

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 일대오십+살천의날	6(토)현충일
오전간식	방울토마토 유기농떠먹는요거트 ²	씨리얼+ 유기농우유 ²		미역죽 ^{5,6}	바나나, 유기농치즈 ²	
점심	백미밥 아욱국 ^{5,6} 돈육불고기 ^{5,6,10} 얼갈이나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 무채국 ^{5,6} 소고기청경채볶음 ^{5,6,16} 유부조림 ^{5,6} 배추김치 ⁹		잡곡밥 콩나물국 ⁵ 오리주물럭 ^{5,6} 상추참외무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 어묵국 ^{5,6} 돈육볶음 ^{5,6,10,12} 양배추숙채나물 깍두기 ⁹	
오후간식	물만두 ^{5,6,10}	프렌치토스트 ^{1,2,5,6} +우유수차		찐고구마, +유기농우유 ²	곡물빵 ^{1,2,5,6} , +유기농우유 ²	
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) 지구건강방상	13(토)
오전간식	포도, 유기농떠먹는요거트 ²	씨리얼+ 유기농우유 ²	채전당근, 유기농마시는요거트 ²	채소죽 ^{5,6}	바나나, 유기농쥬스	유기농떠먹는요거트 ²
점심	백미밥 버섯된장국 ^{5,6} 닭살크림소스볶음 ^{5,6,15} 시금치나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 대파달걀국 ¹ 고등어카레구이 ^{2,5,6,7,12,16,18} 비름나물무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	소고기콩나물밥 ^{5,6,16} (+양념장 ^{5,6}) 두부된장국 ^{5,6} 애호박나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 황태맑은국 ^{5,6} 돈육갯잎볶음 ^{5,6,10} 청포묵김부침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 근대된장국 ^{5,6} 두부스테이크 ^{1,5,6} (+소스 ^{5,6,12,16}) 크래미오이무침 ^{15,6,8} 배추김치 ⁹	두부채소볶음밥 ⁵ 감자맑은국 ^{5,6} 갯잎나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식	소고기주먹밥 ^{5,6,16} +보리차	우동 ^{5,6}	치킨너겟 ^{1,2,5,6,15}	찐감자, +유기농우유 ²	모닝빵 ^{1,2,5,6} , +유기농우유 ²	사과쥬스
열량/단백질 (kcal/g)	698.2/27.3	684.8/26.3	647.1/32.9	625.1/30.7	682.1/24.6	508/18.7
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
오전간식	키위 유기농떠먹는요거트 ²	씨리얼+ 유기농우유 ²	토마토 ¹² , 유기농치즈 ²	누룽지죽	채전오이, 유기농마시는요거트 ²	유기농떠먹는요거트 ²
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이 ^{5,6,10} 버섯나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 얼갈이된장국 ^{5,6} 삼치양념조림 ^{5,6} 고구마순나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	돈육가지덮밥 ^{5,6,10,18} 순두부백탕 ⁵ 양상추샐러드 ^{1,5} 배추김치 ⁹	잡곡밥 안매운육개장 ^{5,6,16} 채소달걀찜 ¹ 김자반 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 순살맑은국 닭살브로콜리볶음 ^{5,6,15} 오징어실채조림 ^{5,6,17} 배추김치 ⁹	닭살숙주볶음밥 ^{5,6,15} 오이냉국 ^{5,6} 브로콜리숙회 깍두기 ⁹
오후간식	스크램블에그 ^{1,2,5} +유자차	채소전 ^{1,5,6}	밤식빵 ^{1,2,5,6} , +유기농우유 ²	찐단호박, +유기농우유 ²	오미자수박화채	유기농우유 미숫가루
열량/단백질 (kcal/g)	618.8/30.4	608.9/27.3	653.5/27.8	571.6/22	585.7/34.1	491.4/18.4
4주차	22(월) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	참외, 유기농떠먹는요거트 ²	씨리얼+ 유기농우유 ²	채전파프리카, 유기농마시는요거트 ²	잔멸치죽	복숭아 ¹¹ , 유기농치즈 ²	유기농떠먹는요거트 ²
점심	잡곡밥 배추맑은국 ^{5,6} 두부조림 ^{5,6} 달걀부추볶음 ^{1,5} 깍두기 ⁹	잡곡밥 시금치된장국 ^{5,6} 가지미무조림 ^{5,6} 오이나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육짜장밥 ^{2,5,6,10,15,16} 유부맑은국 ^{5,6} 과일샐러드 ¹² (+요거트드레싱 ²) 배추김치 ⁹	잡곡밥 시래기된장국 ^{5,6} 수육 ¹⁰ 양배추찜 깍두기 ⁹	백미밥 버섯맑은국 ^{5,6} 순살찜닭 ^{5,6,15} 콩나물무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	안매운달걀비빔밥 ^{5,6,15} 양배추된장국 ^{5,6} 시래기나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식	★감자그라탱 ^{2,5} , +매실차	★돈육비름나물파스타 ^{2,5,6,10}	핫케이크 ^{1,2,5,6} +둥글레차	고구마맛탕꼬치 +유기농우유 ²	버터스틱빵 ^{1,2,5,6} , +유기농우유 ²	복숭아쥬스 ¹¹
열량/단백질 (kcal/g)	658.8/26.1	757.2/27.5	683.9/24.5	687.4/21.4	564/24.9	468.3/18.6
5주차	29(월)	30(화) 생일잔치	[제철식재료 및 신메뉴 소개]			
오전간식	멜론, 유기농떠먹는요거트 ²	씨리얼+ 유기농우유 ²	<ul style="list-style-type: none"> ★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어 <p>지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단 『감자그라탱』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
점심	백미밥 미역국 ^{5,6} 소고기가지볶음 ^{5,6,16} 어묵당근조림 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 애호박된장국 ^{5,6} 임연수국이 ^{5,6} 숙주나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹				
오후간식	★바나나스무디볼 ²	달걀김가루주먹밥 ¹ +결명자차				
열량/단백질 (kcal/g)	603.3/29.5	708.5/30.4				

원산지 표시	쌀, 흑미, 참쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품	콩	수산물	김치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	치킨너겟, 닭고기, 국내산, 짜유, 가다랑어, 인도네시아산	두부, 국내산	고등어, 오징어, 국내산, 페루산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳자

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 일요일+삼일절	6(토)현충일
오전간식	방울토마토 유기농떠먹는요거트2	씨리얼+ 유기농우유2		미역죽5,6	바나나, 유기농치즈2	
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	잡곡밥 무칫국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 배추김치9		잡곡밥 콩나물국5 오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육볶음5,6,10,12 양배추채나물 깍두기9	
오후간식	물만두5,6,10	프렌치토스트1,2,5,6 +우수수차		찐고구마, +유기농우유2	곡물빵1,2,5,6, +유기농우유2	
열량/단백질 (kcal/g)	411.5/17.8	475.3/24.1		435.4/16.1	457.6/20.1	
2주차	8(월) 지구건강방상	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	포도, 유기농떠먹는요거트2	씨리얼+ 유기농우유2	채선당근, 유기농마시는요거트2	채소죽5,6	바나나 유기농쥬스	유기농떠먹는요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 고등어가래구이 2,5,6,7,12,16,18 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기콩나물밥5,6,16 (+양념장5,6) 두부된장국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육갯잎볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 (+소스5,6,12,16) 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 갯잎나물5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 +보리차	우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자, +유기농우유2	모닝빵1,2,5,6, +유기농우유2	사과쥬스
열량/단백질 (kcal/g)	479.9/18.2	445.1/17.1	453.9/22.4	429.1/21	466.1/17.1	394.6/14.3
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
오전간식	키위 유기농떠먹는요거트2	씨리얼+ 유기농우유2	토마토12, 유기농치즈2	누룽지죽	채선오이, 유기농마시는요거트2	유기농떠먹는요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 삼치양념조림5,6, 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지달걀5,6,10,18 순두부백탕5 양상추샐러드1,5 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 오징어실채조림5,6,17 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5 +유자차	채소전1,5,6	밥식빵1,2,5,6, +유기농우유2	전단호박, +유기농우유2	오미자수박화채	유기농우유 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, 유기농떠먹는요거트2	씨리얼+ 유기농우유2	채선파프리카, 유기농마시는요거트2	잔멸치죽	복숭아11, 유기농치즈2	유기농떠먹는요거트2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	잡곡밥 시금치된장국5,6 가지미무조림5,6 오이나물5,6 배추김치9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 (+요거트드레싱2) 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운닭갈비달걀5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★감자그라탱2,5, +매실차	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6 +동굴레차	고구마맛탕꼬치 +유기농우유2	버터스티프빵1,2,5,6, +유기농우유2	복숭아쥬스11
열량/단백질 (kcal/g)	461.4/18	492.1/17.9	477.8/16.9	469.5/15	405.9/18.5	365/14.3
5주차	29(월)	30(화) 생일잔치	[체철식재료 및 신메뉴 소개]			
오전간식	멜론, 유기농떠먹는요거트2	씨리얼+ 유기농우유2	<p>★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레</p> <p>★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실</p> <p>★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어</p> <p>지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단</p> <p>『감자그라탱』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
점심	백미밥 미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 임연수구이5,6 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	★바나나스무디볼 2	달걀김가루주먹밥 1 +결명자차				
열량/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8				

원산지 표시	쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품		콩	수산물		김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	치킨너겟	짜유	두부	고등어	오징어	배추	고춧가루
식품알레르기	<p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣</p>											

1주차		1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
초기	점심	쌀미음	쌀미음		바나나미음	바나나미음	
	열량/단백질	47.6/0.9	47.6/0.9		29.5/0.5	29.5/0.5	
중기	점심	달걀노른자열갈이죽1	소고기무죽16		두부찜쌀죽5	달걀노른자양배추죽1	
	열량/단백질	85.2/2.6	75/3.1		79.1/2.2	85.9/2.5	
후기	오전간식	유기농떠먹는요거트2	아기유기농두유5		미역죽5,6	아기유기농치즈2	
	점심	달걀노른자열갈이무른밥1	소고기무무른밥16		두부찜쌀무른밥5	달걀노른자양배추무른밥1	
	오후간식	아기유기농치즈2	아기유기농쌀과자	으깬고구마	과일퓨레(바나나)		
	열량/단백질	280.6/10.4	199.5/6.7	277.2/5.6	230.5/8.1		
2주차		8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
초기	점심	당근미음	당근미음	당근미음	감자미음	감자미음	감자미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5
중기	점심	닭살시금치죽15	두부버섯죽5	소고기애호박죽16	달걀노른자죽1	두부오이죽5	치즈감자죽2
	열량/단백질	71.1/4.1	66.6/2.3	75.2/3.1	84/2.6	66.5/2.1	72.8/2.1
후기	오전간식	같은과일(포도)	으깬고구마	유기농떠먹는요거트2	채소죽5,6	아기유기농치즈2	아기유기농두유5
	점심	닭살시금치무른밥15	두부버섯무른밥5	소고기애호박무른밥16	달걀노른자김무른밥1	두부오이무른밥5	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기유기농치즈2	아기국수1,6	아기유기농쌀과자	으깬감자	과일퓨레(사과)	같은과일(사과)
	열량/단백질	176/9.5	302.3/9.8	251.4/7.7	169.3/4.5	201.9/7	186.9/5.5
3주차		15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
초기	점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	소고기미음16	소고기미음16	소고기미음16
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	39.3/1.3	39.3/1.3	39.3/1.3
중기	점심	달걀노른자애호박죽1	소고기버섯죽16	순두부미역죽5	소고기양파죽16	닭살오이죽15	두부브로콜리죽5
	열량/단백질	86/2.6	93/4	58/2	75.8/3.1	68.9/3.9	68.3/2.3
후기	오전간식	당근퓨레	아기유기농두유5	유기농떠먹는요거트2	누룽지죽	아기유기농치즈2	아기유기농쌀과자
	점심	달걀노른자애호박무른밥1	소고기버섯무른밥16	순두부미역무른밥5	소고기양파무른밥16	닭살오이무른밥15	두부브로콜리무른밥5
	오후간식	아기유기농치즈2	연두부찜5	아기유기농쌀과자	으깬단호박	과일퓨레(수박)	같은과일(수박)
	열량/단백질	202.3/8	191.2/9.2	242.4/5.8	203.4/6.1	171.1/9.3	162.6/4.1
4주차		22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
초기	점심	무미음	무미음	무미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	26.4/0.5	26.4/0.5	26.4/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5
중기	점심	달걀노른자감자죽1	흰살생선무죽	소고기파프리카죽16	달걀노른자당근죽1	닭살버섯죽15	두부양배추죽5
	열량/단백질	89.3/2.6	87.5/3.6	75.8/3	86.9/2.6	81.5/4.4	68.9/2.2
후기	오전간식	같은과일(참외)	으깬감자	유기농떠먹는요거트2	잔멸치죽	아기유기농치즈2	아기유기농두유5
	점심	달걀노른자감자무른밥1	흰살생선무무른밥1	소고기파프리카무른밥16	달걀노른자당근무른밥1	닭살버섯무른밥15	두부양배추무른밥5
	오후간식	아기유기농치즈2	아기국수1,6	아기유기농쌀과자	온두부찜5	당근퓨레	유기농떠먹는요거트2
	열량/단백질	211.6/8.1	247.7/10.9	253.1/7.7	236.7/11.9	185.9/9.9	258.7/8
5주차		29(월)	30(화) 생일잔치	[6월 체질식재료 소개]			
초기	점심	찹쌀미음	찹쌀미음	★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추			
	열량/단백질	44.3/0.8	44.3/0.8				
중기	점심	소고기미역죽16	달걀노른자양파죽1	★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실			
	열량/단백질	82.7/4.4	85.3/2.5				
후기	오전간식	같은과일(멜론)	연두부찜5	★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어			
	점심	소고기미역무른밥16	달걀노른자양파무른밥1				
	오후간식	아기유기농치즈2	아기유기농쌀과자				
	열량/단백질	212.3/11.9	194.9/5.9				

원산지 표시	쌀, 흑미, 찹쌀, 현미		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품		콩	수산물		김치	
	국내산	<input type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 우유 <input type="checkbox"/> 젓소	국내산	국내산	국내산	국내산	치킨너겟	짜유	두부	고등어	오징어	배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓												