

# 6월 식단 『1~2세 일반식 매일국이있는식단』

첫째주	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	★배	순두부죽⑤	지방선거	감자죽⑤⑥	★사과
점심	기장밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 무나물무침⑤⑥ 김치	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 새우살계란찜①⑨ 감자조림⑤⑥ 김치		찰현미밥 실파유부국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 너트리버섯무국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑮ 당근채전⑤⑥ 김치
오후간식	시리얼&우유②	크림스파게티②④		★찐고구마/우유②	크로와상①②④/우유②
열량kcal/단백질g	344.4 15.6	388.3 16.7		443.6 18.3	467.7 15
둘째주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	★참외	브로콜리죽	★바나나	영양닭죽⑮	★멜라웨어
점심	기장밥 수제미국⑥ 순살삼치구이⑤④ 도토리묵무침⑤④ 김치	백미밥 부추맑은국 달걀로제볶음②⑤④⑫⑮ 열무나물무침⑤④ 김치	카레볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 미트볼채소조림⑤⑥⑩⑮ 오이나물무침 김치	찰현미밥 애호박맑은국 돼지볼고기⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤④ 김치	흑미밥 감자국⑤⑥ 메추리알채소폭찜 ①⑤④⑫⑧ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩	핫케이크①②⑤④	떠먹는요구르트②	★찐단호박/우유②	앙금빵①②④/우유②
열량kcal/단백질g	380.5 15	408.2 17.5	397.7 14.9	403.4 22	451.6 18.6
셋째주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	★사과	시금치죽⑤④	★배	당근죽	★천도복숭아⑪
점심	기장밥 감자양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 미역출기볶음⑤④ 깍두기⑨	백미밥 들깨무국⑤④ 소고기찹스테이크 ⑤④⑫⑬ 비름나물무침⑤④ 김치	백미밥 안매운김치국⑤⑨ 오징어채소조림⑤⑥⑭ 애호박나물볶음⑤ 깍두기⑨	찰현미밥 소고기미역국⑤⑥ 치킨너겟&머스타드①② ⑤④⑮ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 황태계란국①⑤⑥ 돼지족살양파볶음⑤⑩ 가지나물무침⑤⑥ 김치
오후간식	프렌치토스트①②⑤④	치즈주먹밥②/보리차	찐한도그①②④⑩	★찐감자/우유②	마들렌①②④/우유②
열량kcal/단백질g	432.3 15.5	400 12.7	364.4 14.1	476.7 16.9	436.1 17.7
넷째주	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	★바나나	개살죽	★키위	버섯죽	★포도
점심	기장밥 어묵국⑤④ 순살달걀비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 김치	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑫ 순살가자미조림⑤④ 우영당근채볶음⑤⑥ 김치	백미밥 아욱맑은국 오리훈제야채볶음⑤ 양배추김무침⑤⑥ 김치	찰현미밥 실파유부국⑤⑥ 치즈돈까스&소스②⑤④ ⑩⑫ 열무나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 맑은우동국⑤④ 연두부찜&양념장⑤⑥ 블루베리양상추샐러드& 요거트드레싱② 김치
오후간식	우동⑤⑥	채소고로케①⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	★찐고구마/우유②	소보로빵①②④⑥/ 우유②
열량kcal/단백질g	343.9 18.2	413.6 16.5	345.3 13.9	483.4 13.5	471.8 15.8
다섯째주	29(월)	30(화)	 <p>나라를 지키는 작은 영웅들~ 오늘도 충성!!</p>		
오전간식	★참외	김가루죽			
점심	기장밥 꽃호박된장국⑤④ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑮ 청경채나물무침⑤⑥ 김치	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 달걀숙주볶음⑤④ 오이부추무침⑤⑥ 김치			
오후간식	참치주먹밥	잔치국수⑤⑥			
열량kcal/단백질g	430.1 17	406.3 15.8			

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기		돼지고기		닭고기		오리고기		배추김치/김치		두부	순두부	연두부	콩비지	수국내산물
	백미	찰쌀	현미	흑미	한우	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	콩	콩	콩	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	가공품(농·축·수산물) / 가공품(농·축·수산물) / 가공품(농·축·수산물)																		
미트볼				치킨너겟		어묵		맛살		너비아니		치즈돈까스		참치					
돼지	국내산	닭	국내산	닭	국내산	명태	외국산	명태	외국산	소	국내산	돼지	국내산	돼지	국내산	다량어태평양양양산			

♣ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.  
 (아황국내산류는 표백제, 보존료, 국내산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)  
 ①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황국내산류 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳갓  
 ♣ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리오나, 부득이하게 원국내산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수국내산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원국내산지 표시를 해야 합니다. ☎ 전화 : 042-520-5781~3 / FAX : 070-4850-8485