

| 1주차            | 1(월)   | 2(화)   | 3(수)지방선거   | 4(목)   | 5(금) 양명요식+삼정의날  | 6(토)현충일   |
|----------------|--|--|--|--|---|---|
| 오전간식           | 배,짜먹는요거트2  | 저당씨리얼+우유2  |  <p><b>6월 3일 지방선거</b></p>   | 미역죽5,6   | 바나나,치즈2   |  <p><b>6월 6일 현충일</b></p> |
| 점심             | 백미밥<br>아욱국5,6<br>돈육불고기5,6,10<br>얼갈이나물5,6<br>깍두기9       | 잡곡밥<br>무채국5,6<br>새우살청경채볶음5,6,9<br>유부조림5,6<br>배추김치9 |  | 잡곡밥<br>콩나물국5<br>훈제오리주물럭5,6<br>상추참외무침5,6<br>깍두기9      | 백미밥<br>어묵국5,6<br>돈육복합5,6,10,12<br>양배추숙채나물<br>배추김치9                        |   |
| 오후간식           | 물만두5,6,10+양념장5,6                                       | 프렌치토스트1,2,5,6                                      |  | 찐고구마,두유5   | 카스테라1,2,5,6,우유2   |   |
| 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  | 13(토)   |
| 오전간식           | 방울토마토, 마시는요거트2   | 저당씨리얼+우유2  | 채썬당근, 떠먹는요거트2  | 채소죽5,6   | 사과,치즈2  | 요거트2  |
| 점심             | 백미밥<br>버섯된장국5,6<br>닭살크림소스볶음5,6,15<br>시금치나물5,6<br>배추김치9 | 잡곡밥<br>대파달걀국1<br>돈육채소구이5,6,10<br>비름나물무침5,6<br>깍두기9 | 소고기곤드레밥5,6,16<br>+양념장5,6<br>두부된장국5,6<br>애호박나물5,6<br>김구이<br>배추김치9   | 잡곡밥<br>황태맑은국5,6<br>돈육겉잎볶음5,6,10<br>청포묵김무침5,6<br>깍두기9 | 잡곡밥<br>근대된장국5,6<br>두부스테이크1,5,6<br>+소스5,6,12,16<br>크래미오이무침1,5,6,8<br>배추김치9 | 두부채소볶음밥5<br>감자맑은국5,6<br>깍잎나물5,6<br>깍두기9   |
| 오후간식           | 소고기주먹밥5,6,16   | 우동5,6  | 치킨너겟1,2,5,6,15   | 찐감자,두유5  | 모닝빵1,2,5,6,우유2  | 사과주스  |
| 열량/단백질(kcal/g) | 479.9/18.2   | 445.1/17.1   | 453.9/22.4   | 429.1/21   | 480.3/19.4  | 394.6/14.3  |
| 3주차            | 15(월)  | 16(화)  | 17(수)  | 18(목)  | 19(금)단오   | 20(토)   |
| 오전간식           | 바나나, 짜먹는요거트2   | 저당씨리얼+우유2  | 방울토마토12,치즈2  | 누룽지죽   | 채썬오이, 떠먹는요거트2   | 요거트2  |
| 점심             | 백미밥<br>애호박맑은국<br>돈육데리아끼구이5,6,10<br>버섯나물5,6<br>배추김치9    | 잡곡밥<br>얼갈이된장국5,6<br>삼치양념조림5,6<br>고구마순나물5,6<br>깍두기9 | 돈육가지덮밥5,6,10,18<br>순두부백탕5<br>양상추샐러드1,5<br>배추김치9  | 잡곡밥<br>안매운육개장5,6,16<br>채소달걀찜1<br>김자반5,6<br>깍두기9      | 백미밥<br>속주맑은국<br>닭살브로콜리볶음5,6,15<br>잔멸치조림5,6<br>배추김치9                       | 닭살숙주볶음밥5,6,15<br>오이냉국5,6<br>브로콜리숙회<br>깍두기9  |
| 오후간식           | 스크램블에그1,2,5  | 채소전1,5,6   | 방식빵1,2,5,6,우유2   | 찐단호박,두유5   | 오미자배화채  | 미숫가루  |
| 열량/단백질(kcal/g) | 435.4/20.8   | 395.8/17.7   | 464.1/20.4   | 402/16   | 413.9/23.2  | 377.9/13.8  |
| 4주차            | 22(월) 지구건강방상   | 23(화)  | 24(수)  | 25(목)  | 26(금)   | 27(토)   |
| 오전간식           | 참외, 마시는요거트2  | 저당씨리얼+우유2  | 채썬파프리카, 떠먹는요거트2  | 잔멸치죽   | 바나나   | 요거트2  |
| 점심             | 잡곡밥<br>배추맑은국5,6<br>두부조림5,6<br>달걀부추볶음1,5<br>배추김치9       | 잡곡밥<br>시금치된장국5,6<br>가자미무조림5,6<br>오이나물5,6<br>깍두기9   | 소고기짜장밥<br>2,5,6,10,15,16<br>유부맑은국5,6<br>과일샐러드12<br>+요거트드레싱2<br>배추김치9   | 잡곡밥<br>시래기된장국5,6<br>수육10<br>양배추찜<br>깍두기9             | 백미밥<br>미역국5,6<br>소불고기5,6,15<br>콩나물무침5,6<br>배추김치9                          | 안매운닭갈비덮밥5,6,15<br>양배추된장국5,6<br>시래기나물5,6<br>깍두기9   |
| 오후간식           | ★감자그라탱2,5, 매실차   | ★돈육비름나물 파스타 2,5,6,10                               | 핫케이크1,2,5,6  | 삶은달걀1,두유5  | 생일케이크1,2,6,우유2  | 복숭아주스11   |
| 열량/단백질(kcal/g) | 461.4/18   | 492.1/17.9   | 477.8/16.9   | 385.8/17.2   | 439/13  | 365/14.3  |
| 5주차            | 29(월)  | 30(화)  | ♥2026년 식단 안내♥ [ 제철식재료 및 신메뉴 소개 ]   |  |   |   |
| 오전간식           | 사과, 마시는요거트2  | 저당씨리얼+우유2  | <p><b>생일식단 조리원휴가메뉴</b><br/> <b>소풍 식단</b><br/> <b>컬러데이 식단</b><br/> <b>선택형 식단</b></p> <p>→월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!</p>  |  |   |   |
| 점심             | 백미밥<br>황태미역국5,6<br>소고기가지볶음5,6,16<br>어묵당근조림5,6<br>배추김치9 | 잡곡밥<br>애호박된장국5,6<br>임연수구이5,6<br>숙주나물5,6<br>깍두기9    |  |  |   |   |
| 오후간식           | ★바나나스무디볼 2   | 달걀김가루주먹밥 1   |  |  |   |   |
| 열량/단백질(kcal/g) | 425.4/20.2   | 460.5/19.8   | <p>★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레<br/>         ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실<br/>         ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어</p> <p><b>지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단 「감자그라탱」</b><br/>         : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p> |  |   |   |

| 원산지 표시 | 쌀, 흑미<br>참쌀, 현미   | 쇠고기                      | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 치킨너겟 | 수산물 |     |    |     |     |    | 김치  |    |      |
|--------|---|--------------------------|------|-----|------|------|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|----|------|
|        |   | 국내산<br>■한우<br>□육우<br>□젓소 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 국내산  | 두부  | 콩버지 | 명태 | 고등어 | 오징어 | 전복 | 다랑어 | 배추 | 고춧가루 |
| 식품알레르기 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳산 |                          |      |     |      |      |     |     |    |     |     |    |     |    |      |