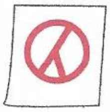
고양시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

# 6월 식단표 (만 0~2세)

꼬마별어린이집

| 일자 | 1(월) | 2(화) | 3(수) | 4(목) | 5(금) | 6(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 신선과일(바나나)<br>또는 경기지원과일 | 미숫가루⑤&우유② | <br>제9회 지방선거 | 양파치즈죽② | 신선과일(토마토⑫)<br>또는 경기지원과일 | <br>현 충 일 |
| 점심 | 차조밥<br>실파된장국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>백김치 | 기장밥<br>황태콩나물국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥⑩<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>무절임 | | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>브로콜리새콤무침<br>무절임 | 수수밥<br>건새우두부국⑤⑥⑨<br>달걀채소볶음①⑤<br>오이무침⑤⑥<br>무절임 | |
| 오후간식 | 빵(모닝빵잼샌드위치)①②⑤⑥<br>&우유② | 버섯크림리조또② | | 요거트과일샐러드② | 찐감자&우유② | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 399/20 | 466/18 | | 393/15 | 360/16 | |

| 일자 | 8(월) | 9(화) | 10(수) 국 없는 날 | 11(목) | 12(금) | 13(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 신선과일(포도)<br>또는 경기지원과일 | 떠먹는(마시는)요구르트② | 신선과일(사과)<br>또는 경기지원과일 | 유부채소죽⑤ | 신선과일(오렌지)<br>또는 경기지원과일 | 두유⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>부추들깨국⑤⑥<br>돈육버섯조림⑤⑥⑩<br>숙주무침⑤⑥<br>무절임 | 기장밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>★안매운오징어볶음⑤⑥⑰<br>무생채<br>백김치 | 소고기짜장밥⑤⑥⑩⑯<br>숭늉(달걀팟국①⑤⑥)<br>양상추샐러드&드레싱①⑤⑥<br>무절임 | 흑미밥(수수밥)<br>어묵국⑤⑥<br>두부강정⑤⑥<br>근대무침⑤⑥<br>백김치 | 차조밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>파프리카무침⑤⑥<br>백김치 | 안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑱<br>미역오이냉국<br>신선과일(키위)<br>무절임 |
| 오후간식 | 빵(버터스틱빵)①②⑤⑥<br>&우유② | 모둠채소전①⑤⑥ | ★우동⑤⑥ | 단호박범벅①⑤&보리차 | 핫도그①②⑤⑥⑩ | 채소스틱&치즈② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 445/20 | 357/16 | 409/14 | 449/15 | 380/17 | 298/10 |

| 일자 | 15(월) | 16(화) | 17(수) | 18(목) | 19(금) | 20(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 신선과일(방울토마토⑫)<br>또는 경기지원과일 | 시리얼&우유② | 신선과일(배)<br>또는 경기지원과일 | 영양닭죽⑮ | 신선과일(참외)<br>또는 경기지원과일 | 떠먹는(마시는)요구르트② |
| 점심 | 곤드레나물밥&양념장⑤⑥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯<br>상추사과무침⑤⑥<br>무절임 | 차조밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>★메추리알장조림①⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>백김치 | 훈제오리덮밥⑤⑥<br>미소장국⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>무절임 | 백미밥<br>두부애호박국⑤⑥<br>★삼치살조림⑤⑥<br>감자당근채볶음⑤⑥<br>백김치 | 수수밥<br>크림스프②⑥<br>(유부된장국⑤⑥)<br>돈가스&소스①⑤⑥⑩<br>마카로니샐러드①⑤<br>무절임 | ★쌀국수⑤⑥⑯<br>미니쌀밥<br>신선과일(바나나)<br>백김치 |
| 오후간식 | 빵(카스테라)①②⑤⑥<br>&우유② | 밥새우주먹밥⑤⑨(섞음밥) | 치즈샌드위치①②⑤⑥ | 과일화채② | 삶은달걀①&우유② | 미숫가루⑤&우유② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 468/16 | 470/17 | 326/14 | 454/21 | 490/22 | 400/18 |

| 일자 | 22(월) | 23(화) | 24(수) 국 없는 날 | 25(목) | 26(금) | 27(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 신선과일(자두)<br>또는 경기지원과일 | 떠먹는(마시는)요구르트② | 신선과일(메론)<br>또는 경기지원과일 | 고소한누룽지죽 | 신선과일(키위)<br>또는 경기지원과일 | 채소스틱&치즈② |
| 점심 | 흑미밥(백미밥)<br>닭곰탕⑮<br>두부부침⑤⑥<br>우거지나물⑤⑥<br>무절임 | 기장밥<br>무채국⑤⑥<br>소갈비찜⑤⑥⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>백김치 | 새우(맛살⑧)채소볶음밥⑤⑥⑨<br>숭늉(미역국⑤⑥)<br>청포묵무침⑤⑥<br>무절임 | 차조밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>당근콩나물무침⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>건새우근대국⑤⑥⑨<br>닭살불고기⑤⑥⑮<br>애호박볶음⑤⑥<br>무절임 | 소고기카레라이스⑤⑥⑯<br>다시마채국⑤⑥<br>신선과일(사과)<br>백김치 |
| 오후간식 | 빵(후레쉬번)①②⑤⑥<br>&우유② | 감자버터구이②&보리차 | ★들기름비빔국수⑤⑥ | 찐단호박&우유② | 물만두⑤⑥⑩ | 두유⑤ |
| 열량/단백질(kcal/g) | 505/18 | 444/15 | 370/13 | 394/17 | 404/17 | 390/14 |

| 일자 | 29(월) | 30(화) |
|---|---|---|
| 오전간식 | 신선과일(수박)<br>또는 경기지원과일 | 미숫가루⑤&우유② |
| 점심 | 수수밥<br>소고기감잣국⑤⑥⑯<br>달걀채소전①⑤⑥<br>가지나물⑤⑥<br>백김치 | 기장밥<br>순두부백탕①⑤⑥<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑱<br>상추쌈&쌈장⑤⑥<br>무절임 |
| 오후간식 | 빵(옥수수빵)①②⑤⑥<br>&우유② | ★닭칼국수⑥⑮ |
| 열량/단백질(kcal/g) | 509/19 | 505/28 |

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴
분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴
파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴

| 쌀 | 배추김치 | 콩 | | 육류 | | | | 수산물 | 식육 · 수산물 가공품 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥/죽 | 배추 | 두부 | 순두부 | 쇠고기 국내산(택1) | 쇠고기 수입산 | 돼지고기 | 닭고기 | 오징어 | 훈제오리 | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | ☐ 한우 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 오리고기 | 국내산 |
| 누룽지 | 고춧가루 | | | ☐ 육우 | 산 | 오리고기 | | | | |
| 산 | 산 | | | ☐ 젖소 | | 국내산 | | | | |

| 가공품 | 떡갈비 | | 돈가스 | |
|---|---|---|---|---|
| | 소고기 | 산 | 돼지고기 | 국내산 |
| | 돼지고기 | 국내산 | | |

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.
※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.