2026. 6월의 중 · 간식(영아 만0세~만2세)

※ 저희 원은 아침에 영양죽을 제공합니다. (영아0세~만2세)　　* 식단 작성자 : 푸드머스 영양사 김민주 (면허번호 109-508)

	월	화	수	목	금	토
	6월 1일	6월 2일	6월 3일	6월 4일	6월 5일	6월 6일
오전간식	가지당근죽	브로콜리양파죽		건새우시래기죽(9)	누룽지야채죽(5,6)	
점심	백미밥 밀가루無어묵두부국(5) 한돈애호박볶음(10) 파래김구이(5,6) 배추김치(5,9,12)	찰수수밥 소고기미역국(5,6,16) 버섯닭안심조림(5,6,15) 고구마순나물(5,6) 배추김치(5,9,12)		찰보리밥 우리콩콩나물국(5) 순살가자미구이(5,6) 저염견과류우엉조림(5,6) 배추김치(5,9,12)	찰기장밥 참치배춧국(5,6,16,18) 양배추오리고기볶음(5,6) 비름나물된장무침(5,6) 잘게썬깍두기(5,9)	
열량/단백질/나트륨	432kcal / 16g	460kcal / 21g		463kcal / 21g	451kcal / 15g	
오후간식	우리밀잔치국수(1,5,6),결명자차	생일잔치음식-제철과일, 케이크	(휴원)	찐고구마, 과채주스	우리딸기잼샌드위치(1,2,5,6)고칼슘우유(2)	
식단변경내용기입						
	6월 8일	6월 9일	6월 10일 [저염식단]	6월 11일	6월 12일 [지구식단]	6월 13일
오전간식	두부야채죽(5,6)	소고기기장죽(16)	양배추김가루죽	열무된장죽(5,6)	흑임자죽	유기농우유(2)
점심	차조밥 들깨무채국 당면닭살조림(5,6,15) 다시마채콩나물무침(5,6,9,18) 배추김치(5,9,12)	백미밥 북어채무국(5,6) 피망돈채볶음(5,6,10) 양배추당근나물 잘게썬깍두기(5,9)	소고기삼색 야채볶음밥(1,5,6,16) 국없는날-누룽지 느타리버섯달걀찜(1) 배추김치(5,9,12)	찰흑미밥(5) 맑은부추새우국(5,6,9) 굴소스오징어볶음(17) 연근저염조림(5,6) 배추김치(5,9,12)	칼슘시금치찹쌀밥 순두부김가루국(1,5,6) 식물성지구식단 버섯떡갈비구이(5,6) 오이된장무침(5,6) 잘게썬깍두기(5,9)	달걀프라이샌드위치 (1,2,5,6) 요거트소스과일샐러드(1,2,5,6,12) 쁘띠쿨 복숭아(2,5,11)
열량/단백질/나트륨	431kcal / 17g	463kcal / 24g	448kcal / 17g	451kcal / 19g	456kcal / 13g	249kcal / 9g
오후간식	채식물만두찜(5,6),보리차	제철과일-수박, 고칼슘우유(2)	찐감자, 과채주스	채소스틱-당근, 떠먹는요거트	다진우엉주먹밥(5,6),보리차	
식단변경내용기입						
	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일	6월 20일
오전간식	당근버섯죽	숙주참깨죽	장국죽(5,6)	감자두부죽(1)	세멸치죽	유기농우유(2)
점심	찰흑미밥 사골김칫국(5,9,10,12) 두부우리쌀등심탕수육(4,5,6,10) 참나물된장나물(5,6) 배추김치(5,9,12)	우리통밀밥 팽이버섯맑은국(5,6) 닭안심채소볶음(5,6,15) 시금치견과류무침 잘게썬깍두기(5,9)	한돈다짐야채 짜장라이스(2,5,6,10,12,15,16) 유부일식된장국(5,10) 김스크램블에그(1) 배추김치(5,9,12)	백미밥 애호박들깨국 소고기야채전(5,6,16) 크래미곤약샐러드(1,2,5,8,12) 배추김치(5,9,12)	귀리밥 대파닭곰탕(6,15,18) 새우살그린빈스볶음(2,5,9) 도라지초무침(5,6) 잘게썬깍두기(5,9)	쑥갓우동(1,5,6,8) 아몬드고로케강정 (1,2,4,5,6,12) 유자단무지채무침
열량/단백질/나트륨	434kcal / 15g	449kcal / 17g	456kcal / 16g	439kcal / 17g	454kcal / 23g	235kcal / 7g
오후간식	목초란구운계란(1), 과채주스	제철과일-토마토, 고칼슘우유(2)	찐단호박, 고칼슘우유(2)	제철과일-바나나, 고칼슘우유(2)	우리밀콘채소전(5,6),매실차	
식단변경내용기입						
	6월 22일	6월 23일	6월 24일 [저염식단]	6월 25일	6월 26일 [지구식단]	6월 27일
오전간식	들깨죽	콩비지채소죽(5,6)	시금치연근죽	다시마양파죽	흑미영양죽	유기농우유(2)
점심	찰녹미밥 소고기숙주국(16) 매실된장삼치살구이(5,6,15) 파프리카무생채(5,6) 배추김치(5,9,12)	혼합잡곡밥 건새우호박국(9) 소고기브로콜리찜(5,6,16) 들깨고사리나물 잘게썬깍두기(5,9)	파인애플두부 돈육볶음밥(1, 10) 국없는날-누룽지 마늘쫑멸치볶음(5,6) 배추김치(5,9,12)	발아현미밥 실파유부된장국(5,6) 순살안동찜닭(5,6,15,17) 가지나물 배추김치(5,9,12)	칼슘토마토찹쌀밥(12) 크레미살연두부국(5,6,8) 식물성함박스테이크채소볶음(2,5,6,10,12,15) 곤약두부조림(5,6) 잘게썬깍두기(5,9)	베트남쌀국수(5,6,16) 새우야채짜조롤(6,8,9) 홍시깍두기(5,6,9)
열량/단백질/나트륨	438kcal / 19g	473kcal / 22g	451kcal / 16g	461kcal / 21g	471kcal / 17g	288kcal / 7g
오후간식	케니준후라이(5,6), 과채주스	제철과일-배, 고칼슘우유(2)	찐옥수수, 과채주스	채소스틱-오이, 떠먹는요거트(2)	김멸치주먹밥(2,5,6,10,15),옥수수차	
식단변경내용기입						
	6월 29일	6월 30일				
오전간식	야채후리가께죽(1,2,5,6)	참깨미역죽				
점심	찰흑미밥 콩가루배추국(5,6) 돈육불고기(5,6,16,18) 사각어묵채볶음(1,5,6) 잘게썬깍두기(5,9)	백미밥 맑은오징어국(5,6,17) 우리쌀바삭네모동태볼(1,2,5,6) 애호박나물 배추김치(5,9,12)				
열량/단백질/나트륨	454kcal / 15g	452kcal / 14g				
오후간식	단팥빵(1,2,5,6),고칼슘우유(2)	제철과일-파인애플, 고칼슘우유(2)				
식단변경내용기입						

※ 모든 식재료는 풀무원 우리아이 바른먹거리 푸드머스에서 제공합니다.

※ 원산지: 쌀,누룽지,죽(국내산),배추김치(국내산),고추가루(국내산),한우(국내산한우),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산),고등어(국내산),오징어(국내산),갈치(국내산),삼치(국내산),가자미(미국산),바지락(국내산),아귀(국내산),방어(국내산),임연수(러시아),코다리(러시아),새우살(수입산),꽃게(국내산),유기농콩비지,두부콩,병아리콩(수입산),콩나물콩(국내산,수입산)

※ 위 식단은 계절과 식재료의 신선한 공급에 의해 변경될 수 있습니다.

※매주 수요일은 김치 없는 날, 국 없는 날로 저염식으로 제공됩니다.

※ : 저염식제공 ※ 저염식단, 지구식단 제공

※ 간식음료 : 우유-바른선 우리아이 고칼슘 우유, 우리아이 고칼슘 치즈

감성놀이 공간 토마토어린이집 ☎831-0555