

고천행복어린이집 6월 식단표 (1-2세 송이_일반형)

월	화	수	목	금																				
1	2	3	4	5																				
오전간식	과일(블루베리) /호상요구르트②	과일(멜론) /치즈②	과일(멜론) /치즈②	순두부죽⑮																				
중식	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	가자라따뚜이덮밥⑤⑨⑫ 닭살버터구이②⑮ 양상추파프리카샐러드 ①⑤⑥ 저당액상요구르트② 백김치⑨	가자라따뚜이덮밥⑤⑨⑫ 닭살버터구이②⑮ 양상추파프리카샐러드 ①⑤⑥ 저당액상요구르트② 백김치⑨	차조밥 달걀파국①⑤⑥ 소고기채소잡채⑤⑥⑩ 들깨배추나물⑤⑥ 백김치⑨																				
오후간식	찐단호박 /메밀차③	칼국수⑥⑩	칼국수⑥⑩	빵류(크림빵①②⑤⑥) /흰우유②																				
열량/단백질	477/19	374/17	498/21	496/20																				
원산지	오징어: 국내산 두부(콩): 국내산	돼지: 국내산	닭: 국내산	순두부(콩): 국내산 소: 국내산 한우																				
8	9	10	11	12																				
오전간식	과일(방울토마토⑫) /호상요구르트②	모듬채소죽	과일(참외) /치즈②	소고기채소죽⑩																				
중식	수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 돈육파마두부⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 유부미역된장국⑤⑥ 깻잎닭갈비⑤⑥⑮ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 고등어살조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 달걀브로콜리볶음①⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨																				
오후간식	삶은달걀① /메밀차③	찐고구마 /흰우유②	밥새우채소주먹밥⑨ /동굴레차	빵류(머핀①②⑤⑥) /흰우유②																				
열량/단백질	535/22	497/23	523/24	438/21																				
원산지	돼지: 국내산	돼지: 국내산 두부(콩): 국내산	닭: 국내산	소: 국내산 한우 고등어: 국내산																				
15	16	17	18	19																				
오전간식	과일(참외) /호상요구르트②	버섯죽	과일(수박) /치즈②	무죽																				
중식	수수밥 순두부찌개⑤ 훈제오리숙주점 우영당근조림⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 들깨근대국⑤⑥ 돈육단호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치채소볶음⑤⑥ 백김치⑨	달걀시금치비빔밥①⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김자반 저당오렌지주스 백김치⑨	차조밥 안매운닭개장⑮ 동그랑땡①⑤⑥ 상추유자청무침 백김치⑨																				
오후간식	유부초밥⑤ /메밀차③	찐감자 /흰우유②	가자라짜장볶음우동⑤⑥ /동굴레차	빵류(후레시번①②⑤⑥) /흰우유②																				
열량/단백질	531/22	389/21	521/23	395/14																				
원산지	소: 국내산 한우	순두부(콩): 국내산 오리: 국내산	돼지: 국내산	닭: 국내산 동그랑땡(돼지): 국내산																				
22	23	24	25	26																				
오전간식	과일(수박) /호상요구르트②	누룽지죽	과일(바나나) /치즈②	닭살채소죽⑮																				
중식	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑫⑩ 무나물 백김치⑨	렌틸콩밥 감자부추국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 오이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 애호박양파국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침⑤ 백김치⑨	차조밥 새우살청경채국⑨ 채소프리타타① 토마토소스가지조림⑤⑫ 백김치⑨																				
오후간식	꼬마주먹밥 /메밀차③	찐고구마 /흰우유②	물만두⑤⑥⑩ /동굴레차	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②																				
열량/단백질	495/18	435/18	525/23	380/17																				
원산지	소: 국내산 한우 두부(콩): 국내산	소: 국내산 한우	닭: 국내산	돼지: 국내산 두부(콩): 국내산																				
29	30	<원산지 일괄 표시>																						
오전간식	과일(참외) /호상요구르트②	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)</td> </tr> <tr> <td>밥·죽·누룽지:</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">국내산</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">김치</td> </tr> <tr> <td>배추:</td> <td>국내산</td> <td>고춧가루:</td> <td>국내산</td> </tr> <tr> <td>가쓰오부시</td> <td colspan="3">다량어: 필리핀산</td> </tr> </table>			쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)				밥·죽·누룽지:	국내산			김치				배추:	국내산	고춧가루:	국내산	가쓰오부시	다량어: 필리핀산		
쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)																								
밥·죽·누룽지:	국내산																							
김치																								
배추:	국내산	고춧가루:	국내산																					
가쓰오부시	다량어: 필리핀산																							
중식	수수밥 두부배추된장국⑤⑥ 메추리알채소볶음①⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	<p>※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>																						
오후간식	찐감자 /메밀차③	<p><알레르기유발식품></p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳땅콩</p> <p>※⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>																						
열량/단백질	476/23	392/19																						
원산지	돈가스(돼지): 국내산	두부(콩): 국내산																						

6월

나는야

튼튼대장

푸드브릿지

가지

고천행복어린이집 6월 식단표 (3-5세 송이_일반형)

월	화	수	목	금												
1	2	3	4	5												
오전간식	과일(블루베리) /호상요구르트②	과일(멜론) /치즈②	과일(멜론) /치즈②	순두부죽⑮												
중식	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	가자라따두이덮밥⑤⑨⑫ 닭살버터구이②⑮ 양상추파프리카샐러드 ①⑤⑥ 저당액상요구르트② 배추김치⑨	가자라따두이덮밥⑤⑨⑫ 닭살버터구이②⑮ 양상추파프리카샐러드 ①⑤⑥ 저당액상요구르트② 배추김치⑨	차조밥 달걀파국①⑤⑥ 소고기채소잡채⑤⑥⑩ 들깨배추나물⑤⑥ 배추김치⑨												
오후간식	모듬채소전①⑤⑥ /보리차	찐단호박 /메밀차③	칼국수⑥⑩	빵류(크림빵①②⑤⑥) /흰우유②												
열량/단백질	650/26	538/25	711/30	724/28												
원산지	오징어: 국내산 두부(콩): 국내산	돼지: 국내산	닭: 국내산	순두부(콩): 국내산 소: 국내산 한우												
8	9	10	11	12												
오전간식	과일(방울토마토⑫) /호상요구르트②	모듬채소죽	과일(참외) /치즈②	소고기채소죽⑩												
중식	수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 돈육파마두부⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	렌틸콩밥 유부미역된장국⑤⑥ 깻잎닭갈비⑤⑥⑮ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 고등어살조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 달걀브로콜리볶음①⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨												
오후간식	가자탕수&소스⑤⑥⑩ /보리차	삶은달걀① /메밀차③	찐고구마 /흰우유②	빵류(머핀①②⑤⑥) /흰우유②												
열량/단백질	729/31	724/27	739/34	697/30												
원산지	돼지: 국내산	돼지: 국내산 두부(콩): 국내산	닭: 국내산	소: 국내산 한우 두부(콩): 국내산												
15	16	17	18	19												
오전간식	과일(참외) /호상요구르트②	버섯죽	과일(수박) /치즈②	무죽												
중식	수수밥 순두부찌개⑤ 훈제오리숙주찜 우영당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	렌틸콩밥 들깨근대국⑤⑥ 돈육단호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀시금치비빔밥①⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김자반 저당오렌지주스 배추김치⑨	차조밥 안매운닭개장⑮ 동그랑땡①⑤⑥ 상추유자청무침 배추김치⑨												
오후간식	유부초밥⑤ /메밀차③	찐감자 /흰우유②	가자짜장볶음우동⑤⑥ /동굴레차	빵류(후레시번①②⑤⑥) /흰우유②												
열량/단백질	561/30	733/32	552/19	745/31												
원산지	순두부(콩): 국내산 오리: 국내산	돼지: 국내산	-	닭: 국내산 동그랑땡(돼지): 국내산												
22	23	24	25	26												
오전간식	과일(수박) /호상요구르트②	누룽지죽	과일(바나나) /치즈②	닭살채소죽⑮												
중식	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑫⑩ 무나물 배추김치⑨	렌틸콩밥 감자부추국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 오이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박양파국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 새우살청경채국⑨ 채소프리타타① 토마토소스가지조림⑤⑫ 배추김치⑨												
오후간식	꼬마주먹밥 /메밀차③	찐고구마 /흰우유②	물만두⑤⑥⑩ /동굴레차	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②												
열량/단백질	603/23	744/32	557/25	645/26												
원산지	소: 국내산 한우 두부(콩): 국내산	소: 국내산 한우	닭: 국내산 두부(콩): 국내산	닭: 국내산												
29	30	<p><원산지 일괄 표시></p> <table border="1"> <tr> <td>쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>밥·죽·누룽지:</td> <td>국내산</td> </tr> <tr> <td colspan="2">김치</td> </tr> <tr> <td>배추:</td> <td>국내산</td> </tr> <tr> <td>고춧가루:</td> <td>국내산</td> </tr> <tr> <td>가쓰오부시</td> <td>필리핀산</td> </tr> </table> <p>※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>			쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)		밥·죽·누룽지:	국내산	김치		배추:	국내산	고춧가루:	국내산	가쓰오부시	필리핀산
쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)																
밥·죽·누룽지:	국내산															
김치																
배추:	국내산															
고춧가루:	국내산															
가쓰오부시	필리핀산															
오전간식	과일(참외) /호상요구르트②															
중식	수수밥 두부배추된장국⑤⑥ 메추리알채소볶음①⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨															
오후간식	찐감자 /메밀차③															
열량/단백질	564/27															
원산지	돈가스(돼지): 국내산 두부(콩): 국내산															

6월 **나는야 튼튼대장 푸드브릿지** 가지



<알레르기 유발식품>
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어
 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳맛
 ※⑬이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

고천행복어린이집 6월 식단표 (이유식 후기)

	월	화	수	목	금
	1	2	3	4	5
오전간식	영아용두유 ^⑤	호상요구르트 ^②	2026 지방선거	영아용치즈 ^②	순두부죽 ^⑤
중식	두부오이진밥 ^⑤	노른자열무진밥 ^①		닭살가지진밥 ^⑤	소고기당근진밥 ^⑥
오후간식	과일(배)	으깬 단호박		과일(바나나)	영아용두유 ^⑤
열량/단백질	209/8	255/9		205/12	257/9
원산지	두부(콩): 국내산	-		닭: 국내산	순두부(콩): 국내산 소: 국내산 한우
	8	9	10	11	12
오전간식	과일(사과)	과일(바나나)	모듬채소죽	영아용치즈 ^②	소고기채소죽 ^⑥
중식	노른자콩나물진밥 ^{①⑤}	두부감자진밥 ^⑤	닭살양배추진밥 ^⑤	소고기무진밥 ^⑥	두부브로콜리진밥 ^⑤
오후간식	영아용두유 ^⑤	호상요구르트 ^②	으깬 고구마	과일(배)	영아용두유 ^⑤
열량/단백질	261/9	214/9	293/13	268/10	191/7
원산지	-	닭: 국내산 두부(콩): 국내산	닭: 국내산	소: 국내산 한우	소: 국내산 한우 두부(콩): 국내산
	15	16	17	18	19
오전간식	영아용두유 ^⑤	과일(사과)	버섯죽	영아용치즈 ^②	무죽
중식	소고기파프리카진밥 ^⑥	순두부우영진밥 ^⑤	닭살근대진밥 ^⑤	노른자시금치진밥 ^①	두부숙주진밥 ^⑤
오후간식	과일(사과)	호상요구르트 ^②	으깬 감자	과일(수박)	영아용두유 ^⑤
열량/단백질	264/10	177/6	201/11	283/11	190/7
원산지	소: 국내산 한우	순두부(콩): 국내산	닭: 국내산	-	두부(콩): 국내산
	22	23	24	25	26
오전간식	과일(사과)	과일(수박)	누룽지죽	영아용치즈 ^②	닭살채소죽 ^⑤
중식	두부미역진밥 ^⑤	소고기아욱진밥 ^⑥	닭살부추진밥 ^⑤	두부애호박진밥 ^⑤	노른자청경채진밥 ^①
오후간식	영아용두유 ^⑤	호상요구르트 ^②	으깬 고구마	과일(바나나)	영아용두유 ^⑤
열량/단백질	180/6	262/10	211/9	208/9	298/9
원산지	두부(콩): 국내산	소: 국내산 한우	닭: 국내산	두부(콩): 국내산	닭: 국내산
	29	30	<원산지 일괄 표시> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 쌀(멥쌀·찰쌀) 밥·죽·누룽지: 국내산 </div> ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		<알레르기 유발 식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
오전간식	영아용두유 ^⑤	호상요구르트 ^②			
중식	닭살버섯진밥 ^⑤	두부배추진밥 ^⑤			
오후간식	과일(사과)	으깬 감자			
열량/단백질	217/13	198/7			
원산지	닭: 국내산	두부(콩): 국내산			

<후기 이유식 주요 내용 및 조리 시 주의 사항>

▶ 형태 및 농도

- 고풍밥(무른 밥), 5배 죽(불린 쌀:물=1:5)
- 0.5cm정도 크기로 잘게 썰어 조리

▶ 식재료의 선택

- 채소류: 삶아서 잘게 썬 형태
- 과일류: 잘게 자른 형태
- 고기류: 잘게 잘라 조리한 형태
- 생선, 달걀, 콩류: 잘게 잘라 조리한 형태
- 우유·유제품류: 영·유아용 치즈, 플레인요구르트(무첨가)

▶ 주의사항

- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선, 과일주스, 지방이 많은 육류(돼지 등), 라면 등의 제공을 금지
- 핑거푸드 형태 이유식 제공(스스로 먹는 습관 형성 도움), 수저 사용 가능
- 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지

▶ 알레르기 유발 가능 식품

- 알레르기를 유발할 수 있는 식품인 [①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣]의 19가지 식품 중 식단에 포함되는 식품은 메뉴 옆에 표기하였습니다. 식단표를 참고하여 식품알레르기가 있는 영유아에게는 주의하여 급·간식을 제공하시기 바랍니다.
- 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 식품의 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.
- 단, 달걀노른자는 철분의 주요 급원이므로 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용하는 것이 좋습니다.
- ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- ★ 원산지는 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.