

# 다원어린이집 6월 식단표

춘천시어린이 사회복지급식관리지원센터  
작성사 : 어린이팀

[만1-2세:혼합형]

요일	월	화	수	목	금
1주	1	2	3 지방선거일	4	5
오전간식	바나나	모듬채소죽5,6		브로콜리죽5,6	배
점심	백미밥 미역국5,6 쇠고기불고기5,6,16 감자채볶음5,6 백김치9	백미밥 콩나물국5 훈제오리구이 시금치나물5,6 백김치9		백미밥 쇠고기국16 연두부달걀찜1,5 열무나물무침5,6 백김치9	백미밥 배추된장국5,6 가자미부침1,5,6 비엔나소시지볶음 5,6,10,15,16 백김치9
오후간식	들기름막국수3,5,6	소보로빵1,2,4,5,6+우유2		시리얼+우유2	찐고구마+우유2
열량	단백질	401.5		12.2	441.6
2주	8	9	10	11	12
오전간식	포도	근대된장죽5,6	양배추죽	누룽지죽	토마토12
점심	백미밥 어묵국5,6 간장달걀비5,6,15 청경채나물5,6 백김치9	백미밥 도토리묵냉국5,6,9 쇠고기양파볶음5,6,16 김구이 백김치9	백미밥 감자국5,6 대패삼겹살볶음5,6,10 가지나물5,6 백김치9	백미밥 버섯된장국5,6 참치채소전1,5,6 깻잎순나물5,6 백김치9	백미밥 달걀탕15 미트볼조림5,6,10,16 참나물무침5,6 백김치9
오후간식	미니돈까스1,2,5,6,10	과배기1,2,5,6	다진유부주먹밥5,6	찐단호박+우유2	후레쉬빈1,2,5,6 +우유2
열량	단백질	382	11.3	413.6	12.4
3주	15	16	17	18	19
오전간식	오렌지	달걀죽1	모듬채소죽5,6	시금치죽5,6	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국5,6,16 들기름두부구이5 연근조림5,6 백김치9	백미밥 무우맑은국 돼지고기수육10 오이무침5,6 백김치9	백미밥 미소장국5,6 새우까스5,9 알감자조림5,6 백김치9	백미밥 만둣국1,5,6,10 닭가슴살채소볶음5,6,15 고사리나물5,6 백김치9	백미밥 미역국5,6 쇠고기장조림5,6,16 애호박나물5,6 백김치9
오후간식	찐고구마+우유2	머핀1,2,5,6+우유2	볶음우동5,6,18	치즈주먹밥2,5	크로와상샌드위치 1,2,5,6,10,12,15,16+우유2
열량	단백질	389.1	10.7	410.8	14
4주	22	23	24	25	26
오전간식	배	부추죽5,6	단호박죽	당근치즈죽2,5,6	복숭아11
점심	백미밥 안매운육개장5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 가지나물5,6 백김치9	백미밥 들깨버섯국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잔멸치볶음5,6 백김치9	백미밥 유부맑은국5 닭고기카레볶음5,6,15 열무나물무침5,6 백김치9	백미밥 콩나물된장국5,6 고등어조림5,6,7 브로콜리해물볶음 1,2,5,6,10,15,16 백김치9	백미밥 쇠고기당면국5,6,16 두부간장조림5,6 무들깨나물5,6 백김치9
오후간식	토마토소스파게티 2,5,6,12,15,16,18	감자빵1,2,5+우유2	수제바나나우유2	모듬채소전1,5,6	시리얼+우유2
열량	단백질	410.6	14.6	460.5	17.8
5주	29	30	<p><b>&lt;알레르기 유발식품&gt;</b> 1년류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,전복,홍합포함) 19자 ■ 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정 병원으로 후송합니다.</p> <p><b>&lt;이달의 원산지 표시 대상 가공식품&gt;</b> ▶ 훈제오리, 비엔나소시지, 다랑어(참치), 미트볼, 햄(크로와상샌드위치, 브로콜리해물볶음)</p>		
오전간식	수박	쇠고기죽5,6,16			
점심	백미밥 황태국5,6 돼지고기구이5,10 근대나물5,6 백김치9	백미밥 청국장5,6 단호박찜닭5,6,15 숙주당근나물5 백김치9			
오후간식	우영주먹밥5,6	수박화채2			
열량	단백질	414.8	12.5	404	17.6

수산물 20종류 [넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁хай(명게), 방어, 전복, 부세]

## 원산지 표시

쌀		배추김치		콩	쇠고기		축산물		
국내	국외	국내	국외	국내	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내	국외	국내	국외	국내	국내산	외국산	국내	국내	국내
수산물		가공식품	메뉴명	미트볼조림	비엔나소세지	훈제오리	탕수육	참치채소전	미니돈까스
고등어	가자미		식재료명	닭, 돼지	닭고기	닭, 돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기
노르웨이	러시아		원산지	국산	국내산	국산	국내산	태평양	국내무