

# 이대복지어린이집 6월 급·간식표 (만1-2세)

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) <small>일당!오심!삼성의날</small>
오전간식	키위,요거트2	(저당)씨리얼+우유2		미역죽5,6	바나나,치즈2
점심	백미밥 건새우9 아욱국5,6 돈육볼고기5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 무채국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 깍두기9		잡곡밥 콩나물국5 훈제 오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육볶음5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치9
오후간식	물만두5,6,10(+양념장5,6)	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)		찐고구마,우유2	더블롤치스빵125,6우유2
열량/단백질 (kcal/g)	411.5/17.8	475.3/24.1		435.4/16.1	457.6/20.1
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강방상
오전간식	참외,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	(전복18)채소죽5,6	사과,치즈2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림스부음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 돈육양념구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기콩나물밥5,6,16 (+양념장5,6) 두부된장국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육깨이볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 (+소스5,6,12,16) 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 (+보리차)	(숙자)우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,우유2	소금버터롤1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	479.9/18.2	445.1/17.1	453.9/22.4	429.1/21	480.3/19.4
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오
오전간식	수박,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	(방울)토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이,요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추(흑임자)샐러드1,5 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 오징어실채조림5,6,17 배추김치9
오후간식	(토마토12)스크램블에그125 (+유자차)	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6,우유2	찐단호박,우유2	오미자배화채
열량/단백질 (kcal/g)	435.4/20.8	395.8/17.7	464.1/20.4	402/16	413.9/23.2
4주차	22(월) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	토마토,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬파프리카, 요거트2	잔멸치죽	복숭아11,치즈2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 참치 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9(배추김치9)	잡곡밥 시금치된장국5,6 닭살무조림5,6,15 오이나물5,6 깍두기9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 (+요거트드레싱2) 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜(+저염쌈장5,6) 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9
오후간식	★감자그라탱2,5, 매실차	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6 (+동굴레차)	삶은달걀1,우유2	츄러스과배기12,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	461.4/18	492.1/17.9	477.8/16.9	385.8/17.2	405.9/18.5
5주차	29(월)	30(화)	♥2026년 식단 안내♥	[ 제철식재료 및 신메뉴 소개 ]	
오전간식	멜론,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	<p>생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단</p> <p>→월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!</p>	<p>★채소류 : 감자 오이 시금치 상추 가지 애호박 양배추 근대 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어</p> <p> 지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강 식단 『감자그라탱』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>	
점심	백미밥 (황태)미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 돈육채소구이5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9			
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1 (+매밀차3)			
열량/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8			
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓				

# 이대복지어린이집 6월 급·간식표 (만3-5세)

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) <small>일당!오일!+삼천의 날</small>
오전간식	키위,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	 <p style="font-size: 24px; font-weight: bold; color: red;">6월 3일 지방선거</p>	미역죽5,6	바나나,치즈2
점심	백미밥 건새우9 아육국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 무채국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 깍두기9		잡곡밥 콩나물국5 훈제 오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어육국5,6 돈육푹찜5,6,10,12 양배추수채나물 배추김치9
오후간식	물만두5,6,10(+양념장5,6)	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)		찐고구마,우유2	더블롤치스팸1,2,5,6우유2
열량/단백질 (kcal/g)	582/25.7	710.4/36		634.9/23.1	643.6/27.4
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) <small>지구건강방상</small>
오전간식	참외,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	(전복18)채소죽5,6	사과,치즈2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림스프음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 돈육양념구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기콩나물밥5,6,16 (+양념장5,6) 두부된장국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육겉잎볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 (+소스5,6,12,16) 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 (+보리차)	(숙자)우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,우유2	소금버터롤1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	698.2/27.3	684.8/26.3	647.1/32.9	625.1/30.7	681.2/26.6
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오
오전간식	수박,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	(방울)토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이,요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리아끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지뎀밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추(흑인자)샐러드1,5 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 오징어실채조림5,6,17 배추김치9
오후간식	(토마토12)스크램블에그1,2,5 (+유자차)	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6,우유2	찐단호박,우유2	오미자배화채
열량/단백질 (kcal/g)	618.8/30.4	608.9/27.3	653.5/27.8	571.6/22	585.7/34.1
4주차	22(월) <small>지구건강방상</small>	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	토마토,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬파프리카, 요거트2	잔멸치죽	복숭아11,치즈2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 참치 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9(배추김치9)	잡곡밥 시금치된장국5,6 닭살무조림5,6,15 오이나물5,6 깍두기9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 (+요거트드레싱2) 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜(+저염쌈장5,6) 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9
오후간식	★감자그라탕2,5, 매실차	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	한테이크1,2,5,6 (+동굴레차)	삶은달걀1,우유2	츄러스파베기1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	658.8/26.1	757.2/27.5	683.9/24.5	558.5/24.9	564/24.9
5주차	29(월)	30(화)	♥2026년 식단 안내♥	[ 제철식재료 및 신메뉴 소개 ]	
오전간식	멜론,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	<p>생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단</p> <p>→월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!</p>	<p>★채소류 : 감자 오이 시금치 상추 가지 애호박 양배추 곤드레 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어</p> <p> 지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강 식단 『감자그라탕』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>	
점심	백미밥 (황태)미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵담근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 돈육채소구이5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9			
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1 (+매밀차3)			
열량/단백질 (kcal/g)	603.3/29.5	708.5/30.4			
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲자				