



# 6월 영아 (만 1~2세) 식단



날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	<b>과일[사과]</b> 우유 ② -유기농	<b>채소스틱[파프리카]</b> 떠먹는요구르트 ② -유기농	 <b>지방선거</b>	<b>과일[바나나]</b> 우유 ② -유기농	채소죽	 <b>헌충일</b>
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑩⑪ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치) 후식[과일칩]	쌀밥 유부맑은국 ⑤ 순살갈치구이 ⑤⑥ 비름나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[파인애플]		돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 숙달맑은국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 저염김자반 ⑤ 김치 ⑨(배추김치) 후식[과채주스]	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑩ 무나물 김치 ⑨(깍두기) 후식[수박]	
오후간식	잔멸치주먹밥 ⑤⑥/보리차	빵[모닝빵] ①②⑥/ 우유 ②-유기농		<b>찐감자</b> /작두콩차	빵[머핀] ①②⑥/우유 ②-유기농	
열량(kcal)/ 단백질 (g)	433/19	501/24		468/18	453/17	
날짜	8	9		10	11	
오전간식	블루베리⑩/저염치즈 ②-유기농	<b>과일[골드키위]</b>	브로콜리죽	<b>과일[참외]</b> 우유 ② -유기농	<b>과일[수박]</b>	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 배추나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치) 후식[오렌지]	잡곡밥 열무된장국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑦ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기)	쌀밥 새송이버섯맑은국 ⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑪ 어린잎유자청샐러드 김치 ⑨(배추김치) 후식[사과]	닭살카레라이스 ⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 아욱나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과일칩]	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 함박스테이크*소스 ①⑤⑥⑩⑪⑫ 양배추콘샐러드 ①⑤ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과일푸딩]	(떡)만두국 ①⑤⑥⑩ 김치 ⑨
오후간식	볶음우동 ⑤⑥⑩	빵[롤빵] ①②⑥/ 우유 ②-유기농	완두콩한케이크 ①②⑤⑥	<b>찐단호박</b> /옥수수차	케이크 ①②⑥/우유 ②-유기농	
열량(kcal)/ 단백질 (g)	422/18	403/16	506/19	435/19	450/15	300/23
날짜	15	16	17	18	19	
오전간식	<b>과일[감귤]</b> 우유 ②-유기농	<b>채소스틱[오이]</b> 떠먹는요구르트 ②-유기농	오트밀죽 ②	<b>과일[바나나]</b> 우유 ②-유기농	당근죽	(오곡)시리얼/우유 ②-유기농
점심	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 간장달걀비 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과채주스]	쌀밥 달걀국 ① 어묵감자조림 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치) 후식[사과]	잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 미트볼케첩조림 ①⑤⑥⑩⑪⑫ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[파인애플]	돼지고기목살필라프 ⑤⑥⑩⑪ 황태국 ⑤⑥ 마늘총볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치) 후식[과일푸딩]	잡곡밥 시래기된장국 ⑤⑥ 오리훈제구이*머스타 드소스 ①⑤ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과일칩]	치즈김밥 ②⑤⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치)
오후간식	새우살주먹밥 ⑤⑨/보리차	빵[카스테라] ①②⑥/우유 ②-유기농	(호두)콩국수 ⑤⑥⑩	<b>찐고구마</b> /작두콩차	빵[와플] ①②⑥/우유 ②-유기농	
열량(kcal)/ 단백질 (g)	455/18	467/15	507/21	491/18	477/20	321/11
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	<b>과일[메론]</b> 우유 ②-유기농	<b>과일[참외]</b>	완두콩죽	<b>과일[골드키위]</b> 우유 ②-유기농	가지죽	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 묵국 ⑤⑥ 계란말이 ①⑤ 크래머숙주무침 ①⑤⑥⑩ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과채주스]	잡곡밥 팽이버섯두부된장국 ⑤⑥ 가자미양파조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치)	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 닭강정 ⑤⑥⑩⑪ 고구마순나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과일칩]	쇠불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 오이냉국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑦ 콩나물무침 ⑤ 김치 ⑨(배추김치) 후식[과일푸딩]	쌀밥 (송송) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리개소스무침 ①⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[오렌지]	쌀국수 ⑩ 김치 ⑨(배추김치)
오후간식	토마토스파게티 ②⑥⑩	빵[마들렌] ①②⑥/우유 ②-유기농	수박화채 ②	웨이감자구이 ②/결명자차	빵[치즈빵] ①②⑥/우유 ②-유기농	
열량(kcal)/ 단백질 (g)	486/18	433/20	457/17	433/19	490/16	376/18
날짜	29	30				
오전간식	<b>바나나</b> ⑩/저염치즈 ②-유기농	<b>채소스틱[당근]</b> 떠먹는요구르트 ②-유기농				
점심	잡곡밥 머똥대된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑩ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[사과]	쌀밥 배추맑은국 ⑤⑥ 흰살생선전 ①⑤⑥ 우영조림 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치) 후식[블루베리]				
오후간식	채소주먹밥 ⑤/옥수수차	빵[잼샌드위치]①②⑥/ 우유 ②-유기농				
열량(kcal)/ 단백질 (g)	450/17	470/20				

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩			쇠고기		닭고기	돼지고기	(혼제)오리고 기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산				
	수산물			식육가공품						수산물가공품			
갈치	오징어		돈까스	미트볼		닭강정		햄박스테이크		흰살생선전		참치(가쓰오부시)	
국내산	칠레산		돼지고기	돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기	닭고기	명태	러시아산		다량어 원양산	

\* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳갯

출처 :서울시 중구 어린이급식관리지원센터

▶ 열량영양소의 에너지 적정비율은 다음과 같습니다.

- 만 1~2세 : 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55~65% : 7~20% : 20~35%

- 만 3~5세 : 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55~65% : 7~20% : 15~30%

※ 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 1/3(간식 제공량 제외), 간식 열량은 전체 열량필요량의 15% 전후로 제공

※ 점심과 간식 2회를 포함한 열량은 만 1~2세의 경우 450kcal 내외, 만 3~5세의 경우 650kcal 내외로 제공

• 위 식단은 어린이집 수급 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있으며 노란색 부분은 자연식품에 해당됩니다.



# 6월 유아 (만 3~5세) 식단



날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	<b>과일[사과]</b> / 우유 ② -유기농	<b>채소스틱[파프리카]</b> 떠먹는요구르트 ② -유기농	 <b>지방선거</b>	<b>과일[바나나]</b> /우유 ② -유기농	채소죽	 <b>현충일</b>
점심	잡곡밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑩⑫ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치) 후식[과일칩]	쌀밥 유부맑은국 ⑤ 순살갈치구이 ⑤⑥ 비름나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[파인애플]		돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 숙갓맑은국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 저염김자반 ⑤ 김치 ⑨(배추김치) 후식[과채주스]	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑩ 무나물 김치 ⑨(깍두기) 후식[수박]	
오후간식	잔멸치주먹밥 ⑤⑥/보리차	빵[모닝빵] ①②⑥/ 우유 ②-유기농		<b>찐감자</b> / 작두콩차	빵[머핀] ①②⑥/우유 ②-유기농	
열량(kcal)/단백질(g)	619/27	623/29		669/25	647/24	
날짜	8	9		10	11	
오전간식	블루베리②/저염치즈 ②-유기농	<b>과일[골드키위]</b>	브로콜리죽	<b>과일[참외]</b> / 우유 ② -유기농	<b>과일[수박]</b>	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 배추나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치) 후식[오렌지]	잡곡밥 열무된장국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기)	쌀밥 새송이버섯맑은국 ⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫ 어린잎유자청샐러드 김치 ⑨(배추김치) 후식[사과]	닭살카레라이스 ⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 아욱나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과일칩]	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 함박스테이크*소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양배추콘샐러드 ①⑤ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과일푸딩]	(떡)만둣국 ①⑤⑥⑩ 김치 ⑨
오후간식	볶음우동 ⑤⑥⑩	빵[롤빵] ①②⑥/ 우유 ②-유기농	완두콩핫케이크 ①②⑤⑥	<b>찐단호박</b> /옥수수차	케이크 ①②⑥/우유 ②-유기농	
열량(kcal)/단백질(g)	603/25	611/22	723/27	622/27	632/23	429/23
날짜	15	16	17	18	19	
오전간식	<b>과일[감귤]</b> /우유 ②-유기농	<b>채소스틱[오이]</b> 떠먹는요구르트 ②-유기농	오트밀죽 ②	<b>과일[바나나]</b> /우유 ②-유기농	당근죽	(오곡)시리얼/우유 ②-유기농
점심	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 간장달걀비 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과채주스]	쌀밥 달걀국 ① 어묵감자조림 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치) 후식[사과]	잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 미트볼케첩조림 ①⑤⑥⑩⑫ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[파인애플]	돼지고기목살필라프 ⑤⑥⑩⑫ 황태국 ⑤⑥ 마늘중볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치) 후식[과일푸딩]	잡곡밥 시래기된장국 ⑤⑥ 오리훈제구이*머스타드소스 ①⑤ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과일칩]	치즈김밥 ②⑤⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치)
오후간식	새우살주먹밥 ⑤⑥/보리차	빵[카스테라] ①②⑥/우유 ②-유기농	(호두)콩국수 ⑤⑥⑫	<b>찐고구마</b> /작두콩차	빵[와플] ①②⑥/우유 ②-유기농	
열량(kcal)/단백질(g)	650/25	620/22	724/30	702/25	682/28	458/15
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	<b>과일[메론]</b> /우유 ②-유기농	<b>과일[참외]</b>	완두콩죽	<b>과일[골드키위]</b> /우유 ②-유기농	가지죽	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 묵국 ⑤⑥ 계란말이 ①⑤ 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과채주스]	잡곡밥 팽이버섯두부된장국 ⑤⑥ 가자미양파조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치)	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 닭강정 ⑤⑥⑩⑫ 고구마순나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과일칩]	쇠불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 오이냉국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 김치 ⑨(배추김치) 후식[과일푸딩]	쌀밥 (송농) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[오렌지]	쌀국수 ⑩ 김치 ⑨(배추김치)
오후간식	토마토스파게티 ②⑥⑩	빵[마들렌] ①②⑥/우유 ②-유기농	수박화채 ②	웨이감자구이 ②,결명자차	빵[치즈빵] ①②⑥/우유 ②-유기농	
열량(kcal)/단백질(g)	694/26	610/29	653/24	619/27	700/23	537/25
날짜	29	30				
오전간식	<b>바나나</b> ②/저염치즈 ②-유기농	<b>채소스틱[당근]</b> 떠먹는요구르트 ②-유기농				
점심	잡곡밥 머뿔대된장국 ⑤⑥ 달다리살구이 ⑤⑥⑩ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[사과]	쌀밥 배추맑은국 ⑤⑥ 흰살생선전 ①⑤⑥ 우영조림 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치) 후식[블루베리]				
오후간식	채소주먹밥 ⑤/옥수수차	빵[잼샌드위치]①②⑥/ 우유 ②-유기농				
열량(kcal)/단백질(g)	643/24	603/24				

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩			쇠고기		닭고기	돼지고기	(혼제)오리고 기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산				
	수산물			식육가공품						수산물가공품			
갈치	오징어		돈까스	미트볼		닭강정		햄박스테이크		흰살생선전		참치(가쓰오부시)	
국내산	칠레산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산
* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳갯													

출처 :서울시 중구 어린이급식관리지원센터

▶ 열량영양소의 에너지 적정비율은 다음과 같습니다.

- 만 1~2세 : 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55~65% : 7~20% : 20~35%

- 만 3~5세 : 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55~65% : 7~20% : 15~30%

※ 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 1/3(간식 제공량 제외), 간식 열량은 전체 열량필요량의 15% 전후로 제공

※ 점심과 간식 2회를 포함한 열량은 만 1~2세의 경우 450kcal 내외, 만 3~5세의 경우 650kcal 내외로 제공

• 위 식단은 어린이집 수급 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있으며 노란색 부분은 자연식품에 해당됩니다.



# 황학어린이집

## (6월 석식B 식단)

세부유형	3-5세 석식B 식단
발행처	영양팀

날짜	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3	4	5
저녁	쌀밥 북엇국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ <b>얼갈이나물</b> ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 아욱된장국 ⑤⑥ 치킨까스 ①⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*레몬드레싱 김치 ⑨	 지방선거	잡곡밥 맑은장국 ⑤⑥ 쇠고기구이 ⑬ 마늘종볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 순두부국 ⑤ 돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ <b>우거지나물</b> ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	377/17	395/19		399/14	354/21
	264/12	277/13		279/10	248/15
날짜	8	9	10	11	12
저녁	잡곡밥 청경채된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑬ <b>콩나물무침</b> ⑤ 김치 ⑨	쌀밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ <b>얼무나물</b> ⑤⑥ 김치 ⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥ 머뿔대된장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 안대운김치국 ⑤⑨ 오리추물럭 ⑤⑥ 고구마순나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	362/17	347/17	336/16	341/15	337/17
	253/12	243/12	235/11	239/11	236/12
날짜	15	16	17	18	19 <b>축삭타임</b>
저녁	쌀밥 <b>근대된장국</b> ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 치커리매실청무침 김치 ⑨	잡곡밥 <b>감자양파국</b> ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 비름나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	마파두부덮밥 ⑤⑥ 가스오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 배추맑은국 ⑤⑥ 매실소스닭살조림 ⑤⑥⑬ 콩나물무침 ⑤ 김치 ⑨	잡곡밥 쇠고기당면국 ⑤⑥⑬ <b>완두콩전</b> ⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	330/17	357/18	298/10	311/18	395/12
	231/12	250/13	209/7	218/13	277/8
날짜	22	23	24	25	26
저녁	잡곡밥 썩갠된장국 ⑤⑥ 돼지목살구이 ⑩ <b>무생채</b> ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 <b>시금치맑은국</b> ⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 비타민샐러드*오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 김치 ⑨	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 호박된장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 미소장국 ⑤⑥ 찹쌀 ⑤⑥⑬ <b>오이무침</b> ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 아욱맑은국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ (저염)김자반 ⑤ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	334/14	326/17	299/11	343/16	330/13
	234/10	228/12	209/8	240/11	231/9
날짜	29	30	<div style="text-align: center;"> <b>★ 축삭타임 메뉴</b>  <b>19일 완두콩전</b> </div>		
저녁	쌀밥 어묵국 ⑤⑥ 쇠고기데리야끼조림 ⑤⑥⑬ 시래기나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ <b>배추나물</b> ⑤⑥ 김치 ⑨			
열량(kcal)/단백질(g)	384/18	329/16			
	269/13	230/11			

원산지 표시	쌀(표시)			배추김치 (백김치)		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	(혼제)오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산	한우		국내산	국내산
			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산				국내산
표시	수산물 및 식육가공품							* 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.				
	참치(캔)	참치(가쓰오부시)	치킨까스	너비아니			* 식육가공품 및 수산물 가공품은 가공식품을 구매 및 제공하는 경우 작성합니다.					
	다랑어	다랑어	닭고기	돼지고기	쇠고기		* 어묵은 수산물 표시대상이 단일 품목(오징어)으로 함유된 경우만 표시합니다.					
	원양산	원양산	국내산	국내산	국내산		* 00연육인 경우, 표시대상 제외. (오징어: 삼진어묵, 한살림 등 확인 요망)					

\* 알레르기 유발식품 표시제 : ①년류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯