

# 조이드림지역아동센터 5월식단표



| 월                                                                                                   | 화                                                                                          | 수                                                                                                                  | 목                                                                                                | 금                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |                                                                                            | 5월1일                                                                                                               | 5월2일                                                                                             | 5월3일                                                                                                  |
|                                                                                                     |                                                                                            | 근로자의날                                                                                                              | 잡곡밥5<br>소불고기5,6,13,16<br>세발나물13<br>진미채5,6,13<br>고추장떡5,6,13<br>배추김치9<br>참외<br>초코우유2               | 샤브샤브(외식체험)                                                                                            |
| 5월6일                                                                                                | 5월7일                                                                                       | 5월8일                                                                                                               | 5월9일                                                                                             | 5월10일                                                                                                 |
| 대체공휴일                                                                                               | 잡곡밥5<br>닭볶음탕13,15<br>도토리묵5,6,13<br>콩나물무침13<br>호박전5,6,13<br>깍두기9<br>사과<br>두부과자5             | 참치김밥5,6,13<br>떡볶이5,6,13<br>우영조림5,6,13<br>멸치볶음5,6,13<br>옥수수전1,5,6,13<br>총각김치9<br>야구르트 사인머스켓6                        | 잡곡밥5<br>부대찌개5,6,10,13<br>우영조림5,6,13<br>멸치볶음5,6,13<br>옥수수전1,5,6,13<br>총각김치9<br>바나나<br>딸기 요거트2     | 잡곡밥5<br>순두부찌개5,6,13<br>파리고추건새우볶음5,6,9,13<br>미역줄기볶음13<br>갈비만두1,5,6,10,13<br>배추김치9<br>방울토마토12<br>가나초코바2 |
| 5월13일                                                                                               | 5월14일                                                                                      | 5월15일                                                                                                              | 5월16일                                                                                            | 5월17일                                                                                                 |
| 잡곡밥5<br>돼지고기김치찌개5,9,10,13<br>감자채볶음13<br>오징어채5,6,13,17<br>치킨텐더스틱5,6,13,15<br>깍두기9<br>키위<br>우리밀크래커2,6 | 잡곡밥5<br>소고기국밥5,6,13,16<br>계란장조림1,5,6,13<br>어묵잡채5,6,13<br>김치전9<br>열무김치9<br>수박<br>야구르트2      | 부처님오신날<br>소고기국밥5,6,13,16<br>새우튀김1,5,6,9,13<br>단무지무침13<br>땅콩조림4,5,6,13<br>총각김치9<br>파인애플<br>사과팬케이트1,2,6              | 잡곡밥5<br>카레5,6,13,16<br>새우튀김1,5,6,9,13<br>단무지무침13<br>땅콩조림4,5,6,13<br>총각김치9<br>파인애플<br>사과팬케이트1,2,6 | 잡곡밥5<br>닭갈비5,6,13,15<br>청포묵13<br>상추무침13<br>옥수수샐러드1,5,6,13<br>배추김치9<br>참외<br>곡물강정4                     |
| 5월20일                                                                                               | 5월21일                                                                                      | 5월22일                                                                                                              | 5월23일                                                                                            | 5월24일                                                                                                 |
| 잡곡밥5<br>어묵국5,6,13<br>자반구이5,7,13<br>취나물13<br>감자조림5,6,13<br>배추김치9<br>사과<br>요거트 초코볼&크런치2               | 잡곡밥5<br>콩나물국13<br>제육볶음5,6,10,13<br>양배추쌈<br>맛살튀김5,6,13<br>열무김치9<br>방울토마토12<br>주욱짜먹는 애플2     | 비빔밥5,6,13,16<br>유부국13<br>단무지무침13<br>고추잡채5,6,10,13<br>단무지13<br>배추김치9<br>수박<br>딸기파운드2,6                              | 잡곡밥5<br>짜장5,6,10,13<br>군만두1,5,6,10,13<br>고추잡채5,6,10,13<br>단무지13<br>배추김치9<br>수박<br>우유듬뿍 바나나에몽2    | 잡곡밥5<br>육개장5,6,13,16<br>단호박샐러드1,5,6,13<br>우영조림13<br>가치전1,5,6,13<br>깍두기9<br>키위<br>짜요짜요(복숭아)2           |
| 5월27일                                                                                               | 5월28일                                                                                      | 5월29일                                                                                                              | 5월30일                                                                                            | 5월31일                                                                                                 |
| 잡곡밥5<br>조랭이떡국6,13<br>도라지볶음13<br>계란장조림1,5,6,13<br>육전1,5,6,13,16<br>배추김치9<br>파인애플<br>치즈핫도그미니1,2,6     | 잡곡밥5<br>닭곰탕13,15<br>새송이볶음13<br>연근조림5,6,13<br>소떡소떡5,6,10,13<br>무생채9,13<br>오렌지<br>요거타임 베리베리2 | 스팸김치덮밥5,6,9,10,13<br>계살스프5,6,8,13<br>계란국1,13<br>두부조림5,6,13<br>햄야채볶음5,6,10,13<br>참나물무침13<br>오이소박이9,13<br>오곡 미숫가루라떼2 | 잡곡밥5<br>계란국1,13<br>두부조림5,6,13<br>햄야채볶음5,6,10,13<br>참나물무침13<br>오이소박이9,13<br>바나나<br>우리밀 곡물와플1,2,6  | 잡곡밥5<br>소고기미역국13,16<br>닭강정5,6,13,15<br>마늘쫀무침13<br>계란말이1,5,13<br>배추김치9<br>포도<br>그릭블루베리2                |

영양사 : 이경화

■ 상기 메뉴는 물가 가격변동 및 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

■ 도시락은 수령후 2시간이내 드시기 바랍니다.

■ 다다룸 010-5705-0077 서울시 영등포구 국회대로 54길10(영등포동 7가) 아크로스퀘어상가 13동 지하1층 22호

■ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑳㉑의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

■급식 식재료 원산지 안내: 매향: 국내산 잡곡: 국내산 김치: 배추(국내산) 고추가루(국내산) 쇠고기: (미국산) 돼지고기: 국내산 닭고기, 오리고기, 계란: 국내산 바지락: 국산 새우살: 수입산 오징어: 수입산 멸치: 국산 콩: 국산