

서울시청직장어린이집 6월 식단표(유아)

[작성자 : 서울시청직장어린이집 영양사 김한나, 감수 : 한국아동보육복지협회]

주	(3~5세)	월		화		수		목		금				
		6월1일		6월2일		6월3일		6월4일		6월5일				
1주	오전	간식	블루베리/요거트②		*배/우유②				*포도/우유②		소고기미나리죽⑤⑩			
		건뇌	볶은아몬드슬라이스		볶은멸치&서리태⑤				볶은멸치&서리태⑤		고구마스틱			
	점심	클로렐라쌀밥 근대국⑤⑥ 소고기마늘쫀볶음⑤⑥⑩ 애호박크래미볶음①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 사과		찰보리밥 호박순두부찌개⑤⑥ 돈육피망찜채⑤⑥⑩⑫ 옥수수크로켓⑤⑥ 구이김⑤ 깍두기⑨ 마시는요구르트②				칼슘참쌀밥 배춧국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑦⑩ 스크램블에그① 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨ 슬라이스치즈②		찰현미밥 시금치비지락국⑤⑥⑩ 차린까스소스①⑤⑥⑫⑮ 참외샐러드 배추김치⑨ (하늘:백김치) 곡물친구②⑥				
		오후간식	미니김밥①②⑤⑥ /감귤주스⑩		알감자튀김①②⑥ / *오렌지			치즈닭갈비볶음밥 ②⑤⑥⑮/ABC주스		딸기도넛①②⑤⑥ /우유②				
		열량, 단백질 (kcal, g)	762/25		727/23			767/29		749/26				
		석식	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 참치팽이계란전①⑤⑥ 고구마순볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 청경채국⑤⑥ 소고기우영불고기⑤⑥⑩ 토마토오이샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨			쌀밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육데리야찌조림⑤⑥⑩⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
열량, 단백질 (kcal, g)	404/16		382/11		410/16		393/16							
(3~5세)		6월8일		6월9일		6월10일(생일잔치)		6월11일		6월12일				
2주	오전	간식	핑거스틱①②⑤⑥ /우유②		*메론/우유②		잣죽⑯		*바나나/우유②		브로콜리크림스프 ①②⑤⑥/식빵②⑤⑥			
		건뇌	호두살⑭		볶은멸치&서리태⑤		블루베리		볶은멸치&서리태⑤		오이스틱			
	점심	버섯카로틴쌀밥 버섯김치찌개⑤⑥⑩ 대구전①⑤⑥ 당근라페 배추김치⑨ (하늘:백김치) 수박		찰흑미밥 감자다시마국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 두부개강정⑤⑥ 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②				녹차쌀밥 전복미역국⑧ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 생일케익①②⑤⑥		검정찰보리밥 아욱국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 버터헤드무침⑤⑥ 깍두기⑨ 벨류브치즈②		강황쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 프리타타① 아몬드멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 골드키위		
		오후간식	날치알주먹밥①⑤⑥ /감귤주스		잔치국수①⑤⑥			*군고구마./우유②		삼색김가루볶음밥 ①⑤⑥/블루베리주스		찐만두⑤⑥⑩/우유②		
		열량, 단백질 (kcal, g)	704/30		728/34			785/31		727/27		680/23		
		석식	쌀밥 열갈이국⑤⑥ 돼지고기푹찜⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드① 배추김치⑨		쌀밥 호박임국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 콩비지찌개⑤⑥ 삼색달걀말이① 오이냉채⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 들깨시래깃국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 김구이⑤ 배추김치⑨		
열량, 단백질 (kcal, g)	386/9		350/15		367/17		431/13		377/20					
(3~5세)		6월15일		6월16일		6월17일		6월18일		6월19일				
3주	오전	간식	오곡씨리얼⑤⑥ /우유②		*포도/우유②		해물누룽지죽⑤⑥⑨⑫⑯		*사과/우유②		밤죽			
		건뇌	볶은당콩④		볶은멸치&서리태⑤		블루베리		볶은멸치&서리태⑤		당근스틱			
	점심	토마코펜쌀밥⑫ 종합어묵국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 토마토⑫		발아현미밥 콩나물김치국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 애호박치즈구이②⑤⑥ 건파래자반⑤ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②				클로렐라쌀밥 열무된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 수박		찰보리밥 소고기무국⑩ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 간소새우⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 상하체다치즈②		아미노산쌀밥 동태살미나리국⑤⑥ 육전①⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 오렌지		
		오후간식	베이컨주먹밥⑤⑥⑩ /사과주스		짜장면⑤⑥⑩⑫ / *파인애플			옥수수전⑤⑥/우유②		참치마요덮밥①⑤⑥ /딸기주스		수제과배기①②⑤⑥ /우유②		
		열량, 단백질 (kcal, g)	787/29		712/38			495/20		786/31		750/35		
		석식	쌀밥 소고기감자국⑤⑥⑩ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미나리참외무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 팽이계란국⑤⑥ 돈육된장구이⑤⑥⑩ 알배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 닭곰탕⑮ 오징어실채볶음⑤⑫ 가지양념구이⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 대구전①⑥ 파래김자반⑤ 깍두기⑨		쌀밥 느타리된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 비타민무침⑤⑥ 배추김치⑨		
열량, 단백질 (kcal, g)	395/20		352/18		405/17		411/13		359/14					

(3~5세)		6월22일	6월23일	6월24일	6월25일	6월26일
4주	오전	간식 모양찐빵⑤⑥/두유⑤ 견뢰 볶은아몬드슬라이스	☆메론/우유② 볶은멸치&서리태⑤	문어표고죽⑤ 블루베리	☆포도/우유② 볶은멸치&서리태⑤	영양닭죽⑤⑫ 파프리카스틱
	점심	찰현미밥 오징어무국⑤⑦ 소고기머란조림①⑤⑥⑫ 연근부각⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 참외	발아현미밥 계란쪽파국① 돈육두루치기⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	카레라이스②⑤⑥⑫⑫⑫ 두부된장국⑤⑥ 유린기②⑤⑥⑫⑫ 비트무생채 배추김치⑨ (하늘:백김치) 골드키위	버섯카로틴쌀밥 우동숙갓국⑤⑥ 닭데리아끼볶음⑤⑥⑫⑫ 베이컨브로콜리볶음⑤⑥⑫ 깻잎무침⑤⑥ 깍두기⑨ 스트링치즈②	찰흑미밥 소고기탕국⑫ 미트볼계집조림⑤⑥⑫⑫⑫ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 토마토⑫
	오후간식	라구소스덮밥⑤⑥⑫⑫ /배주스	크림파스타②⑤⑥⑫ /마늘빵②	슈크림붕어빵①②⑤⑥ /우유②	유부초밥①⑤⑥⑫ /망고주스	☆포실감자찜/우유②
	열량, 단백질 (kcal, g)	773/20	691/24	650/16	756/33	830/33
	석식	쌀밥 두부김치찌개⑤⑥ 크림새우볶음②⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은미역국 삼겹살구이⑫ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 오이냉국⑤⑥ 육전①⑥⑫ 미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)	421/19	395/18	354/9	390/14	398/11

(3~5세)		6월29일	6월30일			
5주	오전	간식 모닝빵①②⑤⑥ /우유② 견뢰 국산콩나또⑤	☆복숭아⑪/우유② 볶은멸치&서리태⑤			
	점심	녹차쌀밥 황태계란국① 콩나물불고기⑤⑥⑫ 세발유자무침 배추김치⑨ (하늘:백김치) 자두	토마코펜쌀밥⑫ 배추들깨국⑤⑥ 돈육양파강장①④⑤⑥⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 소고기우영조림⑤⑥⑫ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②			
	오후간식	소고기나물주먹밥⑤⑥⑫ /포도주스	메밀소바③⑤⑥			
	열량, 단백질 (kcal, g)	740/29	691/27			
	석식	쌀밥 버섯된장찌개⑤⑥ 생선까스/소스①⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락국⑤⑥⑫ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨			
	열량, 단백질 (kcal, g)	400/14	384/15			

알레르기 유발 식품 안내와 원산지 표기


알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ★교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.
--------------	---

원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 떡, 떡볶이, 떡갈떡, 떡볶이, 떡갈떡 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	콩			
		배추(얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루					두부 순두부	두부강정	콩비지 청국장	
	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	육가공품							수산물			
	김밥(햄) 베이컨	미트볼 돈육강정	치킨까스 유린기	만두 육전	함박스테이크	떡갈비	삼치	대구살	동태살 황태		
	돼지:국내산	돼지:국산	닭:국내산	돼지:국내산	소:국내산한우 돼지:국내산	돼지:국내산 소:국내산	국내산	러시아산	러시아산		
해물모듬	오징어	바지락살	날치알	전복 문어	간소새우 새우살	참치	오징어실체	생선까스			
오징어외국산 (페루, 칠레, 중국)	국내산	중국	청어알, 노르웨이 날치알, 인도네시아	국내산	베트남산	가다랑어 :왕양(태평양)	외국산(페루)	명태 :러시아산			

* 상기 식단은 어린이집 사정 또는 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.

서울시청직장어린이집 6월 식단표(영아)

[작성자 : 서울시청직장어린이집 영양사 김한나, 감수 : 한국아동보육복지협회]

주			월	화	수	목	금
			6월1일	6월2일	6월3일	6월4일	6월5일
1주	이 아 식 (0세)	오전	소고기근대진밥⑤⑬ /우유②	계란우영진밥①⑤ /배		닭살팽이진밥⑤⑮ /포도	소고기미나리죽⑤⑬ /치즈②
		점심	두부애호박진밥⑤	소고기미역진밥⑤⑬		계란비름진밥①⑤	두부시금치진밥⑤
		오후	닭살취나물진밥⑤⑮	두부청경채진밥⑤ /우유②		소고기파프리카진밥 ⑤⑬/우유②	닭살양상추진밥⑤⑮
	영아 식 (0-2세)	오전간식	블루베리/요거트②	❖배/우유②		❖포도/우유②	소고기미나리죽⑤⑬
		점심	클로렐라쌀밥 근대국⑤⑥ 소고기마늘중부음⑤⑬⑮ 애호박크래미볶음①⑤⑬⑮⑲ 백김치 사과	찰보리밥 호박순두부찌개⑤⑥ 돈육피망잡채⑤⑬⑮⑲ 옥수수크로켓⑤⑥ 구이김⑤ 깍두기⑨ 마시는요구르트②		칼슘참쌀밥 배춧국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑬⑮⑲ 스크램블에그① 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨ 슬라이스치즈②	찰현미밥 시금치버섯국⑤⑬⑮⑲ 치킨가스스①⑤⑬⑮⑲ 참외샐러드 백김치 곡물친구②⑥
		오후간식	미니김밥①②⑤⑥ /감귤주스⑪	알감자튀김①②⑥ /❖오렌지		치즈닭갈비볶음밥 ②⑤⑬⑮/ABC주스	딸기도넛①②⑤⑥ (해:찐빵⑤⑬)/우유②
		영양·단백질 (kcal, g)	533/18	509/16		537/20	524/
	석식	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 참치팽이계란전①⑤⑥ 고구마순부음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청경채국⑤⑥ 소고기우영불고기⑤⑬⑮ 토마토오이샐러드⑤⑬⑲ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑬⑮⑲ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육대리야끼조림⑤⑬⑮⑲ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	영양·단백질 (kcal, g)	283/11	267/8	287/11	275/11		
	2주			6월8일	6월9일	6월10일(생일잔치)	6월11일
이 아 식 (0세)		오전	계란당근진밥①⑤ /우유②	닭살감자진밥⑤⑮ /메론	자죽⑩/치즈②	계란아욱진밥①⑤ /바나나	닭살고구마진밥⑤⑮ /치즈②
		점심	소고기열갈이진밥⑤⑬	계란호박찜진밥①⑤	두부깻잎진밥⑤	소고기버터헤드진밥⑤⑬	계란느타리진밥①⑤
		오후	두부새송이진밥⑤	소고기숙주진밥⑤⑬ /우유②	닭살오이진밥⑤⑮	두부브로콜리진밥⑤ /우유②	소고기시래기진밥 ⑤⑬
영아 식 (0-2세)		오전간식	핑거스틱①②⑤⑥ /우유②	❖메론/우유②	자죽⑩	❖바나나/우유②	브로콜리크림스프 ①②⑤⑬/식빵②⑤⑥
		점심	버섯카로틴쌀밥 버섯김치찌개⑤⑬⑮ 대구전①⑤⑥ 당근라페 백김치 수박	찰흑미밥 감자다시마국 로제찜닭②⑤⑬⑮⑲ 두부개강정⑤⑥ 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	녹차쌀밥 전복미역국⑩ 돈육갈비찜⑤⑬⑮⑲ 시금치나물⑤⑥ 백김치 생일케익①②⑤⑥	검정찰보리밥 아욱국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑬⑮⑲ 두부조림⑤⑥ 버터헤드무침⑤⑥ 깍두기⑨ 벨큐브치즈②	강황쌀밥 안매운육개장⑤⑬⑮⑲ 프리타타① 아몬드멸치볶음⑤⑥ 백김치 골드키위
		오후간식	날치알주먹밥①⑤⑥ /감귤주스	잔치국수①⑤⑥	❖군고구마/우유②	삼색김가루볶음밥 ①⑤⑬/블루베리주스	찐만두⑤⑬⑮/우유②
		영양·단백질 (kcal, g)	493/21	510/24	550/22	509/19	476/16
석식		쌀밥 열갈이국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑬⑮⑲ 과일샐러드① 배추김치⑨	쌀밥 호박애플국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑬⑮⑲ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩비지찌개⑤⑥ 삼색달걀말이① 오이냉채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑬⑮⑲ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨시래깃국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑬⑮⑲ 김구이⑤ 배추김치⑨	
영양·단백질 (kcal, g)		270/6	245/11	257/12	302/9	264/14	
3주			6월15일	6월16일	6월17일	6월18일	6월19일
	이 아 식 (0세)	오전	두부무우진밥⑤ /우유②	소고기애호박진밥⑤⑬ /포도	해물누룽지죽⑤⑦⑨ /치즈②	두부팽이진밥⑤ /사과	밤죽/치즈②
		점심	닭살브로콜리진밥⑤⑮	두부표고진밥⑤	계란가지진밥①⑤	닭살열무진밥⑤⑮	소고기미나리진밥⑤⑬
		오후	계란감자진밥①⑤	닭살양배추진밥⑤⑮/우유②	소고기상추진밥⑤⑬	계란시금치진밥①⑤/우유②	두부비타민진밥⑤
	영아 식 (0-2세)	오전간식	오곡씨리얼⑤⑥ /우유②	❖포도/우유②	해물누룽지죽⑤⑬⑮⑲⑳	❖사과/우유②	밤죽
		점심	토마코펜쌀밥⑫ 종합어묵국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑬⑮⑲⑳ 푸실리샐러드⑤⑬⑲ 백김치 토마토⑫	발아현미밥 콩나물김치국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 애호박치즈구이②⑤⑥ 건파래자반⑤ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	클로렐라쌀밥 열무된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑬⑮⑲ 상추무침⑤⑥ 백김치 수박	찰보리밥 소고기무국⑩ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 간소새우⑤⑬⑲ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 상하체다치즈②	아미노산쌀밥 동태살미나리국⑤⑥ 육전①⑤⑬⑲ 파프리카무침⑤⑥ 백김치 오렌지
		오후간식	베이컨주먹밥⑤⑬⑲ /사과주스	짜장면⑤⑬⑲⑳ /❖파인애플	옥수수전⑤⑬/우유②	참치마요덮밥①⑤⑥ /딸기주스	수제과배기①②⑤⑥ /우유②
		영양·단백질 (kcal, g)	551/20	498/27	347/14	550/22	525/25
	석식	쌀밥 소고기감자국⑤⑬⑲ 순살찜닭⑤⑬⑲ 미나리참외무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 팽이계란국⑤⑥ 돈육된장구이⑤⑬⑲⑳ 알배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 오징어실채볶음⑤⑬⑲ 가지양념구이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 대구전①⑥ 파래김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 느타리된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑬⑲⑳ 비타민무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	영양·단백질 (kcal, g)	277/14	246/13	284/12	288/9	251/10	

		6월22일	6월23일	6월24일	6월25일	6월26일	
4주	이유식 (0세)	오전	닭살연근진밥⑤⑬ /우유②	두부로메인진밥⑤ /메론	문어표고죽⑤/치즈②	두부브로콜리진밥⑤ /포도	영양닭죽⑤⑬/치즈②
		점심	계란갯잎진밥①⑤	닭살노각진밥⑤⑬	소고기감자진밥⑤⑬	계란파프리카진밥①⑤	두부고구마줄기진밥⑤
		오후	소고기연근진밥⑤⑬	계란양배추진밥①⑤/우유②	두부적근대진밥⑤	소고기야육진밥⑤⑬/우유②	계란미나리진밥①⑤
	영아식 (0~2세)	오전간식	모양찐빵⑤⑥/우유⑤	☆메론/우유②	문어표고죽⑤	☆포도/우유②	영양닭죽⑤⑬
		점심	찰현미밥 오징어미국⑤⑦ 소고기메란조림①⑤⑥⑬ 연근부각⑥ 백김치 참외	발아현미밥 계란쪽파국① 돈육두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬ 두부된장국⑤⑥ 유린기②⑤⑥⑬⑭ 비트무생채 백김치 골드키위	버섯카로틴쌀밥 우동속갓국⑤⑥ 닭데리아기볶음⑤⑥⑬⑭ 베이컨브로콜리볶음⑤⑥⑩ 갯잎무침⑤⑥ 깍두기⑨ 스트링치즈②	찰흑미밥 소고기탕국⑬ 미트볼케찹조림⑤⑥⑩⑫⑬ 고구마줄기볶음⑤⑥ 백김치 토마토⑫
		오후간식	라구소스덮밥 ⑤⑥⑫⑬/배주스	크림파스타②⑤⑥⑬ /마늘빵②	슈크림봉아빵①②⑤⑥ (해짬샌드위치⑤⑥)/우유②	유부초밥①⑤⑥⑬ /망고주스	☆포실감자찜/우유②
		열량, 단백질 (kcal, g)	541/14	484/17	455/11	529/23	581/23
	석식	쌀밥 두부김치찌개⑤⑥ 크림새우볶음②⑤ ⑥⑨ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은미역국 삼겹살구이⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 오이냉국⑤⑥ 육전①⑥⑩ 미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	
		열량, 단백질 (kcal, g)	295/13	277/13	248/6	273/10	279/8

		6월29일	6월30일				
5주	이유식 (0세)	오전	소고기콩나물진밥 ⑤⑬/우유②	계란부추진밥⑥①⑤ /복숭아⑪			
		점심	두부새우나물진밥⑤	소고기애호박진밥⑤⑬			
		오후	닭살나물진밥⑤⑬	두부갯잎진밥⑤			
	영아식 (0~2세)	오전간식	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	☆복숭아⑪/우유②			
		점심	녹차쌀밥 황태계란국① 콩나물불고기⑤⑥⑩ 세발우자무침 백김치 자두	토마코펜쌀밥⑫ 배추돌깨국⑤⑥ 돈육당콩강정①④⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 소고기우영조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②			
		오후간식	소고기나물주먹밥 ⑤⑥⑬/포도주스	메밀소바③⑤⑥			
		열량, 단백질 (kcal, g)	518/20	484/19			
	석식	쌀밥 버섯된장찌개⑤⑥ 생선까스/소스①⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락국⑤⑥⑩ 소고기갯잎볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨				
		열량, 단백질 (kcal, g)	280/10	269/11			

알레르기 유발 식품 안내와 원산지 표기

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.
--------------	---

원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 두룽지) (잡쌀, 현미, 흑미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	콩		
		배추(얼갈이, 물냉 포함)	고춧가루					두부 순두부	두부강정	콩비지 청국장
	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육가공품							수산물		
김밥(햄) 베이컨	미트볼 돈육강정	치킨까스 유린기	만두 육전	햄박스테이크	떡갈비	삼치	대구살	동태살 황태		
돼지:국내산	돼지:국산	닭:국내산	돼지:국내산	소:국내산한우 돼지:국내산	돼지:국내산 소:국내산	국내산	러시아산	러시아산		
해물모듬	오징어	바지락살	날치알	전복 문어	간소새우 새우살	참치	오징어살채	생선까스		
오징어외국산 (페루, 칠레, 중국)	국내산	중국	청어알, 노르웨이 날치알, 인도네시아	국내산	베트남산	가다랑어 :원양산(태평양)	외국산(페루)	명태 :러시아산		

* 상기 식단은 어린이집 사정 또는 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.

서울시청직장어린이집 6월 식단표(초등)

[작성자 : 서울시청직장어린이집 영양사 김한나, 감수 : 한국아동보육복지협회]

주		월	화	수	목	금
		6월1일	6월2일	6월3일	6월4일	6월5일
1주	오전간식	블루베리/요거트②	☆배/우유②		☆포도/우유②	소고기미나리죽⑤⑩
	점심	클로렐라쌀밥 근대국⑤⑥ 소고기마늘중볶음⑤⑥⑩ 애호박크래미볶음①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨ 사과	찰보리밥 호박순두부찌개⑤⑥ 돈육피망잡채⑤⑥⑩⑫ 옥수수크로켓⑤⑥ 구이김⑤ 깍두기⑨ 마시는요구르트②		칼슘쌀밥 배추국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑦⑩ 스크램블에그① 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨ 슬라이스치즈②	찰현미밥 시금치비지락국⑤⑥⑩ 치킨스/소스①⑤⑥⑫⑮ 참외샐러드 배추김치⑨ 곡물친구②⑥
	오후간식	미니김밥①②⑤⑥ /감귤주스⑪	알감자튀김①②⑥ /☆오렌지		치즈닭갈비볶음밥 ②⑤⑥⑮/ABC주스	딸기도넛①②⑤⑥ /우유②
	열량, 단백질 (kcal, g)	762/25	727/23		767/29	749/26
	석식	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 참치팽이계란전①⑤⑥ 고구마순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청경채국⑤⑥ 소고기우영불고기⑤⑥⑩ 토마토오이샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨		쌀밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육데리야찌조림⑤⑥⑩⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)	404/16	382/11		410/16	393/16
		6월8일	6월9일	6월10일(생일잔치)	6월11일	6월12일
2주	오전간식	핑거스틱①②⑤⑥ /우유②	☆매론/우유②	잣죽⑯	☆바나나/우유②	브로콜리크림스프 ①②⑤⑥/식빵②⑤⑥
	점심	버섯카로틴쌀밥 버섯김치찌개⑤⑥⑩ 대구전①⑤⑥ 당근라페 배추김치⑨ 수박	찰흑미밥 감자다시마국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 두부개강정⑤⑥ 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	녹차쌀밥 전복미역국⑩ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤푸딩	검정찰보리밥 아욱국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 버터헤드무침⑤⑥ 깍두기⑨ 벨큐브치즈②	강황쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 프리타타① 아몬드멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 골드키위
	오후간식	날치알주먹밥①⑤⑥ /감귤주스	잔치국수①⑤⑥	생일케익①②⑤⑥ /우유②	삼색김가루볶음밥 ①⑤⑥/블루베리주스	찐만두⑤⑥⑩/우유②
	열량, 단백질 (kcal, g)	704/30	728/34	785/31	727/27	680/23
	석식	쌀밥 열갈이국⑤⑥ 돼지고기푹찜⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드① 배추김치⑨	쌀밥 호박임국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩비지찌개⑤⑥ 삼색달걀말이① 오이냉채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨시래깃국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 김구이⑤ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)	386/9	350/15	367/17	431/13	377/20
		6월15일	6월16일	6월17일	6월18일	6월19일
3주	오전간식	오곡씨리얼⑤⑥ /우유②	☆포도/우유②	해물누룽지죽⑤⑥⑨⑯⑰	☆사과/우유②	밤죽
	점심	토마코펜쌀밥⑫ 종합어묵국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 토마토⑫	발아현미밥 콩나물김치국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 애호박치즈구이②⑤⑥ 건파래자반⑤ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	클로렐라쌀밥 열무된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ 수박	찰보리밥 소고기무국⑩ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 간소새우⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 상하체다치즈②	아미노산쌀밥 동태살미나리국⑤⑥ 육전①⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
	오후간식	베이컨주먹밥⑤⑥⑩ /사과주스	짜장면⑤⑥⑩⑰ /☆파인애플	옥수수전⑤⑥/우유②	참치마요덮밥①⑤⑥ /딸기주스	수제과배기①②⑤⑥ /우유②
	열량, 단백질 (kcal, g)	787/29	712/38	495/20	786/31	750/35
	석식	쌀밥 소고기감자국⑤⑥⑩ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미나리참외무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 팽이계란국⑤⑥ 돈육된장구이⑤⑥⑩ 알배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 오징어살채볶음⑤⑯ 가지양념구이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 대구전①⑥ 파래김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 느타리된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 비타민무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)	395/20	352/18	405/17	411/13	359/14

		6월22일	6월23일	6월24일	6월25일	6월26일
4주	오전간식	모양편빵⑤⑥/두유⑤	☆메론/우유②	문어표고죽⑤	☆포도/우유②	영양닭죽⑤⑬
	점심	찰현미밥 오징어무국⑤⑦ 소고기매란조림①⑤⑥⑬ 연근부각⑥ 배추김치⑨ 참외	발아현미밥 계란쪽파국① 돈육두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	카레라이스②⑤⑥⑩⑫ ⑩ 두부된장국⑤⑥ 유린기②⑤⑥⑬⑭ 비트무생채 배추김치⑨ 골드키위	버섯카로틴쌀밥 우동썩갓국⑤⑥ 닭데리아끼볶음⑤⑥⑬⑭ 베이컨브로콜리볶음⑤⑥⑩ 깻잎무침⑤⑥ 깍두기⑨ 스트링치즈②	찰흑미밥 소고기탕국⑩ 미트볼계란조림⑤⑥⑩⑫⑬ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑫
	오후간식	라구소스덮밥 ⑤⑥⑫⑬/배주스	크림파스타②⑤⑥⑬ /마늘빵②	슈크림봉어빵①②⑤ ⑥/우유②	유부초밥①⑤⑥⑬ /망고주스	☆포실감자찜/우유②
	열량, 단백질 (kcal, g)	773/20	691/24	650/16	756/33	830/33
	석식	쌀밥 두부김치찌개⑤⑥ 크림새우볶음②⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은미역국 삼겹살구이⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 오이냉국⑤⑥ 육전①⑥⑩ 미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)	421/19	395/18	354/9	390/14	398/11

		6월29일	6월30일		
5주	오전간식	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	☆복숭아⑩/우유②		
	점심	녹차쌀밥 황태계란국① 콩나물불고기⑤⑥⑩ 세발유자무침 배추김치⑨ 자두	토마코펜쌀밥⑫ 배추들깨국⑤⑥ 돈육당콩강정①④⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 소고기우엉조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②		
	오후간식	소고기나물주먹밥 ⑤⑥⑬/포도주스	메밀소바③⑤⑥		
	열량, 단백질 (kcal, g)	740/29	691/27		
	석식	쌀밥 버섯된장찌개⑤⑥ 생선까스/소스①⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락국⑤⑥⑬ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		
	열량, 단백질 (kcal, g)	400/14	384/15		

알레르기 유발 식품 안내와 원산지 표기

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.
--------------	---

원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 떡, 떡볶이, 떡갈비, 떡볶이, 떡갈비 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	콩		
		배추(얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루					두부 순두부	두부강정	콩비지 청국장
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육가공품						수산물			
	김밥(햄) 베이컨	미트볼 돈육강정	치킨까스 유린기	만두 육전	함박스테이크	떡갈비	삼치	대구살	동태살 황태	
	돼지:국내산	돼지:국산	닭:국내산	돼지:국내산	소:국내산한우 돼지:국내산	돼지:국내산 소:국내산	국내산	러시아산	러시아산	
	해물모듬	오징어	바지락살	날치알	전복 문어	간소새우 새우살	참치	오징어실체	생선까스	
	오징어외국산 (페루, 칠레, 중국)	국내산	중국	청어알:노르웨이 날치알:인도네시아	국내산	베트남산	가다랑어 :원양산(태평양)	외국산(페루)	명태 :러시아산	

* 상기 식단은 어린이집 사정 또는 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.