

발행처	녹야 어린이집
발행일	26.05.29
원장	최경희



6월 1~2세 죽식형 식단



담당자: 허예은 영양사

구분	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	근대죽⑤⑥	달걀죽①		기장죽	배추죽
점심식사	백미밥 채소백짬뽕국⑤⑥ ⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 백김치	울무밥 수제비국⑥ 대구살찜⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치		보리밥 무채된장국⑤⑥ ⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 두부전골⑤⑥ ⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 백김치
오후간식	★찐고구마/우유②	밤식빵①②⑤⑥/우유②		계살주먹밥①⑤⑥⑧	★키위
열량(Kcal)/단백질(g)	402/17	452/17	396/13	351/14	
구분	8(월)	9(화)	10(수) 국없는날	11(목)	12(금)
오전간식	울무죽	현미죽	참깨죽	시래기죽	연근죽
점심식사	수수밥 모듬버섯국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 마늘종무침⑤⑥ 백김치	차조밥 고구마줄기된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이볶음⑤ 백김치	①⑤⑥⑩⑫ ⑩ ⑥⑨/타르타르①②⑤ 양상추간장무침⑤⑥ 백김치	기장밥 유부채국⑤ 오리불고기⑤⑥ 브로콜리나물 백김치	잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기단호박찜⑤⑥ 청경채볶음⑤ 백김치
오후간식	★찐감자/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	★사과	미니칼국수⑤⑥	★바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	407/16	443/18	367/8	443/16	374/11
구분	15(월)	16(화)	17(수) 잔반없는날	18(목)	19(금)
오전간식	무죽	잔멸치죽	시금치죽	흑임자죽	누룽지죽
점심식사	흑미밥 아욱맑은국 춘천달걀비⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치	보리밥 설렁탕⑩ 은두부찜/양념장⑤⑥ 숙주나물무침 백김치	①⑤ 감자옹심이국⑤⑥ 당근양파나물⑤⑥ 백김치	백미밥 숙갓된장국⑤⑥ 참치파프리카전⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	울무밥 파개장⑤⑥ ⑥⑩⑫ ⑩ 도라지나물⑤⑥ 백김치
오후간식	★찐고구마/우유②	찜모닝빵①②⑤⑥/우유②	★참외	카레주먹밥②⑤⑥⑩⑫⑩	★배
열량(Kcal)/단백질(g)	371/14	441/17	339/11	421/15	327/9
구분	22(월)	23(화)	24(수) 국없는날	25(목)	26(금)
오전간식	참쌀죽	부추죽	흑미죽	청경채죽⑤⑥	브로콜리죽
점심식사	기장밥 열무된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치	수수밥 배추당면국⑤⑥ 춘제오리구이⑤ 치커리유자청설러드 백김치	쇠불고기비빔밥⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 고구마줄기나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤ 백김치	차조밥 연두부맑은국⑤ 코다리강정⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치
오후간식	★찐감자/우유②	①②⑤⑥/우유②	★포도	볶음우동⑤⑥/송늬	★오렌지
열량(Kcal)/단백질(g)	396/16	439/17	338/10	387/13	327/18
구분	29(월)	30(화)	6월 제철 음식 "감자" - 제철 감자는 신선하고 단맛이 강하며, 요리 활용도가 높아요! - 비타민C와 칼륨이 풍부해요! - 초록색으로 변하거나 썩어 난 감자는 사용하지 않아요!		
오전간식	양파죽	파프리카죽			
점심식사	보리밥 쇠고기맑은국⑤⑥ 실파달걀찜① 우엉볶음⑤⑥ 백김치	울무밥 감자국⑤⑥ 미트볼계찜조림⑤⑥⑩⑫⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치			
오후간식	★찐고구마/우유②	롤빵①②⑤⑥/우유②			
열량(Kcal)/단백질(g)	417/16	437/15			



[원산지 표시 대상 품목(29가지)]

- 농축산물(9) : 쇠고기(한우·육우·젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 쌀 (밥, 죽, 누룽지), 콩두부류, 콩국수, 콩비지, 배추김치(배추, 고춧가루)
- 수산물(20) : 참치, 조피참돔, 참돔, 마꾸리, 뽕징어, 누치, 명태(형태 복어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 갈매기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(양게), 방어, 전복, 부세
- 식육가공품 : 국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시 대상 (3순우까치) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 쇠고기, 닭고기 등 축산물의 원산지) 표시
- 수산물가공품 : 수산물 원산지 표시 대상 품목(20) 중 사용된 원료의 배합 비율이 높은 2순우까치 원산지 표시

※ 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지가 같은 경우 그 원료에 대해서 일괄 표시 가능

[식품 알레르기 유발물질]

- ♥ 식품 알레르기 유발 가능 식품 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산란류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱짜귀류 (굴, 전복, 홍합), ⑳갯
- ♥ 이 식단표는 식품 알레르기 유발 가능 식품 표시 식단입니다. 각 메뉴명 옆에는 식품 알레르기 유발 가능 식품 번호가 표시되어 있습니다. 해당 어린이가 있는 경우 가정에는 사설로 연락을 취해주시고 사설에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.
- *⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 되어 있습니다.

원산지 표시	쌀		콩		백김치		쇠고기 (국내산 한우 or 육우 or 젓소)						
	백미	흑미	현미	참쌀	누룽지	두부류	배추	쇠고기 양파조림	쇠고기 단호박찜	설렁탕	쇠불고기 비빔밥	쇠고기 맑은국	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산
	돼지고기				닭고기			오리고기		수산물			
	돼지고기	돈육	돼지고기	돼지고기	달걀	춘천	닭가슴살	오리	오징어	코다리			
	매실청볶음	장조림	매실청볶음	피망볶음	닭갈비	닭가슴살	간장조림	불고기	두루치기	강정			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어: 원양산	명태: 러시아산			
	가공식품 (식·어류 제품일 경우)												
	참치파프리카전				춘제오리구이				미트볼계찜조림				
	가다랑어: 베트남산				오리고기: 국내산				쇠고기: 국내산				

발행처	녹아 어린이집
발행일	26.05.29
원장	최경희



6월 3세 죽식형 식단



담당자: 허예은 영양사

구분	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	근대죽⑤⑥	달걀죽①		기장죽	배추죽
점심식사	백미밥 채소백팍볶국⑤⑥ ③⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 백김치	올무밥 수제비국⑥ 대구살찜⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치		보리밥 무채된장국⑤⑥ ⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 두부전골⑤⑥ ⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 백김치
오후간식	★편고구마/우유②	①②③⑥/우유②		게살주먹밥①⑤⑥⑧	★키위
열량(Kcal)/단백질(g)	854/24	660/24	609/19	540/21	
구분	8(월)	9(화)	10(수) 국없는날	11(목)	12(금)
오전간식	올무죽	현미죽	참깨죽	시래기죽	연근죽
점심식사	수수밥 모듬버섯국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 마늘종무침⑤⑥ 백김치	차조밥 고구마줄기된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이볶음⑤ 백김치	①③⑥⑩⑫ ⑮ ⑨⑩타르스스①②③ 양상추간장무침⑤⑥ 백김치	기장밥 유부찜국⑤ 오리불고기⑤⑥ 브로콜리나물 백김치	잡곡밥 안매은김치국⑨ 쇠고기단호박찜⑤⑥ 청경채볶음⑤ 백김치
오후간식	★편감자/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	★사과	미니갈국수⑤⑥	★바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	592/24	647/26	564/12	682/25	575/17
구분	15(월)	16(화)	17(수) 잔반없는날	18(목)	19(금)
오전간식	무죽	잔말치죽	시금치죽	흑임자죽	누룽지죽
점심식사	흑미밥 아욱맑은국 춘천달걀비⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치	보리밥 설령탕④ /양념장⑤⑥ 숙주나물무침 백김치	①⑤ 감자옹심이국⑤⑥ 당근양파나물⑤⑥ 백김치	백미밥 숙갓된장국⑤⑥ 참치파프리카전⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	올무밥 ✓파개장⑤⑥ ⑤⑥⑩ ⑮ 도라지나물⑤⑥ 백김치
오후간식	★편고구마/우유②	잼모닝빵①②③⑥/우유②	★참외	카레주먹밥②③⑥⑩⑫⑮	★배
열량(Kcal)/단백질(g)	536/19	644/25	521/17	647/23	503/13
구분	22(월)	23(화)	24(수) 국없는날	25(목)	26(금)
오전간식	참쌀죽	부추죽	흑미죽	청경채죽⑤⑥	브로콜리죽
점심식사	기장밥 열무된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치	수수밥 배추당면국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 치커리유자청샐러드 백김치	쇠불고기비빔밥⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 고구마줄기나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑮ 양배추나물⑤ 백김치	차조밥 연두부맑은국⑤ 코다리강정⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치
오후간식	★편감자/우유②	머핀①②③⑥/우유②	★포도	볶음우동⑤⑥/송송	★오렌지
열량(Kcal)/단백질(g)	574/23	641/25	521/15	596/21	504/28

6월 제철 음식 "감자"

- 제철 감자는 신선하고 단맛이 강하며, 요리 활용도가 높아요!
- 비타민C와 칼륨이 풍부해요!
- 초록색으로 변하거나 썩어 난 감자는 사용하지 않아요!



[원산지 표시 대상 품목(29가지)]

- 농축산물(9) : 쇠고기(한우, 육우, 젓살), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩버찌), 배추김치(배추, 고춧가루)
- 수산물(20) : 납치 조피볼락, 참돔, 마꾸리, 뱀장어, 낙지, 명태(알데, 복어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 대령어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 방어, 전복, 부세
- 식육가공품 : 국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시 대상 (3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 쇠고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지 표시
- 수산물가공품 : 수산물 원산지 표시 대상 품목(20) 중 사용된 원료의 배합 비율이 높은 2순위까지 원산지 표시

※ 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지가 같은 경우 그 원료에 대해서 일괄 표시 가능

[식품 알레르기 유발물질]

- ♥ 식품 알레르기 유발 가능 식품 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산초, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조류 (굴, 전복, 홍합), ⑳감
- ♥ 이 식단표는 식품 알레르기 유발 가능 식품 표시 식단입니다. 각 메뉴명 옆에는 식품 알레르기 유발 가능 식품 번호가 표시되어 있습니다. 해당 어린이가 있는 경우 가정에는 사설로 연락을 취해주시고 시설에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.

*⑬야생산초는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 되어 있습니다.

원산지 표시	쌀				콩		백김치	쇠고기 (국내산 한우 or 육우 or 젓살)					
	백미	흑미	현미	찰쌀	누룽지	두부류	배추	쇠고기 양파조림	쇠고기 단호박찜	설령탕	쇠불고기 비빔밥	쇠고기 맑은국	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산	
	돼지고기				닭고기		오리고기		수산물				
	돼지고기 매실청볶음	돈육 장조림	돼지고기	닭살 피망볶음	참치 달걀비	참치	닭가슴살 간장조림	오리 불고기	오징어 두루치기	코다리 강정	명태: 러시아산		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어: 원양산	명태: 러시아산			
	가공식품 (식·이력 제품일 경우)												
	참치파프리카전				훈제오리구이				미트볼케첩조림				
	가다랑어: 베트남산				오리고기: 국내산				쇠고기: 국내산				돼지고기: 국내산



6 1~2세 시간연장형 식단



담당자: 허예은 영양사

구분	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
저녁식사	백미밥 미나리된장국⑤⑥ 참치김치볶음⑤⑨ 우영조림⑤⑥ 단무지	울무밥 숙주맑은국 떡갈비구이②⑤⑥⑬ 브로콜리무침 백김치		보리밥 애호박들깨탕⑤⑥⑨ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 고추장찌개⑤⑥ 동태엿장조림⑤⑥ 죽순볶음⑤⑥ 백김치
열량(Kcal)/단백질(g)	263/11	250/12		241/12	203/10
구분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저녁식사	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기갯잎볶음⑤⑥⑬ 머위나물⑤⑥ 백김치	차조밥 잘게썬바지락국⑬ 당근전①⑤⑥ 부추볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	기장밥 시금치맑은국 오징어당면무침⑤⑥⑰ 고구마조림⑤⑥ 백김치	잡곡밥 가지양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 백김치
열량(Kcal)/단백질(g)	230/11	217/7	216/6	199/8	238/10
구분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저녁식사	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 순살고등어찜⑤⑥⑦ 마늘종볶음⑤⑥ 백김치	보리밥 채소샤브국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 상추무침 백김치	백미밥 호박잎맑은국⑤⑥ ①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 백김치	울무밥 미역국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치
열량(Kcal)/단백질(g)	237/9	209/9	221/7	240/6	246/8
구분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁식사	기장밥 가쓰오맑은국⑤⑥ 쇠고기장쪽푹이⑤⑥⑬ 연근무침⑤⑥ 백김치	수수밥 새우완자탕⑤⑥⑨ 두부간장⑤⑥⑫ 가지볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 무쌈국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 파채무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파전⑤⑥ 당근볶음⑤⑥ 백김치	차조밥 사골국⑬ 오리고기채소볶음⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 백김치
열량(Kcal)/단백질(g)	230/8	251/10	247/10	219/7	235/8
구분	29(월)	30(화)	6월 제철 음식 "감자" - 제철 감자는 신선하고 단맛이 강하며, 요리 활용도가 높아요! - 비타민C와 칼륨이 풍부해요! - 초록색으로 변하거나 싹이 난 감자는 사용하지 않아요!		
저녁식사	보리밥 참치추어탕⑤⑥ 유부볶음⑤ 도라지구이⑤⑥ 백김치	울무밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 닭살데리야조림⑤⑥ 천사채마요무침①⑤ 백김치			
열량(Kcal)/단백질(g)	267/13	258/12			

[원산지 표시 대상 품목(29가지)]
 · 농축산물(9) : 쇠고기(한우or육우or젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 쌀, 쌀 죽, 누룽지, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루)
 · 수산물(20) : 낫지, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낫지, 명태(형태, 복어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(렁게), 방어, 전복, 부세
 · 식육가공품 : 국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시 대상 (3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 쇠고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지 표시
 · 수산물가공품 : 수산물 원산지 표시 대상 품목(20) 중 사용된 원료의 배합 비율이 높은 2순위까지 원산지 표시
 ※ 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지가 같은 경우 그 원료에 대해서 일괄 표시 가능

[식품 알레르기 유발물질]
 ♥ 식품 알레르기 유발 가능 식품 : ①난류, ②우유, ③계란, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬이황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조기류 (금 전복, 홍합), ⑳잣
 ♥ 이 식단은 식품 알레르기 유발 가능 식품 표시 식단입니다. 각 메뉴명 옆에는 식품 알레르기 유발 가능 식품 번호가 표시되어 있습니다. 해당 어린이가 있는 경우 가정에는 사실로 연락을 취해주시고, 사실에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.
 *⑬이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 되어 있습니다.



원산지 표시	쌀		콩		백김치		쇠고기 (국내산 한우 or 육우 or 젓소)				
	백미	현미	두부류	두부	배추	쇠고기 갯잎볶음	쇠고기 참스테이크	쇠고기 장쪽푹이	사골국		
	국내산	국내산	미국산		국내산	호주산	호주산	호주산	호주산		
원산지 표시	돼지고기		닭고기		오리고기		수산물				
	돼지고기주물럭	제육볶음	돼지목살구이	돼지갈비찜		오리고기채소볶음	동태엿장조림	오징어당면무침	순살고등어찜		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태: 러시아산	오징어: 원양산	고등어: 국내산		
	가공식품 (식·어육 제품일 경우)										
	참치김치볶음	떡갈비구이		치킨너겟	가쓰오맑은국		참치추어탕				
	가다랑어: 원양 산	쇠고기: 호주산		닭고기: 국내산	가다랑어: 베트남산		가다랑어: 베트남산				