

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 일당!오입!살의날
오전간식	키위, 달걀당근죽1	배추된장죽5,6	 <p>6월 3일 지방선거</p>	미역죽5,6	바나나, 두부채소죽5
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	기장밥 들깨무침국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 유부조림5,6 깍두기9		수수밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육꼭창5,6,10,12 양배추숙채나물 깍두기9
오후간식	군만두5,6,1, 우유2	프렌치토스트1,2,5,6+차		찐고구마, 우유2	곡물빵1,2,5,6, 우유2
열량/단백질 (kcal/g)	506.6/22.3	446.9/22.7	435.4/16.1	486.7/18.7	
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강방상
오전간식	배, 김가루참쌀죽	브로콜리죽5,6	채썬당근, 근대죽5,6	채소죽5,6	 <p>숲속가족탐험대</p>
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	흑미밥 대파달걀국1 돈육양념구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기콩나물밥5,6,16 두부된장국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	기장밥 황태맑은국5,6 돈육갯잎볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	
오후간식	소고기주먹밥5,6,16, 우유2	우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자, 우유2	
열량/단백질 (kcal/g)	483.6/19.4	406.2/15.5	422.5/20.3	429.1/21	숲속가족탐험대 컵과일
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오
오전간식	키위, 감자죽5,6	닭살죽15	방울토마토12, 콩나물죽5,6	누룽지죽	소고기청경채죽5,6,16
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	수수밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추(흑미자)샐러드1,5 배추김치9	흑미밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 오징어실채조림5,6,17 배추김치9
오후간식	스크램블에그1,2,5, 우유2	채소전1,5,6	단팥빵1,2,5,6, 우유2	찐고구마, 우유2	수박화채
열량/단백질 (kcal/g)	450.8/22.1	368.8/18.7	484.1/18.4	437.3/15.1	383.7/22.2
4주차	22(월) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	참외, (들깨)버섯죽	황태채소죽	채썬파프리카, 애호박죽5,6	잔멸치죽	복숭아11, 얼갈이죽5,6
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 (참치)두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9(배추김치9)	기장밥 시금치된장국5,6 닭살무조림5,6,15 오이나물5,6 깍두기9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 (+요거트드레싱2) 배추김치9	수수밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜(+저염쌈장5,6) 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9
오후간식	★감자그라탱2,5,, 우유2	돈육토마토파스타2,5,6,10,12	핫케이크1,2,5,6+차	쌀과자, 요거트2	버터스티빙1,2,5,6, 우유2
열량/단백질 (kcal/g)	449.9/19.1	399.5/18.4	452.7/15.3	435/14.9	426.9/16.3
5주차	29(월)	30(화)	[ 제철식재료 및 신메뉴 소개 ]		
오전간식	멜론, 시금치죽5,6	순두부양배추죽5,6	<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 지구건강식단                      『감자그라탱』                      : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>		
점심	백미밥 황태미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	흑미밥 애호박된장국5,6 돈육채소구이5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9			
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1+차			
열량/단백질 (kcal/g)	400.3/18.8	426.3/18.8			

원산지 표시	쌀 참쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩				수산물				김치		
						두부	콩버지	연두부	순두부	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산	산	산	국내산	국내산

식품알레르기 ①년류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲알

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴입니다.

(대체) 및 (추가)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

식단을 이용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 떡, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요.		★가능한 저당 제품으로 선택 권장	
제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 귤 등	빵	곡물빵, 식빵, 모닝빵, 밤식빵, 단팥빵, 치아바타, 소보루빵 등
요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요거트, 치즈 중 선택제공	채소스틱 살짝 익혀서 제공 가능	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등 만 1-2세: 갈게 또는 채썬 형태로 제공