2020학년도 어린이집 영아반 6월식단

일자 열량/단백질	1일(월) 488kcal/18g	2일(화) 420kcal/17g	3일(수) 전국동시지방선거	4일(목) 457kcal/16g	5일(금) 501kcal/20g	6일(토) 현충일
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	제철과일(예:멜론)&치즈②		♡양배추죽	제철과일(예:참외)	
점 심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:수박)	보리밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 달걀찜① 머위대(궁채)나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫		<저염실천의 날> 기장밥 저염참나물맑은국 닭살피망구이⑤⑮ 치커리오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:키위)	<서울미래밥상> 흑미밥 무챗국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 취나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요구르트②	
오후간식	우엉주먹밥⑤⑥&차(예:둥굴레차)	쩐단호박&차(예:식혜)		쩐고구마&우유②	빵(예:통곡물빵①②⑤⑥)&우유②	

일자 열량/단백질	8일(월) 467kcal/21g	9일(화) 425kcal/18g	10일(수) 446kcal/21g	11일(목) 444kcal/20g	12일(금) 471kcal/17g	13일(토) 320kcal/13g
오전간식	참깨죽	제철과일(예:키위)&우유②	채소스틱(다진채소)&플레인요구르트②	당근죽	제철과일(예:감귤)	우유②
점 심	차조밥 북엇국⑤⑥ 돈육가지구이⑤⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:배)	수수밥 부추된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 고구마순(시래기)나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 김구이	♡참치양배추볶음밥⑤⑥ 감잣국⑤⑥ 마늘종조림⑤⑥ 깍두기⑨ ♧오이초절임 제철과일(예:바나나)	<저염실천의 날> 현미밥 저염청경채된장국⑤⑥(국없는날) 쇠고기양파찜⑤⑥⑯ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:멜론)	<일당!오십!의 날> 보리밥 아욱국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	닭살청경채덮밥⑤⑥⑮ 실파장국⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:수박)
오후간식	애호박채전⑤⑥&우유②	빵(예:찰보리빵①②⑥)&차(예:옥수수차)	돈육토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫ (미트볼스파게티②⑤⑥⑩⑫⑤⑥)	삶은달걀①&우유②	빵(예:식빵①②⑥)&우유②	

일자 열량/단백질	15일(월) 506kcal/17g	16일(화) 431kcal/17g	17일(수) 475kcal/20g	18일(목) 474kcal/16g	19일(금) 단오 526kcal/21g	20일(토) 331kcal/13g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	제철과일(예:사과)&치즈②	채소스틱(다진채소)&플레인요구르트②	근대죽	제철과일(예:복숭아⑪)	우유②
점 심	흑미밥 ♡양배추된장국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑯ 호박잎나물⑤⑥ 열무김치(깍두기⑨) 제철과일(예:바나나)	<서울미래밥상> 기장밥 유부쑥갓국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 참나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 양상추샐러드	<수요일은다먹는날> 채소영양밥 (&우유자장소스②⑤⑥) 팽이버섯된장국⑤⑥ 훈제오리구이 열무김치(깍두기⑨) ♧건파래자반 제철과일(예:자두)	<저염실천의 날> 수수밥 저염오징어뭇국⑰ 두부부침⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:오렌지)	오곡밥 시금치맑은국 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 열무김치(깍두기⑨) 플레인요구르트②	쇠고기파프리카볶음밥⑤⑥⑯ 호박잎된장국⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:참외)
오후간식	파프리카주먹밥⑤⑥&차(예:보리차)	약밥⑤⑥&차(예:메밀차③)	☆호두콩국수⑤⑥⑫⑭	쩐단호박&우유②	빵(예:소보로빵①②④⑥)&과일화채⑫	

일자 열량/단백질	22일(월) 457kcal/19g	23일(화) 416kcal/20g	24일(수) 450kcal/15g	25일(목) 434kcal/18g	26일(금) 503kcal/17g	27일(토) 300kcal/10g
오전간식	곤드레죽	채소스틱(다진채소)&플레인요구르트②	제철과일(예:토마토⑫)&우유②	양파죽	제철과일(예:바나나)	우유②
점 심	보리밥 시래기국⑤⑥ 닭살마늘종볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:사과)	차조밥 돈육김칫(배춧)국⑤⑥⑨⑩ 가자미찜⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 열무김치(깍두기⑨) 제철과일(예:배)	<서울미래밥상> (채식)마파두부덮밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ ♧무초절임 미숫가루두유⑤	<저염실천의 날> 기장밥 저염취나물된장국⑤⑥(숭늉) 돈육수육⑩ ♡양배추찜 열무김치(깍두기⑨) 제철과일(예:수박)	현미밥 달걀팟국① 쇠고기당근구이⑤⑯ (떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯) 아욱나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요구르트②	가지비빔밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 두부구이⑤ 열무김치(깍두기⑨) 제철과일(예:감귤)
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	쩐고구마&차(예:결명자차)	수제비⑤⑥	쩐감자&우유②	빵(예:치즈빵①②⑥)&우유②	

일자 열량/단백질	29일(월) 459kcal/19g	30일(화) 409kcal/18g			<생일식단> 258kcal/10g	<견학식단> 244kcal/7g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	제철과일(예:자두)&치즈②		수요일 ♧메뉴는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능 ※6월 제철 채소스틱(다진채소) 파프리카, 오이, 당근 등	*주찬 선택제공*	*주찬 선택제공*
점 심	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육깻잎조림⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:키위)	흑미밥 건새우맑은국⑨ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 열무김치(깍두기⑨) 연두부⑤			현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ (돈까스①⑤⑥⑩) 양상추샐러드 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:수박)	유부초밥⑤⑥ (채소볶음밥⑤⑥ /꼬마김밥⑤⑥) 맑은된장국⑤⑥ 채소스틱(다진채소) 깍두기⑨ 제철과일(예:바나나)
오후간식	유부초밥⑤⑥&차(예:우엉차)	스크램블에그⑮&차(예:둥굴레차)				

알레르기유발식품표시									
	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	

원산지 표시 예시	
	쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산) * 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물		
쌀(백미·현미·찹쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수		배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	오징어	다랑어	고등어
국내 산	국내 산	국내 산		국내 산	국내 산	국내 산	산	인도네시아 산

육류				쇠고기						
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠불고기	쇠고기양파찜	쇠고기고구마조림	쇠고기파프리카볶음밥	쇠고기당근구이	쇠고기버섯볶음	쇠고기미역국
국내 산	국내 산	국내 산	산 (품종)	미국 산 ( )	미국 산 ( )	미국 산 ( )	미국 산 ( )	미국 산 ( )	미국 산 ( )	미국 산 ( )

미트볼			떡갈비			돈까스	추가 원산지		
닭고기	돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기			
산	산	산	산	산	산	산			

유아반 6월식단

일자 열량/단백질	1일(월) 697kcal/26g	2일(화) 647kcal/25g	3일(수) 전국동시지방선거	4일(목) 654kcal/22g	5일(금) 716kcal/28g	6일(토) 현충일
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	제철과일(예:멜론)&치즈②		♡양배추죽	제철과일(예:참외)	
점 심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:수박)	보리밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 달걀찜① 머위대(궁채)나물⑤⑥ 배추김치⑨ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫		<저염실천의 날> 기장밥 저염참나물맑은국 닭살피망구이⑤⑮ 치커리청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:키위)	<서울미래밥상> 흑미밥 무챗국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	
오후간식	우엉주먹밥⑤⑥&차(예:둥굴레차)	떡(예:바람떡)&차(예:식혜)		찐고구마&우유②	빵(예:통곡물빵①②⑤⑥)&우유②	

일자 열량/단백질	8일(월) 668kcal/31g	9일(화) 630kcal/28g	10일(수) 637kcal/30g	11일(목) 634kcal/28g	12일(금) 673kcal/25g	13일(토) 457kcal/19g
오전간식	참깨죽	제철과일(예:키위)&우유②	채소스틱&플레인요구르트②	당근죽(당근스프②⑥)	제철과일(예:감귤)	우유②
점 심	차조밥 북엇국⑤⑥ 돈육가지구이⑤⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:배)	수수밥 부추된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 고구마순(시래기)나물⑤⑥ 배추김치⑨ 김구이	♡참치양배추볶음밥⑤⑥ 감잣국⑤⑥ 마늘종조림⑤⑥ 깍두기⑨ ♧오이초절임 제철과일(예:바나나)	<저염실천의 날> 현미밥 저염청경채된장국⑤⑥(국없는날) 쇠고기양파찜⑤⑥⑯ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(예:멜론)	<일당!오십!의 날> 보리밥 아욱국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	닭살청경채덮밥⑤⑥⑮ 실파장국⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(예:수박)
오후간식	애호박채전⑤⑥&우유②	떡(예:경단)&차(예:옥수수차)	돈육토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫ (미트볼스파게티②⑤⑥⑩⑫⑤⑥)	삶은달걀①&우유②	빵(예:식빵①②⑥)&우유②	

일자 열량/단백질	15일(월) 697kcal/27g	16일(화) 620kcal/24g	17일(수) 679kcal/29g	18일(목) 677kcal/23g	19일(금) 단오 668kcal/28g	20일(토) 473kcal/19g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	제철과일(예:사과)&치즈②	채소스틱&플레인요구르트②	근대죽	제철과일(예:복숭아⑪)	우유②
점 심	흑미밥 ♡양배추된장국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑯ 호박잎나물⑤⑥ 열무김치(깍두기⑨) 제철과일(예:바나나)	<서울미래밥상> 기장밥 유부쑥갓국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 양상추샐러드	<수요일은다먹는날> 채소영양밥 (&우유자장소스②⑤⑥) 팽이버섯된장국⑤⑥ 훈제오리구이 열무김치(깍두기⑨) ♧건파래자반 제철과일(예:자두)	<저염실천의 날> 수수밥 저염오징어뭇국⑰ 두부부침⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(예:오렌지)	오곡밥 시금치맑은국 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 열무김치(깍두기⑨) 플레인요구르트②	쇠고기파프리카볶음밥⑤⑥⑯ 호박잎된장국⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(예:참외)
오후간식	파프리카주먹밥⑤⑥&차(예:보리차)	약밥⑤⑥&차(예:메밀차③)	☆호두콩국수⑤⑥⑫⑭	찐단호박&우유②	떡(예:수리취떡)&과일화채②	

일자 열량/단백질	22일(월) 653kcal/27g	23일(화) 644kcal/30g	24일(수) 643kcal/22g	25일(목) 624kcal/25g	26일(금) 719kcal/25g	27일(토) 428kcal/15g
오전간식	곤드레죽	채소스틱&플레인요구르트②	제철과일(예:토마토⑫)&우유②	양파죽(양파스프②⑥)	제철과일(예:바나나)	우유②
점 심	보리밥 시래기국⑤⑥ 닭살마늘종볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(예:사과)	차조밥 돈육김칫(배춧)국⑤⑥⑨⑩ 가자미양념찜⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 열무김치(깍두기⑨) 제철과일(예:배)	<서울미래밥상> (채식)마파두부덮밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ ♧무초절임 미숫가루두유⑤	<저염실천의 날> 기장밥 저염취나물된장국⑤⑥(숭늉) 돈육수육⑩ ♡양배추찜&쌈장⑤⑥⑬ 열무김치(깍두기⑨) 제철과일(예:수박)	현미밥 달걀팟국① 쇠고기당근구이⑤⑯ (떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯) 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	가지비빔밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 두부구이⑤ 열무김치(깍두기⑨) 제철과일(예:감귤)
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	떡(예:무지개떡)&차(예:결명자차)	수제비⑤⑥	찐감자&우유②	빵(예:치즈빵①②⑥)&우유②	

일자 열량/단백질	29일(월) 656kcal/27g	30일(화) 643kcal/24g			<생일식단> 369kcal/14g	<견학식단> 349kcal/11g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	제철과일(예:자두)&치즈②		수요일 ♧메뉴는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능 ※6월 제철 채소스틱 파프리카, 오이, 당근 등	*주찬 선택제공*	*주찬 선택제공*
점 심	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육깻잎조림⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 제철과일(예:키위)	흑미밥 건새우맑은국⑨ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치된장무침⑤⑥ 열무김치(깍두기⑨) 연두부⑤			현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ (돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫) 양상추샐러드 배추김치⑨ 제철과일(예:수박)	유부초밥⑤⑥ (채소볶음밥⑤⑥ /꼬마김밥⑤⑥) 맑은된장국⑤⑥ 채소스틱 깍두기⑨ 제철과일(예:바나나)
오후간식	유부초밥⑤⑥&차(예:우엉차)	떡(예:증편)&차(예:둥굴레차)				

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

원산지 표시 예시	쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산) * 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○

밥·죽·누룽지		콩류			배추김치		수산물		
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부(연두부·순두부)		콩비지·콩국수		배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	오징어	다랑어	고등어
국내 산	국내 산		국내 산		국내 산	국내 산	국내 산	산	노르웨이 산

육류				쇠고기					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠불고기	쇠고기양파찜	쇠고기고구마조림	쇠고기파프리카볶음밥	쇠고기당근구이	쇠고기버섯볶음	쇠고기미역국
국내 산	국내 산	국내 산	산 (품종)	미국 산 ( )	미국 산 ( )	미국 산 ( )	미국 산 ( )	미국 산 ( )	미국 산 ( )	미국 산 ( )

미트볼			떡갈비			돈까스	추가 원산지		
닭고기	돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기			
산	산	산	산	산	산	산			