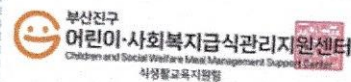


발행처 : 동일어린이집
 발행일 :
 원 장 :

6월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만1~2세)



구분	1(월)	2(화)	3(수/지방선거)	4(목)	5(금)	6(토/현충일)
오전간식	바나나	김가루잡쌀죽		브로콜리치즈죽	참외	
점심식사	검정쌀밥 애호박된장국 잘게썬돈육채미늘 무나물 백김치	수수밥 들깨단배추국() 닭살채소볶음 오이나물 깍두기		기장밥 복쌈국() 쇠고기곤약조림 비름나물 깍두기	현미밥 안매운김치양파국 흰살생선전 V가지나물 구이김	
오후간식	고구마맛탕 요구르트	V딸기잼샌드위치 우유		V잔치국수	밤식빵 하루야채	
열량/단백질	435/17	422/17		441/21	426/19	
구분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	오렌지	채소죽	키위	깨죽	씨없는포도	
점심식사	검정쌀밥 두부전골 떡갈비조림 V시금치나물 깍두기	수수밥 시래깃국() 돈육두루치기 양배추찜 깍두기	잘게썬안매운오징어된밥 감자국 달걀찜 백김치 마시는요구르트	기장밥 무쌈국() 닭살조림 부추나물 백김치	현미밥 버섯새우전국 쇠고기피망볶음 V상추새콤무침 깍두기	
오후간식	삶은달걀 요구르트	치즈스틱	찐단호박 우유	프렌치토스트/우유	후레쉬번 하루야채	
열량/단백질	396/20	418/17	422/17	434/18	408/12	
구분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	참외	누룽지죽	사과	타락죽	수박	
점심식사	검정쌀밥 들깨미역국 오리불고기 V브로콜리나물 깍두기	수수밥 쇠고기전골() 잘게썬팽이맛살나물 V오이생채 백김치	흰쌀밥 닭곰탕 두부양념조림 잘게썬열무나물 백김치	기장밥 근대된장국() 삼치구이 애호박나물 백김치	흰쌀밥 두부미역국 소고기버섯볶음 V시금치나물 배추김치	
오후간식	찐감자 요구르트	블루베리요거트범벅	찐고구마 우유	어묵탕	크림빵/생크림케익 하루야채	
열량/단백질	404/13	364/10	408/17	401/19	427/19	
구분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	바나나	흑미죽	대추방울토마토	전복죽	키위	
점심식사	검정쌀밥 유부쌈국 닭고기장독떡이 V청경채나물 백김치	수수밥 미소장국() 새우살간장조림 V파프리카초무침 백김치	카레라이스 콩나물국 돌만두 깍두기 떠먹는요구르트	기장밥 모듬버섯국() 쇠고기배추찜 채소달걀말이 깍두기	현미밥 맑은황태국 돈육두부볶음 V근대나물 깍두기	
오후간식	찐단호박 요구르트	V한식잡채/우유	고구마범벅 우유	김가루주먹밥	모닝빵 하루야채	
열량/단백질	392/16	387/14	434/15	392/16	397/18	
구분	29(월)	30(화)	건강 ※ 알림			
오전간식	수박	완두콩죽				
점심식사	검정쌀밥 곤약탕국 돈육불고기 비름나물 깍두기	수수밥 V오이냉국() 춘천닭갈비 V숙주나물 백김치	건강식단은 이곳에 작성하여 감수받으세요 * 감수요청서, 간식 기입 필수			
오후간식	시리얼 우유	토마토리조또/우유				
열량/단백질	407/19	421/12				

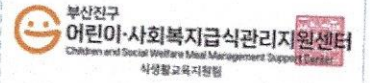
- ▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날!
- ▶ **V표시**는 TCS Food 식단입니다.
- ▶ **식품알레르기 유발식품**
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계
 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두
 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
 ⑲자

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)	콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기			돼지고기			김치		
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	(한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국산			국산	국산	국산	한우	국산	국산	국산	국산	국산	
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어
				수산물				국산		국산	국산		아귀
	주꾸미	가리비	우렁쉥이(명게)	전복	방어	부세			식육·어육가공품				

발행처 : 동일어린이집
 발행일 :
 원 장 :

6월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만3~5세)



구분	1(월)	2(화)	3(수/지방선거)	4(목)	5(금)	6(토/현충일)
오전간식	바나나	김가루잡쌀죽		브로콜리치즈죽	참외	
점심식사	검정쌀밥 애호박된장국 돈육채마늘종볶음 무나물 배추김치	수수밥 들깨단배추국() . 닭살채소볶음 오이나물 깍두기		기장밥 복쌈국() 쇠고기곤약조림 비름나물 깍두기	현미밥 김치양파국 현살생선전 V가지나물 구이김	
오후간식	고구마맛탕 요구르트	V딸기잼샌드위치 우유		V잔치국수	밤식빵 하루야채	
열량/단백질	669/26	649/26		679/32	655/30	
구분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	오렌지	채소죽	키위	깨죽	씨없는포도	
점심식사	검정쌀밥 두부전골 떡갈비조림 V시금치나물 깍두기	수수밥 시래깃국() 돈육두루치기 양배추찜 깍두기	안매운오징어덮밥 감자국 달걀찜 배추김치 마시는요구르트	기장밥 무쌈국() 닭살조림 부추나물 배추김치	현미밥 버섯새우전국 쇠고기피망볶음 V상추새콤무침 깍두기	
오후간식	삶은달걀 요구르트	치즈스틱	찐단호박 우유	프렌치토스트/우유	후레쉬번 하루야채	
열량/단백질	609/32	644/26	649/26	667/28	628/19	
구분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	참외	누룽지죽	사과	타락죽	수박	
점심식사	검정쌀밥 들깨미역국 오리불고기 V브로콜리나물 깍두기	수수밥 쇠고기전골() 팽이맛살나물 V오이생채 배추김치	현미밥 닭곰탕 두부양념조림 열무나물 배추김치	기장밥 근대된장국() 삼치구이 애호박나물 배추김치	현미밥 두부미역국 소고기버섯볶음 V시금치나물 배추김치	
오후간식	찐감자 요구르트	블루베리요거트범벅	찐고구마 우유	어묵탕	크림빵/생크림케익 하루야채	
열량/단백질	622/21	560/16	628/27	618/30	657/29	
구분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	바나나	흑미죽	대추방울토마토	전복죽	키위	
점심식사	검정쌀밥 유부쌈국 닭고기장독독이 V청경채나물 배추김치	수수밥 미소장국() 새우살간장조림 V파프리카초무침 배추김치	카레라이스 콩나물국 물만두 깍두기 짜먹는요구르트	기장밥 모듬버섯국() 쇠고기배추찜 채소달걀말이 깍두기	현미밥 맑은황태국 돈육두부볶음 V근대나물 깍두기	
오후간식	찐단호박 요구르트	V한식잡채/우유	고구마범벅 우유	김가루주먹밥	모닝빵 하루야채	
열량/단백질	604/24	596/22	668/23	603/25	611/28	
구분	29(월)	30(화)	휴학 ※ 알림			
오전간식	수박	완두콩죽				
점심식사	검정쌀밥 곤약탕국 돈육불고기 비름나물 깍두기	수수밥 V오이냉국() 춘천달걀비 V숙주나물 배추김치	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 화요일, 목요일은 영도 기록 날! ▶ V표시는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 			
오후간식	시리얼 우유	토마토리조또/우유				
열량/단백질	627/30	648/19				

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)	콩(두부류/콩국수/콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치
	밥	죽	두부	연두부	순두부	(한우/육우/젓소)	배추
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅뱅이(민물장어)	명태(동태)
	수산물	수산물	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기
	주꾸미	가리비	우렁쉥이(명게)	전복	방어	부세	식육·어육가공품
							다랑어
							아귀