

# 둔곡우미린어린이집 6월 식단표

(오전죽간식 1~2세)

첫째주	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	참깨죽	부추된장죽⑤⑥		타락죽②	게살죽①⑤⑥⑧
점심	쌀밥	잡곡밥		쌀밥	잡곡밥
	유부맑은국⑤⑥	닭곰탕⑮		시금치된장국⑤⑥	버섯찌개⑤⑥
	쇠고기푹찜⑤⑥⑫⑬	수제완자전①⑤⑥⑩		삼치살조림⑤⑥	돈육불고기⑤⑥⑩
	근대나물⑤⑥	파프리카볶음⑤⑥		연두부찜+양념장⑤⑥	과일샐러드 (사과,방울토마토)①⑤⑫
	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨	
오후간식	★바나나+우유②	감(梨)주먹밥⑤⑥+★오렌지+우유②		간장비빔국수⑤⑥+★키위+우유②	핑거스타킹①②⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	447/18	425/17		444/17	457/18
둘째주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	흑미양파죽⑤⑥	애호박치즈죽②	검은콩죽⑤	새송이버섯죽	아욱죽⑤⑥
점심	쌀밥	잡곡밥	오이소보로( 달걀)뽕밥①⑤⑥⑬	쌀밥	잡곡밥
	두부전골⑤⑥	황태찜국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	감자맑은국⑤⑥	사골팍국⑬
	닭볶음탕⑤⑥⑮	너비아니볶음⑤⑥⑩⑬	새우살조림⑤⑥⑨	돼지갈비찜⑤⑥⑩	훈제오리구이
	비름나물⑤⑥	콩나물무침⑤	깍두기⑨	브로콜리갸스무침①⑤⑥	김자반⑤⑥
	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨
오후간식	로제스파게티+우유②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	미나리전①⑤⑥+★참외+우유②	★ 복숭아( 대체:사과)+ 떠먹는 요구르트②	★단호박찜+우유②	잼모닝빵①②⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	448/18	452/20	458/20	433/15	469/16
셋째주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	삼색채소죽⑤⑥	쇠고기죽⑬	차즈무죽⑤⑥	얼갈이죽⑤⑥	참살영양죽⑤⑥
점심	쌀밥	잡곡밥	닭살필라프⑤⑥⑮	쌀밥	잡곡밥
	안매운돈육김치국⑤⑥⑨⑫	팽이버섯국	근대된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	부추맑은국
	메추리알볶음①⑤⑥⑫	고등어살조림⑤⑥⑦	두부두루치기⑤⑥	쪽파달걀말이①⑤	오이불고기⑤⑥⑬
	참나물무침⑤⑥	청포묵무침⑤⑥	깍두기⑨	애호박양념무침⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥
	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨
오후간식	다진유부치즈주먹밥②⑤⑥+보리차+우유②	★찐고구마+우유②	★블루베리(대체:참외)+ 떠먹는 요구르트②	쌀국수⑬+ ★토마토⑫+우유②	버터롤빵①②⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	439/18	459/18	445/16	427/18	472/16
넷째주	22(월)	23(화)	24(수)저녁 Day	25(목)	26(금) 깨끗한떡빈그릇 데이
오전간식	청경채죽	당근죽⑤⑥	흑임자죽	브로콜리죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	쌀밥	잡곡밥
	순두부백탕⑤	열무된장국⑤⑥	떡갈비조림⑤⑥⑩⑬	새우살미역국⑤⑥⑨	청국장찌개⑤
	오징어굴소스볶음⑤⑦⑩	돈소육⑩	오이나물⑤⑥	닭살채소볶음⑤⑥⑮	쇠고기장조림⑤⑥⑬
	가지나물⑤⑥	숙주맛살볶음①⑤⑥⑧	깍두기⑨	고구마순나물⑤⑥	느타리버섯볶음⑤⑥
	깍두기⑨	백김치⑨	(국 제공 사: 아욱맑은국)	백김치⑨	백김치⑨
오후간식	삶은 달걀①+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②	★참외+우유②	배추전①⑤⑥+★포도( 델라웨어)+우유②	★찐감자+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	453/21	470/21	473/22	430/15	467/18
다섯째주	29(월)	30(화)	<ul style="list-style-type: none"> <li>6월 제철식품 - 오이, 애호박, 부추, 브로콜리, 참외</li> <li>영양가득레시피 -  오이불고기</li> <li>채소야 놀자! -  오이소보로뽕밥, 오이불고기, 오이나물</li> <li>깨끗한떡빈그릇 데이 - 6/26(금) 잔반 없는 날</li> <li>★표시는 자연간식입니다.</li> <li>급간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.</li> </ul>		
오전간식	닭죽⑮	근대죽⑤⑥			
점심	쌀밥	잡곡밥			
	무쌈국⑤⑥	달걀국①			
	미트볼조림⑤⑥⑩⑬	제육볶음⑤⑥⑩			
	숙갓두부무침⑤⑥	부추나물⑤⑥			
	백김치⑨	깍두기⑨			
오후간식	핫케이크①②⑤⑥+우유②	우동⑤⑥+★토마토⑫우유②			
에너지(kcal)/단백질(g)	472/22	438/16			

\* 원산지 표시 ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치/배추김치		두부	연두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩	콩	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젓소)표기			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산
수산물			가공품 농축산물 · 수산물	완자전		너비아니		베이컨 (로제스파게티)	훈제오리	떡갈비		미트볼
동태	고등어	오징어		돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	오리고기	돼지고기	닭고기	돼지고기
러시아산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

\* 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장드리나, 부득하게 농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.  
※ 식단안내 시 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.