서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

약수교회어린이집
(1-2세 6월 식단)

식단유형	1-2세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

담당	원장
최은희	

	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5 일일!오심!	6
오전간식	사과, 우유 ②	파프리카스틱, 떠먹는요구르트 ②		바나나, 우유 ②	채소죽	
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑩⑱ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 고구마말랭이	쌀밥 유부맑은국 ⑤ 순살갈치구이 ⑤⑥ 비름나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 저염치즈 ②	 지방선거	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 쑥갓맑은국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 저염김자반 ⑤ 김치 ⑨ 현미칩	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 무나물 김치 ⑨ 파인애플	 현충일
오후간식	잔멸치주먹밥 ⑤⑥, 보리차	슈크림빵 ①②⑥, 우유 ②		찐감자, 유자차	롤빵 ①②⑥, 우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)	433/19	501/24		468/18	453/17	
날짜	8	9 서울미래식단	10 축하해요	11	12	13
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	골드키위	브로콜리죽	참외, 우유 ②	누룽지죽	우유 ②⑤
점심	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 배추나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 고구마말랭이	잡곡밥 열무된장국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 새송이버섯맑은국 ⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫ 어린잎유자청샐러드 김치 ⑨ 바나나	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 미소장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 아욱나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 현미칩	쌀밥 설렁탕 ⑯ 두부조림 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 파인애플	만둣국 ①⑤⑥⑩ 김치 ⑨
오후간식	볶음우동 ⑤⑥⑱	와플 ①②⑥, 우유 ②	완두콩핫케이크 ①②⑤⑥	찐단호박,매실차	밤식빵①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	422/18	403/16	506/19	435/19	505/20	300/23
날짜	15	16	17 스마트영	18	19	20
오전간식	감귤, 우유 ②	오이스틱, 떠먹는요구르트 ②	오트밀죽 ②	바나나, 우유 ②	당근죽	시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 곤대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 고구마말랭이	쌀밥 달걀국 ① 어묵감자조림 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 저염치즈 ②	잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 미트볼케첩조림 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	돼지고기목살필라프 ⑤⑥⑩⑱ 황탯국 ⑤⑥ 마늘종볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 현미칩	잡곡밥 시래기된장국 ⑤⑥ 오리훈제구이*머스타드소스 ①⑤ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 파인애플	치즈김밥 ②⑤⑬ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	새우살주먹밥 ⑤⑨, 보리 차	모닝빵 ①②⑥, 우유 ②	호두콩국수 ⑤⑥⑫	찐고구마,매실차	카스테라 ①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	455/18	467/15	507/21	491/18	477/20	321/11
날짜	22	23 서울미래식단	24 축하해요	25	26 저염의날	27
오전간식	메론, 우유 ②	참외	완두콩죽	골드키위, 우유 ②	가지죽	우유 ②⑤
점심	쌀밥 뭇국 ⑤⑥ 메추리알곤약조림 ①⑤⑥ 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 김치 ⑨ 고구마말랭이	잡곡밥 팽이버섯두부된장국 ⑤⑥ 가자미양파조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 닭강정 ⑤⑥⑫⑮ 고구마순나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	쇠불고기덮밥 ⑤⑥⑯ 오이냉국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 김치 ⑨ 현미칩	쌀밥 숭늉 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 김치 ⑨ 파인애플	쌀국수 ⑯ 김치 ⑨
오후간식	토마토스파게티 ②⑥⑫	마들렌 ①②⑥, 우유 ②	수박화채 ②	웨지감자구이 ②, 보리차	단팥빵 ①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	477/18	433/20	457/17	442/18	490/16	376/18
날짜	29	30				
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	당근스틱, 떠먹는요구르트 ②				
점심	잡곡밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 고구마말랭이	쌀밥 배추맑은국 ⑤⑥ 생선까스& 타르타르소스 ①⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 김치 ⑨ 저염치즈 ②				
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 보리차	챔샌드위치①②⑥, 우유 ②				
열량(kcal)/단백질(g)	450/17	519/21				

★ 축하해요 메뉴
10일 완두콩핫케이크
24일 완두콩죽

스마트영 메뉴
17일 호두콩국수

원산지 표시

쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩			쇠고기		닭고기	돼지고기	(혼제)오리고기
밥○	죽○	누룽지○	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
국내산			국내산	산	국내산	국내산	국내산	외국산	산			

수산물		식육가공품							수산물가공품	
갈치	오징어	돈까스	미트볼		닭강정	함박스테이크			흰살생선전	참치(기쓰오부시)
		돼지고기	돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기	소고기		명태	다랑어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	러시아산	원양산

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

약수교회어린이집
(6월 이유식 식단)

작 성 자 : 중구 센터

	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	얼갈이죽/진밥	파프리카죽/진밥	 지방선거	김가루죽/진밥	채소죽/진밥	 현충일
점심/오후간식	쇠고기숙주진죽/진밥 ⑯	흰살생선채소죽/진밥		노른자채소죽/진밥 ①	닭살우거지죽/진밥 ⑮	
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	배추죽/진밥	채소죽/진밥	브로콜리죽/진밥	채소죽/진밥	누룽지죽/진밥	단호박채소죽/진밥
점심/오후간식	두부콩나물진죽/진밥 ⑤	흰살생선채소죽/진밥	노른자새송이버섯죽/진밥 ①	닭살아욱죽/진밥 ⑮	쇠고기채소죽/진밥 ⑯	단호박채소죽/진밥
날짜	15	16	17	18	19	20
오전간식	근대죽/진밥	찹쌀오이죽/진밥	채소죽/진밥	채소죽/진밥	당근죽/진밥	고구마채소죽/진밥
점심/오후간식	닭살애호박죽/진밥 ⑮	흰살생선청경채죽/진밥	쇠고기양배추죽/진밥 ⑯	노른자파프리카죽/진밥①	두부시래기죽/진밥 ⑤	고구마채소죽/진밥
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	숙주죽/진밥	시금치죽/진밥	완두콩죽/진밥	콩나물죽/진밥 ⑤	가지죽/진밥	감자채소죽/진밥
점심/오후간식	노른자무죽/진밥 ①	흰살생선팽이버섯죽/진밥	닭살미역죽/진밥 ⑮	쇠고기오이죽/진밥 ⑯	노른자브로콜리죽/진밥 ①	감자채소죽/진밥
날짜	29	30				
오전간식	애호박죽/진밥	느타리버섯죽/진밥				
점심/오후간식	닭살채소죽/진밥 ⑮	흰살생선배추죽/진밥				

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시

쌀 (○표시)			콩 (○표시)			쇠고기 (○표시)			돼지고기	닭고기○	오리고기	김치		수산물	
밥○	죽○	누룽지	두부○	콩비지	콩국수	한우○	육우	젖소				배추○	고춧가루		
국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	국내산	산	산	산	국내산	산	국내산	산	산	산