



일 자	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3(수) 지방선거	6/4(목) 생일밥상	6/5(금) 국없는 저염밥상
오전간식	오이스틱, 치즈②	버섯죽⑤⑥		수박	바나나
점 심	쌀밥 호박국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑩ 오이부추무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥⑩ 불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 저염부추국⑤⑥ 당수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 토마토⑫
오후간식	찐고구마, 우유②	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 우유②		케이크①②⑤⑥⑩, 주스⑪⑫	카레우동②⑤⑥⑩⑫⑬⑭
kcal/단백질/칼슘	430.1/12.5/218.5	428.4/16.0/105.4		483.3/17.1/128.6	519.6/17.0/248.0
일 자	6/8(월) 서울미래밥상	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)
오전간식	사과	단호박죽⑤⑥	씨리얼⑤, 우유②	부추죽⑤⑥	참외
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대국⑤⑥ 돈육장조림①⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 감자베이컨볶음①②⑤⑥⑩ 숙주부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑫⑬⑭ 고물술로①⑤ 깍두기⑨	전주비빔밥①⑤⑥⑩ 파먹은국⑤⑥ 스크램블드에그①⑤⑫ 파래자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	굴린감자②⑤, 주스⑪⑫	스파게티②⑤⑥⑩⑫	치킨너겟①②⑤⑥⑫	물만두①⑤⑥⑩, 차③	크렌베리호밀빵, 우유②
kcal/단백질/칼슘	435.2/19.5/236.3	449.0/19.4/174.4	445.2/17.7/171.1	461.6/15.5/143.8	496.4/19.4/206.9
일 자	6/15(월) 서울미래밥상	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19(금) 단오(-5.5) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	아욱죽⑤⑥	바나나	파프리카스틱, 요거트②	수박	닭살죽⑤⑥⑬
점 심	잡곡밥⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 참치마파두부⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순두부찌개⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당토마토샐러드①②⑤⑫ 양배추피클
오후간식	찐고구마, 우유②	찐감자, 우유②	애호박전①⑤⑥	잔치국수①⑤⑥⑨	화채⑪⑫
kcal/단백질/칼슘	432.4/15.3/249.3	502.2/20.2/207.2	463.8/20.0/210.3	500.1/20.8/153.5	490.1/17.7/94.9
일 자	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24(수) 저탄소 지구밥상: 부추	6/25 (목)	6/26 (금)
오전간식	현미스낵, 우유②	가지죽⑤⑥	당근스틱, 요거트②	청경채죽⑤⑥	수박
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달갈찜①⑨ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 양배추국⑤⑥ 고구마돼지갈비찜⑤⑥⑩ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 새우강정①⑤⑥⑨⑫ 어묵부추볶음⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨	쌀밥 곰탕①⑩ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑨⑩⑫ 도토리묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	가지볶음밥①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 팽이장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥⑩	수제비⑤⑥⑨⑫	주먹밥⑤⑥⑩	찐단호박, 우유②	잡곡빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	491.1/21.2/206.2	465.9/18.5/180.7	508.1/18.2/223.9	432.8/15.2/169.3	508.3/16.9/221.3
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추		
오전간식	참외	미역죽⑤⑥	<p>■ 소화가 잘 되게 도와줘요. ■ 비타민이 풍부해 감기에 걸리지 않아요.</p>		
점 심	쌀밥 배추국⑤⑥ 닭찜⑤⑥⑬ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑩ 달갈말이①⑤⑫ 비빔나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	찐감자, 우유②	쌀국수⑤⑥⑩			
kcal/단백질/칼슘	444.2/17.9/236.1	438.2/17.1/176.1	<p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔</p> <p>* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 원제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.</p>		

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (찰쌀, 현미, 흑미)		배추김치		해산물	콩				
			배추	고춧가루	새우살	두부		순두부		
	국내산		국내산	국내산	베트남산	국내산		국내산		
	쇠고기	돼지고기	닭고기		가공품					
					탕수육 (돈육)	베이컨 (돈육)	치킨너겟 (닭고기)	참치 (다량어)	돈가스 (돈육)	너비아니 (돈육)
	국내산 한우	국내산	국내산		돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	닭고기 (국내산)	원양산	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.



일 자	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3(수) 지방선거	6/4 (목)	6/5 (금)
오전간식	오이스틱, 치즈②	버섯죽		수박	바나나
점 심	노른자호박진밥①	새우살감자진밥⑨		쇠고기미역진밥⑮	노른자양배추진밥①
오후간식	으깬고구마	어린이치즈②		연두부⑤	플레인요거트②
일 자	6/8 (월)	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)
오전간식	사과	단호박죽	현미스낵	부추죽	참외
점 심	두부콩나물진밥⑥	노른자근대진밥①	쇠고기숙주진밥⑯	닭살양배추진밥⑮	노른자애호박진밥①
오후간식	으깬감자	플레인요거트②	어린이치즈②	사과	영아두유⑤
일 자	6/15 (월)	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19 (금)
오전간식	아욱죽	바나나	무른채소스틱	수박	닭살죽⑮
점 심	두부미역진밥⑤	닭살새송이진밥⑮	노른자열무진밥①	순두부감자진밥⑤	노른자호박진밥①
오후간식	으깬고구마	으깬감자	온두부⑤	어린이치즈②	바나나
일 자	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24 (수)	6/25 (목)	6/26 (금)
오전간식	현미스낵	가지죽	데친당근스틱, 요거트②	청경채죽	수박
점 심	쇠고기콩나물진밥⑯	노른자양배추진밥①	두부아욱진밥⑤	노른자파프리카진밥①	쇠고기팽이진밥⑯
오후간식	어린이치즈②	사과	영아두유⑤	으깬단호박	삶은노른자①
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추	알레르기 유발식품	
오전간식	참외	미역죽	 ▪ 소화가 잘 되게 도와줘요. ▪ 비타민이 풍부해 감기에 걸리지 않아요.	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.	
점심	노른자배추진밥①	쇠고기김가루진밥⑯			
오후간식	으깬감자	토마토⑫			

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩			쇠고기	닭고기
	국내산	두부	순두부	연두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산

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
 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 * 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.