



영양·교육지원팀

[0세 ~ 1세]

시설명: 신아어린이집

| 날짜 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|-----------------|--|--|--|--|--|
| 날짜 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 오전간식 | 애호박죽 | 채소죽 | "2026 지방선거" | 양송이수프②⑥ | 달걀죽① |
| 점심 | 쌀밥/백김치 콩나물국⑤ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ | HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 황태미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 잡채⑤⑥⑩ 백김치⑨ |  | 쌀밥/백김치 ★감자된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② ★브로콜리두부무침⑤⑥ | 쌀밥/백김치 콩비지국⑤⑨⑩ 오리불고기⑤⑥ ★오이나물⑤ |
| 오후간식 | 바나나+우유② | 생일케이크①②⑥+우유② | | 사과+우유② | 후레쉬번①②⑤⑥+★매실차 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 469/19 | 606/27 | | 428/18 | 421/19 |
| 원산지 표시 | ★쇠고기:국내산,한우 | 닭고기: 국내산 | | 두부(콩): 국내산 | 콩비지(콩): 국내산 돼지고기,오리고기: 국내산 |
| 날짜 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 오전간식 | ★완두콩죽 | 장국죽⑤⑥⑩ | 참치채소죽 | 참깨죽 | 누룽지죽 |
| 점심 | 쌀밥/백김치 청경채된장국⑤⑥ 두부굴소스조림⑤⑥⑩ 숙주나물 | 쌀밥/백김치 맑은버섯국⑤⑥ 닭살카레채소볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑮ 사과연근무침 | 쌀밥/백김치 애호박순두부국⑤ *돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 미역초무침 | 쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑮ 시금치나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치 배추당면국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ ★열무나물⑤⑥ |
| 오후간식 | ★수박+우유② | 찐(군)단호박+우유② | ★파프리카달걀주먹밥①⑤ +작두콩차⑤⑥ | 미니우동⑤⑥+배 | ★토르티야(감자오믈렛)①⑤ +우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 435/18 | 475/21 | 418/18 | 438/17 | 491/24 |
| 원산지 표시 | 두부(콩): 국내산 | ★쇠고기:국내산,한우 닭고기: 국내산 | 참치(다랑어): 돼지고기: 국내산 순두부(콩): 국내산 | ★쇠고기:국내산,한우 돼지고기: 국내산 | |
| 날짜 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 오전간식 | 전복죽⑩ | 갯죽⑩ | 잔멸치죽 | 옥수수수프②⑥ | 얼갈이죽 |
| 점심 | 쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑩ ★양배추나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치 근대양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★*달지않은감자조림⑤⑥ | 쌀밥/백김치 안매운김치국⑨ 쇠고기완자전①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 잔치국수①⑤⑥ +★오이스틱[토마토]② | 쌀밥/백김치 맑은연두부국⑤ 해물볶음⑤⑥⑨⑩ 버섯잡채⑤⑥ 채소전①⑤⑥ +★매실차 | 쌀밥/백김치 게살된장국⑤⑥⑧ 당근달걀말이①⑤ 우영계소스무침⑤⑥ 오렌지+우유② |
| 오후간식 | 와플①②⑥+우유② | 바나나+우유② | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 471/22 | 464/19 | 405/18 | 424/15 | 456/18 |
| 원산지 표시 | 전복: 국내산 두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 | ★쇠고기:국내산,한우 두부(콩): 국내산 | 연두부(콩): 국내산 오징어: 국내산 | 꽃게: 국내산 |
| 날짜 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 오전간식 | 순두부죽⑤ | 청경채죽 | 타락죽② | 쇠고기채소죽⑤⑥⑩ | 무죽 |
| 점심 | 쌀밥/백김치 시금치된장국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치 맑은무쌈국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯볶음⑤ | 쌀밥/백김치 실과유부국⑤ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ ★방울토마토브로콜리무침⑫ | 쌀밥/백김치 얼갈이맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮ ★파프리카양파절임 | 쌀밥/백김치 단호박된장국⑤⑥ *소불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ ★달걀오이샌드위치①②⑤⑥ +동굴레차 |
| 오후간식 | ★참외+우유② | 포도+우유② | 치즈주먹밥② +메밀차③ | 배+우유② | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 447/21 | 425/16 | 444/19 | 486/20 | 408/16 |
| 원산지 표시 | 순두부(콩): 국내산 | 두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산 | 닭고기: 국내산 | ★쇠고기: 국내산,한우 돼지고기: 국내산 | 두부(콩): 국내산 ★쇠고기: 국내산,한우 |
| 날짜 | 29 | 30 | ★ 6월 12일(금): 스페인 음식 * 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요. | | |
| 오전간식 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 근대죽 | | | |
| 점심 | 쌀밥/백김치 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ ★오이무침 | 쌀밥/백김치 ★양배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ | | | |
| 오후간식 | 멜론+우유② | 냉모밀국수③⑤⑥ | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 455/18 | 422/16 | | | |
| 원산지 표시 | 돼지고기: 국내산 | 두부(콩): 국내산 ★쇠고기: 국내산,한우 가다랑어포(다랑어): 국내산 | | | |

★ 6월의 제철식품
매실, 참외, 수박, 열무, 오이, 브로콜리, 파프리카, 양배추, 감자, 완두콩

6월의 지나트름·저당 메뉴

| 날짜 | 메뉴 | 점심 중 함량 |
|-------------|-----------|-----------|
| 지나트름 메뉴 10일 | 돼지고기유자청조림 | 나트륨 118mg |
| 저당 메뉴 16일 | 달지않은감자조림 | 당 1g |
| 지나트름 메뉴 26일 | 소불고기 | 나트륨 65mg |

* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

식품알레르기 유발물질 표시
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산초 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걀
* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.

| 원산지 표시 | 쌀(백미) | | 배추김치(백김치) | |
|--------|-----------|-----|-----------|------|
| | 밥, 죽, 누룽지 | 국내산 | 배추 | 고춧가루 |
| | | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시
★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젓소 구분표시
예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)



건강한 이유식 식단

| 날짜 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|---|--|------------------------|
| 날짜 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 초기 | 가지미음 | 가지미음 | "2026 지방선거" | 브로콜리미음 | 브로콜리미음 |
| 중기 | 쇠고기가지죽 ^⑩ | 흰살생선부추죽 | | 달걀노른자브로콜리죽 ^① | 고구마죽 |
| 후기 | 쇠고기가지진밥 ^⑩ | 흰살생선부추진밥 | | 달걀노른자브로콜리진밥 ^① | 고구마진밥 |
| 열량(kcal) /단백질(g) | 27 77 124 1 3 5 | 27 66 108 1 3 5 | | 27 91 145 1 3 5 | 27 71 118 1 1 2 |
| 원산지 표시 | ★쇠고기:국내산,한우 | | | | |
| 날짜 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 초기 | 완두콩미음 | 완두콩미음 | 완두콩미음 | 배추미음 | 배추미음 |
| 중기 | 청경채죽 | 닭살완두콩죽 ^⑮ | 돼지고기에호박죽 ^⑩ | 쇠고기양파죽 ^⑮ | 배추죽 |
| 후기 | 청경채진밥 | 닭살완두콩진밥 ^⑮ | 돼지고기에호박진밥 ^⑩ | 쇠고기양파진밥 ^⑮ | 배추진밥 |
| 열량(kcal) /단백질(g) | 31 56 94 1 1 2 | 31 77 125 1 4 6 | 31 77 125 1 3 5 | 26 78 126 1 3 5 | 26 57 95 1 1 2 |
| 원산지 표시 | | 닭고기:국내산 | 돼지고기:국내산 | ★쇠고기:국내산,한우 | |
| 날짜 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 초기 | 양상추미음 | 양상추미음 | 양상추미음 | 무미음 | 무미음 |
| 중기 | 닭살양상추죽 ^⑮ | 감자죽 | 쇠고기오이죽 ^⑮ | 옥수수죽 | 달걀노른자당근죽 ^① |
| 후기 | 닭살양상추진밥 ^⑮ | 감자진밥 | 쇠고기오이진밥 ^⑮ | 옥수수진밥 | 달걀노른자당근진밥 ^① |
| 열량(kcal) /단백질(g) | 27 68 112 1 4 5 | 27 62 103 1 1 2 | 27 76 123 1 3 5 | 27 76 119 1 2 3 | 27 93 150 1 3 4 |
| 원산지 표시 | 닭고기:국내산 | | ★쇠고기:국내산,한우 | | |
| 날짜 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 초기 | 느타리버섯미음 | 느타리버섯미음 | 느타리버섯미음 | 파프리카미음 | 파프리카미음 |
| 중기 | 시금치죽 | 두부느타리버섯죽 ^⑤ | 닭살사과죽 ^⑮ | 얼갈이죽 | 쇠고기단호박죽 ^⑮ |
| 후기 | 시금치진밥 | 두부느타리버섯죽 ^⑤ | 닭살사과진밥 ^⑮ | 얼갈이진밥 | 쇠고기단호박진밥 ^⑮ |
| 열량(kcal) /단백질(g) | 26 59 97 1 2 2 | 26 66 108 1 2 4 | 26 75 122 1 4 5 | 27 57 95 1 1 2 | 27 81 130 1 3 5 |
| 원산지 표시 | | 두부(콩):국내산 | 닭고기:국내산 | | ★쇠고기:국내산,한우 |
| 날짜 | 29 | 30 | | | |
| 초기 | 양배추미음 | 양배추미음 | -식단 변경 시 센터 내 담당 영양사에게 식단 감수를 받아야 합니다. | 쌀(백미) | |
| 중기 | 돼지고기미역죽 ^⑩ | 쇠고기양배추죽 ^⑮ | | 미음, 죽, 진밥 | |
| 후기 | 돼지고기미역진밥 ^⑩ | 쇠고기양배추진밥 ^⑮ | | (국내)산 | |
| 열량(kcal) /단백질(g) | 27 78 125 1 3 5 | 27 78 128 1 3 5 | | 매일 동일한 원산지의 식재료를 제공하는 경우 식단표에 일괄표시 가능 | |
| 원산지 표시 | 돼지고기:국내산 | ★쇠고기:국내산,한우 | | | |