

일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금) 망종eat데이	6(토)망종/현충일	
오전간식	파프리카스틱 마시는요구르트②	사과		당근죽	참외		
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 도토리묵냉국⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회& 흑임자소스①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부탕①⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 배추나물 백김치⑨		
오후간식	배추전⑤	과배기빵 무가당 두유⑤		찐고구마 우유②	열무국수⑥⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)	318/10	443/14		346/12	404/21		
일자 / 요일	8(월)	9(화) ♥생일축하♥	10(수)	11(목)	12(금) 봉제산 숲 체험♣	13(토)	
오전간식	바나나	참외	채소죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	수박	참외	
점심	흑미밥 복숭아국①⑤⑥ 간장돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 포크커틀릿&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 당면쇠고기볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 백김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 쪽파스크램블에그①②⑤ 우엉채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살크림스프볶음②⑤⑥⑨ 숙주무침⑤ 백김치⑨	채소돼지고기볶음밥⑤⑩ 맑은장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백김치⑨	
오후간식	단호박찜 동굴레차	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	소보로빵①②④⑥ 우유②	메밀국수③⑤⑥	찐감자 보리차		
열량(Kcal)/단백질(g)	358/14	442/13	396/11	317/13	324/13	215/6	
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 감자캐러 가요♫	20(토)	
오전간식	사과	흑임자죽	당근스틱 마시는요구르트②	참외	수박	바나나	
점심	차조밥 무쌈국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반 백각두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백각두기⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백각두기⑨	수수밥 시금치국⑤⑥ 버터흰살생선구이② 표고버섯볶음⑤ 백각두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 부추쇠고기볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회& 참깨소스①⑤⑥ 백각두기⑨	훈제오리볶음밥⑤ 두부맑은국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백각두기⑨	
오후간식	크림소스파게티 ②⑤⑥⑩	찐고구마 동굴레차	팬케이크①②⑤⑥	단호박찜 우유②	식빵스틱①②⑥ 무가당 두유⑤		
열량(Kcal)/단백질(g)	369/18	356/11	410/11	304/16	336/11	260/8	
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수) 급식참관	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	토마토	미숫가루&우유②⑤	수박	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	치즈죽	복숭아⑩	
점심	차조밥 실팍국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 삶은양배추&쌈장⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 우동국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑩ 깻잎무침⑤⑥ 백각두기⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 삼치구이 두부얼갈이나물 백각두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 비름나물무침 백각두기⑨	흑미밥 조갯살맑은국⑩ 닭고기당면볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 백각두기⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 사과치커리무침⑤⑥ 백각두기⑨	
오후간식	찐옥수수 보리차	김가루주먹밥⑤	크로와상①②⑥ 우유②	물만두&간장⑤⑥⑩	찐고구마 동굴레차		
열량(Kcal)/단백질(g)	374/11	429/18	426/15	365/14	335/13	255/8	
일자 / 요일	29(월) 나Na다운데이	30(화)	 <p>- 6월 망종과 하지 -</p> <p>식단 속 절기eat데이에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!</p>				
오전간식	바나나	당근스틱 마시는요구르트②					
점심	기장밥 청경채국 치즈달걀말이 콩나물무침⑤ 무피클	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 고구마순나물무침⑤⑥ 백각두기⑨					
오후간식	간장비빔쌀국수⑤⑥	단호박찜 보리차					
열량(Kcal)/단백질(g)	304/14	309/9					
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기
	밥	죽	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우
	돼지고기	닭고기	수산물	식육/어육가공품			
		고등어	훈제오리	참치	닭강정	포크커틀릿	
			오리고기	다랑어	닭고기	돼지고기	
		국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	

● 국공립 마곡1 하람어린이집은 저염식을 제공하고 있습니다.
● 식단 작성 영양사 : 김민정, 정지우, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하