

the KIDS 식단안내 사항

● the KIDS 식단은 아래의 권장섭취량 기준으로 작성되었습니다. (참고: 2025년 한국인영양섭취기준)

구분	theKIDS 하루제공 열량(kcal)	하루 권장 단백질(g)(기준량)	기준: 하루 권장 열량(kcal)(기준량)
영아 식단(씨앗반, 새싹반)	720~810kcal	20g	900kcal
유아 식단(잎새반, 열매반)	1120~1260kcal	25g	1,400kcal

※ the KIDS에서는 직장어린이집의 특성을 반영하여 1일 열량권장량의 80~90%를 제공하고 있습니다.

- 비타민과 무기질의 급원이 되는 신선한 과일과 채소를 주3회 이상 제공하고 있습니다.
- 한국인 영양소 섭취기준에 따라 성장기에 1일 2컵 이상의 우유 섭취 권장량을 충족시킬수 있도록 매일 1회이상의 유제품(우유,치즈,요구르트 등)을 제공하고 있습니다.

● 메뉴 조리법 및 연령별 식단제공시 유의사항 안내

메뉴		영아(씨앗반,새싹반) 식단제공 시 유의사항	유아(잎새반,열매반) 식단제공 시 유의사항
밥류	잡곡밥	★ 주 2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	★ 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	- 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	- 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식
국류	국	- 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)	- 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	★ 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	★ 스스로 한번 정도 잘라먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	- 반드시 손살 닭고기 제공(뼈 주의) ★ 작게 썰거나, 다진 고기 활용하여 조리	- 반드시 손살 닭고기 제공(뼈 주의)
	생선	- 배식 전 생선살만 발라서 제공 ★ 생선 가시 주의	- 배식 전 생선살만 발라서 제공 ★ 생선 가시 주의
	해물	- 반드시 0.5-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공	- 반드시 0.5-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공
	난류	- 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	- 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
부찬류	샐러드·쌈채소	- 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 - 상추는 식도에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의	- 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 - 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의
	나물무침	- 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	- 2cm 길이로 나물을 잘라서 제공
김치류	배추김치	- 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 - 1x2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	- 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 - 1x2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공
	팍두기	- 1x1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	- 1x1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공
면류	국수·잡채	★ 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	★ 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	★ 떡국 메뉴인 경우, 떡을 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공 ★ 조랭이떡이 저작 및 소화가 어려우므로 주의 - 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 ★ theKIDS는 2학기부터 떡 제공	★ 떡이 너무 크지 않도록 제공 - 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공
		전류	전
기타	견과류·콩류	★ 만 1-2세는 제공하지 않음 (삼킨주의)	★ 알레르기 원아 확인 후 제공 ★ 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	- 매추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 4등분으로 작게 잘라서 제공 - 씹어서 삼키도록 지도	- 매추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 - 씹어서 삼키도록 지도
	찜 음식	- 찜감자, 찜고구마, 삶은 달걀 등은 펍퍍해서 삼키기 어려우므로, 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 - 2x3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 배식	- 찜감자, 찜고구마, 삶은 달걀 등은 펍퍍해서 삼키기 어려우므로, 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 - 2x3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 배식
	물·음료	- 급하게 마시지 않도록 주의 - 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 - 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인	- 급하게 마시지 않도록 주의 - 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 - 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인

※ 참고자료: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영관리지침 丙 유아기 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

- 작성자: the KIDS 영양사 정미진



the KIDS 6월 식단표 (유아식단: 잎새반, 열매반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
	1	2	3	4	5
오전간식	닭고기채소죽⑤⑥⑬ 유기농치즈②	한우부추섞음밥⑤⑥⑬ 오이스틱	지방선거일	삼색순두부죽⑤⑥	전복김가루섞은밥⑤⑥
점심	참쌀밥 감자표고버섯된장국⑤⑥ 수제떡갈비⑤④⑩⑬ 브로콜리크림소스조림②⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	수수밥 황태무채국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치		국없는날 한우짜장밥②⑤④⑬ 송농 크렌베리멸치볶음⑤④⑨ 저염단무지무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 유부된장국⑤⑥ 닭고기리제소스조림 ②⑤④⑫⑬⑭⑮ 숙주미나리무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	526/20	655/33		501/12	433/18
오후간식	새우살시저샐러드 ①②⑤⑥⑨⑫ &오리엔탈드레싱⑤⑥	찐감자 유기농우유②		메론 유기농요거트②	완두시루떡 유기농우유②
저녁	현미밥 친환경어묵볶국⑤④ 두부참치조림⑤④ 당근채김가루볶음⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 어린이청국장⑤④⑬ 레몬담은임연수순살구이⑤ 가지나물볶음⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치		보리밥 콩나물국⑤④ 돼지고기잡채⑤④⑩ 유자청돈나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	흑미밥 배추맑은국⑤⑥ 한우대파불고기⑤④⑬ 파프리카늘깨볶음⑤④ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	515/22	453/23	469/12	546/18	
	8	9	10	11	12
오전간식	유부김가루섞음밥⑤④	한우삼색죽⑤⑥⑬	옥수수크림스프②④ &옥수수푸레이크	돼지고기브로콜리섞음밥⑤④⑩ 유기농치즈②	참치채소죽⑤⑥ 파프리카스틱
점심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 한우우영조림⑤④⑬ 콩나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤④⑩ 깻잎나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	[새학기100일기념특식] 차조밥 낙지콩나물국⑤⑥ 연어살스테이크⑤④ &애플데리아게소스⑤④ 오이참외그릭요거트샐러드② 팍두기/백팍두기	참쌀밥 동태살갈이국⑤④ 안동찜닭⑤④⑬ 호박나물볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	흑미밥 한우미역국⑤④⑬ 들기름청경채두부구이⑤④ 마요진미채무침①⑤⑥⑦ 저염토마토김치⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	661/22	520/23	488/12	605/31	496/25
오후간식	배 유기농요거트②	채소듬뿍프리타타①②⑤⑥ 유기농우유②	단호박찜 유기농우유②	미니어묵동동⑤⑥	우리밀시몬카스테라①②⑤⑥ 유기농우유②
저녁	참쌀밥 달걀찜국⑤⑥ 오징어버터구이②⑤⑥⑦ 감자채게찜볶음⑤⑥⑫ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	수수밥 무맑은국⑤④ 닭고기간장조림⑤④⑬ 비름나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 콩가루시금치된장국⑤④ 돼지고기가지볶음⑤④⑩ 들기름우나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	보리밥 유부콩나물국⑤⑥ 한우파프리카볶음⑤④⑬ 비타민나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기고구마장조림⑤④⑩ 숙주나물⑤⑥ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	451/11	525/28	451/20	443/19	511/19
	15	16	17	18	19
오전간식	들깨두부채소죽⑤⑥	세멸치김가루섞음밥⑤④⑨ 유기농치즈②	통곡물푸레이크 &유기농우유②	삼계닭죽⑤⑥ 당근스틱	한우삼색섞음밥⑤⑥⑬
점심	참쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 한우브로콜리치즈볶음 ②⑤④⑬ 오이무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	수수밥 감자국⑤④ 매실청돼지고기조림⑤④⑩ 얼갈이나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	[6월의 신메뉴] 참쌀밥 어린이육개장⑤④⑬ 촉촉한삼치불고기⑤④ 들기름도토리묵구이⑤⑥ 팍두기/백팍두기	보리밥 호박된장찌개⑤⑥ 삼색달걀찜①⑤ 친환경소시지파프리카볶음 ⑤④⑩ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 북어콩나물국⑤④ 닭고기동파육⑤④⑬ 구이김 저염토마토김치⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	473/18	520/19	559/17	661/33	699/26
오후간식	군고구마 유기농우유②	우리밀हां도그①②⑤④ &유기농사과배주스	케이초치킨샐러드①⑬ &허니머스타드소스①⑤⑥⑫	바나나 유기농요거트②	마스코바도설기떡 유기농우유②
저녁	현미밥 버섯맑은국⑤⑥ 어린이아귀찜⑤④ 참나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 어린이해물탕⑤④⑨⑭ 마파두부⑤④⑬ 양배추베이컨나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 한우매추리알장조림⑤④⑬ 사과상추초무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 한우무국⑤④⑬ 훈제오리부추찜⑤④ 연근조림⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 돈육과일탕수①⑤④⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	415/11	525/19	458/20	540/21	538/18



the KIDS 6월 식단표 (유아식단: 앞새반, 열매반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
	22	23	24	25	26
오전간식	전복죽⑤④	김가루참치쉬음밥⑤④ 유기농치즈②	양송이크림스프②④ &크루통①②⑤④	유부채소죽⑤④	닭고기삼색쉬음밥⑤④⑩ 파프리카스틱
점심	현미밥 맑은청경채국⑤④ 한우참스테이크⑤④⑫⑬ 양송이버섯볶음⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 숙주미소장국⑤④ 돈육살&친환경소시지오븐구이⑤⑩ 근대나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	[베트남음식체험의 날] 베트남식새우볶음밥①⑤⑥⑨ 한우쌀국수⑤⑥⑬ 어린이짜조①⑤④⑩ (우리밀군만두) 4색채소피클 수박	참쌀밥 콩가루배추국⑤④ 닭고기카레볶음⑤④⑫⑬⑭ 감자조림⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	흑미밥 들깨수제비국⑤④ 오징어새우채소볶음⑤④⑦ 콩나물오이당근초무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/단백질(g)	485/17	606/23	700/29	481/24	642/20
오후간식	사과 유기농요거트②	들기름비빔국수⑤④ 유기농식혜	구운감자 유기농우유②	두부면샐러드⑤④⑫ &오리엔탈드레싱⑤④ 유기농우유②	연유브래드①②⑤④ 유기농우유②
저녁	참쌀밥 어린이김치찌개⑤④⑩ 스크램블에그①⑤④ 친환경여우파망둑볶음⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	수수밥 맑은미역국⑤④ 고구마달걀비⑤④⑬ 호박나물볶음⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 콩나물된장국⑤④ 돼지고기우영조림⑤④⑩ 취나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	보리밥 호박버섯국⑤④ 한우깻잎볶음⑤④⑬ 브로콜리깨소스무침①⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 두부달걀국①⑤④ 돼지고기김치찜⑤④⑩ 미역줄기볶음⑤④ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/단백질(g)	514/19	625/24	432/21	474/20	564/23
	29	30			
오전간식	돼지고기부추쉬음밥⑤④⑩ 유기농치즈②	한우겉은깨채소죽⑤④⑬			
점심	참쌀밥 호박양파국⑤④ 한우표고버섯볶음⑤④⑬ 열무나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	수수밥 시금치된장국⑤④ 라즈베리허니로스트떡⑤④ 파프리카무쌈무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	<ul style="list-style-type: none"> ● 알레르기 유발식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다. - 메뉴명 옆에 표시되어 있는 숫자는 알레르기 유발식품에 해당하는 번호입니다. 특정식품에 알레르기 반응이 있는 원아의 경우, 식단표의 알레르기 번호를 미리 확인해 주세요. 		
열량(Kcal)/단백질(g)	604/22	480/20			
오후간식	단호박버터구이② 유기농감귤주스	우리밀약과④⑤④ 유기농우유②			
저녁	현미밥 어린이순두부찌개⑤④⑬ 동태살전①⑤④ 김자반 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 오징어무국⑤④⑦ 돼지고기곤약장조림⑤④⑩ 얼갈이나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치			
열량(Kcal)/단백질(g)	484/20	477/18			
			* 6월식단 평균 열량(Kcal)/단백질(g) = 1049/41		

● 기타 사항

☆ 6월의 신메뉴는 "촉촉한 삼치불고기" 입니다.

- the KIDS는 "소고기-국내산 한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국산" 무항생제 이상의 엄격한 기준을 적용한 친환경 고기를 최우선적으로 사용합니다.
- "백미(죽, 섞음밥 포함)-국산, 참쌀-국내산, 현미-국산, 흑미-국산, 보리-국산, 귀리-국산, 기장-국산, 수수-국산, 차조-국산" 유기농 및 무농약으로 안전하게 재배한 친환경 곡식을 최우선적으로 사용합니다.
- 김치류(반찬 외 찌개, 국, 탕용, 곁절이, 보쌈김치, 백김치 포함)-배추(얼갈이, 봄동 포함)-국내산, 고춧가루-국내산
- 유아는 저염토마토김치/직접 담근 저염팍두기, 영아는 백김치/직접 담근 백팍두기를 제공합니다.
- "삼치-국내산, 동태-러시아산, 코다리-러시아산, 방어-국내산, 고등어-국내산, 갈치-국내산, 연어-칠레산, 임연수-미국산, 조기-국내산, 아귀-국내산, 양볼락-미국산, 북어채-러시아산, 오징어-국내산, 오징어(진미채, 실채)-페루산" 방사능검사를 완료한 품질인증된 수산물을 최우선적으로 사용합니다.
- 가지마-미국산, 대구-러시아산, 달고나-국내산, 가다랑어(참치)-베트남산, 원양산 / 가다랑어(가쓰오장국)-필리핀산, 인도네시아산, 태국산
- 낙지-국산, 주꾸미-베트남산, 황태채-러시아산, 명태-러시아산
- 새우살-수입산, 붉은새우-아르헨티나산, 흰다리새우-베트남산, 탈각새우-베트남산, 두절건새우-국산, 보리새우-국내산, 꽃게-국내산, 바지락-국내산, 홍합-국내산, 전복-국내산
- 햄(돼지고기-국내산), 베이컨(돼지고기-아다리살(외국산, 미국, 캐나다, 스페인 등), 소시지(돼지고기-국내산), 스모크햄(돼지고기-국내산, 닭고기-국내산)
- 물만두(돼지고기-국내산), 찐만두(돼지고기-국내산), 교자만두(돼지고기-국내산), 납작군만두(돼지고기-국내산), 메밀전병(돼지고기-국내산), 따바오(돼지고기-국내산), 핫도그(돼지고기-국내산)
- 붉은대게살-국내산, 맛살(연육-미국산, 게살-국산), 어묵(영태연육-미국산)
- "콩(두부류, 콩비지, 콩국수)-국내산" 국산콩100%에 무소포제, 무유화제, 천연응고제를 사용한 두부만을 사용합니다.
- 알러지 반응이 있는 어린이들에게는 알러지 해당 음식 제거 조리식품제공, 같은 식품 군 내 대체식품을 제공하며 국내산 연두부, 국내산 김, 유기농 치즈, 쌀과자 등을 제공합니다.
- 상기 메뉴는 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 작성자: the KIDS 영양사 정미진



the KIDS 6월 식단표 (영아식단: 씨앗반새싹반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
	1	2	3	4	5
오전간식	닭고기채소죽⑤⑥⑬ 유기농치즈②	한우부추섞음밥⑤⑥⑬ 오이스틱	지방선거일	삼색순두부죽⑤⑥	전복김가루섞은밥⑤⑥
점심	참쌀밥 감자표고버섯된장국⑤⑥ 수제떡갈비⑤④⑩⑬ 브로콜리크림소스조림②⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	수수밥 황태무채국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑬/백김치		국없는날 한우짜장밥②⑤④⑬ 송농 크렌베리멸치볶음⑤④⑨ 저염단무지무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	참쌀밥 유부된장국⑤⑥ 닭고기리제소스조림 ②⑤④⑬⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑬/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	369/14	459/23		350/9	304/13
오후간식	새우살시저샐러드 ①②⑤⑥⑨⑬ &오리엔탈드레싱⑤⑥	찐감자 유기농우유②		메론 유기농요거트②	우리밀아침빵①②⑤④ 유기농우유②
저녁	현미밥 친환경어묵볶국⑤④ 두부참치조림⑤④ 당근채김가루볶음⑤④ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	참쌀밥 어린이청국장⑤④⑬ 레몬담은임연수순살구이⑤ 가지나물볶음⑤④ 저염토마토김치⑨⑬/백김치		보리밥 콩나물국⑤④ 돼지고기잡채⑤④⑩ 유자청돈나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	흑미밥 배추맑은국⑤⑥ 한우대파불고기⑤④⑬ 파프리카늘개볶음⑤④ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	361/15	317/16	329/8	382/12	
	8	9	10	11	12
오전간식	유부김가루섞음밥⑤④	한우삼색죽⑤⑥⑬	옥수수크림스프②④ &옥수수푸레이크	돼지고기브로콜리섞음밥⑤④⑩ 유기농치즈②	참치채소죽⑤④ 파프리카스틱
점심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 한우우영조림⑤④⑬ 콩나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	참쌀밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤④⑩ 깻잎나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	[새학기100일기념특식] 차조밥 낙지콩나물국⑤⑥ 연어살스테이크⑤④ &애플데리아게소스⑤④ 오이참외그릭요거트샐러드② 팍두기/백팍두기	참쌀밥 동태살갈이국⑤④ 안동찜닭⑤⑥⑬ 호박나물볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	흑미밥 한우미역국⑤⑥⑬ 들기름청경채두부구이⑤④ 마요진미채무침①⑤⑥⑦ 저염토마토김치⑨⑬/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	463/15	365/16	342/8	424/22	347/17
오후간식	배 유기농요거트②	채소듬뿍프리타타①②⑤⑥ 유기농우유②	단호박찜 유기농우유②	미니어묵우동⑤⑥	우리밀시몬카스테라①②⑤⑥ 유기농우유②
저녁	참쌀밥 달걀찜국⑤⑥ 오징어버터구이②⑤⑥⑦ 감자채게참볶음⑤⑥② 저염토마토김치⑨⑬/백김치	수수밥 무맑은국⑤④ 닭고기간장조림⑤⑥⑬ 비름나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	참쌀밥 콩가루시금치된장국⑤④ 돼지고기가지볶음⑤④⑩ 들기름우나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	보리밥 유부콩나물국⑤⑥ 한우파프리카볶음⑤⑥⑬ 비타민나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	참쌀밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기고구마장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	315/8	368/20	316/14	311/13	358/13
	15	16	17	18	19
오전간식	들깨두부채소죽⑤⑥	세멸치김가루섞음밥⑤④⑨ 유기농치즈②	통곡물푸레이크 &유기농우유②	삼계닭죽⑤④ 당근스틱	한우삼색섞음밥⑤⑥⑬
점심	참쌀밥 아욱된장국⑤④ 한우브로콜리치즈볶음 ②⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	수수밥 감자국⑤④ 매실청돼지고기조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	[6월의 신메뉴] 참쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑬ 촉촉한삼치불고기⑤④ 들기름도토리묵구이⑤⑥ 팍두기/백팍두기	보리밥 호박된장찌개⑤⑥ 삼색달걀찜①⑤ 친환경소시지파프리카볶음 ⑤④⑩ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	참쌀밥 북어콩나물국⑤④ 닭고기통파육⑤⑥⑬ 구이김 저염토마토김치⑨⑬/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	331/13	364/13	391/12	462/23	490/18
오후간식	군고구마 유기농우유②	우리밀햇도그①②⑤④ &유기농사과배주스	케이준치킨샐러드①⑤ &허니머스타드소스①⑤⑥②	바나나 유기농요거트②	통밀브리오슈①②⑤⑥ 유기농우유②
저녁	현미밥 버섯맑은국⑤⑥ 어린이아귀찜⑤④ 참나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	참쌀밥 어린이해물탕⑤⑥⑦⑩ 마파두부⑤④⑬ 양배추베이컨나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 한우매추리알장조림⑤⑥⑬ 사과상추초무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	참쌀밥 한우무국⑤⑥⑬ 훈제오리부추찜⑤④ 연근조림⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑬/백김치	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 돈육과일탕수①⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	290/8	368/13	320/14	378/14	378/12



the KIDS 6월 식단표 (영아식단: 씨앗반새싹반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
	22	23	24	25	26
오전간식	전복죽⑤④	김가루참치쉬음밥⑤④ 유기농치즈②	양송이크림스프②④ &크루통①②⑤④	유부채소죽⑤④	닭고기삼색쉬음밥⑤④⑩ 파프리카스틱
점심	현미밥 맑은청경채국⑤④ 한우참스테이크⑤④⑫⑬ 양송이버섯볶음⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 숙주미소장국⑤④ 돈육살&친환경소시지오븐구이⑤⑩ 근대나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	[베트남음식체험의 날] 베트남식새우볶음밥①⑤⑥⑨ 한우쌀국수⑤⑥⑬ 어린이짜조①⑤④⑫ (우리밀군만두) 4색채소피클 수박	참쌀밥 콩가루배추국⑤④ 닭고기카레볶음⑤④⑫⑬⑭ 감자조림⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	흑미밥 들깨수제비국⑤④ 오징어새우채소볶음⑤④⑦ 콩나물오이당근초무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/단백질(g)	339/12	424/16	490/20	337/17	449/14
오후간식	사과 유기농요거트②	들기름비빔국수⑤④ 유기농식혜	구운감자 유기농우유②	두부면샐러드⑤④⑫ &오리엔탈드레싱⑤④ 유기농우유②	연유브레드①②⑤④ 유기농우유②
저녁	참쌀밥 어린이김치찌개⑤④⑩ 스크램블에그①⑤④ 친환경여우파망둑볶음⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	수수밥 맑은미역국⑤④ 고구마달걀비⑤④⑬ 호박나물볶음⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 콩나물된장국⑤④ 돼지고기우영조림⑤④⑩ 취나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	보리밥 호박버섯국⑤④ 한우깻잎볶음⑤④⑬ 브로콜리개소스무침①⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 두부달걀국①⑤④ 돼지고기김치찜⑤④⑩ 미역줄기볶음⑤④ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/단백질(g)	360/13	437/17	302/15	332/14	395/16
	29	30			
오전간식	돼지고기부추쉬음밥⑤④⑩ 유기농치즈②	한우겉은깨채소죽⑤④⑬			
점심	참쌀밥 호박양파국⑤④ 한우표고버섯볶음⑤④⑬ 열무나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	수수밥 시금치된장국⑤④ 라즈베리허니로스트덕⑤④ 파프리카무쌈무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	<ul style="list-style-type: none"> ● 알레르기 유발식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲장* ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다. - 메뉴명 옆에 표시되어 있는 숫자는 알레르기 유발식품에 해당하는 번호입니다. 특정식품에 알레르기 반응이 있는 원아의 경우, 식단표의 알레르기 번호를 미리 확인해 주세요. 		
열량(Kcal)/단백질(g)	423/16	336/14			
오후간식	단호박버터구이② 유기농감귤주스	우리밀알과④⑤④ 유기농우유②			
저녁	현미밥 어린이순두부찌개⑤④⑬ 동태살전①⑤④ 김자반 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 오징어무국⑤④⑦ 돼지고기곤약장조림⑤④⑩ 얼갈이나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치			
열량(Kcal)/단백질(g)	339/13	334/12			
			* 6월식단 평균 열량(Kcal)/단백질(g) = 734/29		

● 기타 사항

☆ 6월의 신메뉴는 "촉촉한 삼치불고기" 입니다.

- the KIDS는 "소고기-국내산 한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국산" 무항생제 이상의 엄격한 기준을 적용한 친환경 고기를 최우선적으로 사용합니다.
- "백미(죽, 섞음밥 포함)-국산, 참쌀-국내산, 현미-국산, 흑미-국산, 보리-국산, 귀리-국산, 기장-국산, 수수-국산, 차조-국산" 유기농 및 무농약으로 안전하게 재배한 친환경 곡식을 최우선적으로 사용합니다.
- 김치류(반찬 외 찌개, 국, 탕용, 곁절이, 보쌈김치, 백김치 포함)-배추(얼갈이, 봄동 포함)-국내산, 고춧가루-국내산
- 유아는 저염토마토김치/직접 담근 저염팍두기, 영아는 백김치/직접 담근 백팍두기를 제공합니다.
- "삼치-국내산, 동태-러시아산, 코다리-러시아산, 방어-국내산, 고등어-국내산, 갈치-국내산, 연어-칠레산, 임연수-미국산, 조기-국내산, 아귀-국내산, 양볼락-미국산, 북어채-러시아산, 오징어-국내산, 오징어(진미채, 실채)-페루산" 방사능검사를 완료한 품질인증된 수산물을 최우선적으로 사용합니다.
- 가지마-미국산, 대구-러시아산, 달고나-국내산, 가다랑어(참치)-베트남산, 원양산 / 가다랑어(가쓰오장국)-필리핀산, 인도네시아산, 태국산
- 낙지-국산, 주꾸미-베트남산, 황태채-러시아산, 명태-러시아산
- 새우살-수입산, 붉은새우-아르헨티나산, 흰다리새우-베트남산, 탈각새우-베트남산, 두절건새우-국산, 보리새우-국내산, 꽃게-국내산, 바지락-국내산, 홍합-국내산, 전복-국내산
- 햄(돼지고기-국내산), 베이컨(돼지고기-아다리살(외국산,미국,캐나다,스페인등), 소시지(돼지고기-국내산), 스모크햄(돼지고기-국내산, 닭고기-국내산)
- 물만두(돼지고기-국내산), 찐만두(돼지고기-국내산), 교자만두(돼지고기-국내산), 납작군만두(돼지고기-국내산), 메밀전병(돼지고기-국내산), 따바오(돼지고기-국내산), 핫도그(돼지고기-국내산)
- 붉은대게살-국내산, 맛살(연육-미국산, 게살-국산), 어묵(영태연육-미국산)
- "콩(두부류, 콩비지, 콩국수)-국내산" 국산콩100%에 무소포제, 무유화제, 천연응고제를 사용한 두부만을 사용합니다.
- 알러지 반응이 있는 어린이들에게는 알러지 해당 음식 제거 조리식품제공, 같은 식품 군 내 대체식품을 제공하며 국내산 연두부, 국내산 김, 유기농 치즈, 쌀과자 등을 제공합니다.
- 상기 메뉴는 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 작성자: the KIDS 영양사 정미진

