



날짜	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	사과	◆두부애호박죽5	 <p>제9회 전국동시지방선거 소중한 한 표 우리의 미래를 바꿉니다</p>	파프리카스틱 떠먹는(플레인)요구르트2 쌀밥	참외, 영유아용치즈2	 <p>현충일</p>
점심	찹쌀밥 ★두부탕국5,6 달걀채소오믈렛1,2,5 비름나물 백김치	차조밥 유부장국5,6 미트볼찹스테이크 5,6,10,12,16,18 호박일나물 깍두기9		달걀국1,5,6 돈육잡채5,6,10 브로콜리흑임자버무리 1,5,6 백김치	기장밥 청경채사브국5,6 순살삼치구이5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	
오후간식	찐단호박, 우유2	팬케이크1,2,5,6, 우유2		들기름막국수3,5,6,13	양송이스프2,6	
열량/단백질	386/16	445/14		438/17	383/18	

날짜	8(월)	9(화)	10(수) 그린Day	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	키위	오이스틱 떠먹는(플레인)요구르트2	토마토12	쌀시리얼&우유2	바나나, 우유2	우유2
점심	수수밥 모듬어묵탕5,6 달걀가지볶음5,6,15 무나물 백김치	쌀밥 다시마찜국 돈육수육5,6,10 청상추나물5,6 백김치	◆달걀애호박볶음밥 1,5,6 달곰탕15 양배추나물5,6 깍두기9	차조밥 시금치된장국5,6 ★두부조림5,6 감자채당근볶음5,6 백김치	찹쌀밥 들깨배춧국5,6 돈육양파찜5,6,16 오이나물 깍두기9	닭가슴살볶음밥 5,6,15 황태국5,6 백김치
오후간식	찐고구마, 우유2	참치채소전1,5,6, 보리차	꿀호떡1,2,6, 우유2	게맛살죽머반1,5,6,8, 보리차	참깨죽5,6	밤만쥬2,5,6, 보리차
열량/단백질	394/17	397/22	425/18	418/14	408/16	374/18

날짜	15(월)	16(화)	17(수) 그린Day	18(목) 서울미래상Day	19(금) 단오 특식	20(토)
오전간식	참외	얼갈이죽	사과	단고스틱 떠먹는(플레인)요구르트2	수박우유화채2	우유2
점심	기장밥 얼갈이된장국5,6 돈육두루치기5,6,10 새송이버섯나물5,6 깍두기9	찹쌀밥 ◆애호박젓국9 ★두부구이5 근대나물5,6 백김치	돈육덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,5 깍두기9	수수밥 숙주국5,6 삼치살무조림5,6 과일사라다2 백김치	차조밥 육개장5,6,16 닭다리살양파구이5,15 고구마줄기볶음5,6 백김치	달걀짜장밥1,2,5,6 우거지된장국5,6 백김치
오후간식	찐감자, 우유2	미니핫도그1,2,6,10,15, 우유2	모닝빵1,2,6, 우유2	★연두부&양념장5,6	크림스프2,6	깨찰빵1,2,6, 보리차
열량/단백질	392/16	409/13	405/13	389/22	406/17	392/14

날짜	22(월)	23(화)	24(수) 그린Day	25(목)	26(금) 생일잔치	27(토)
오전간식	참외	토마토12 짜먹는요구르트2	바나나	사과, 영유아용치즈2	오이스틱	우유2
점심	쌀밥 콩나물국5 쇠고기양배추볶음5,6,16 진미채조림5,6 깍두기9	수수밥 팽이장국5,6 해물완자구이1,5,6,9,17 삼색파프리카샐러드2 백김치	달걀비빔밥5,6,15 ★순두부김국5,6,13 열무나물5,6 백김치	찹쌀밥 감자된장국5,6 달걀브로콜리스크램블 1,5 우영채조림5,6 백김치	기장밥 들깨미역국5,6 돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 ◆애호박나물5,6 깍두기9	쇠고기파인애플피라프 5,6,16,18 미니우동5,6,13 백김치
오후간식	찐단호박, 우유2	잔치국수5,6,13	치즈빵1,2,6, 우유2	새우살로제리조또 2,5,6,9,12,15,16,18, 보리차	케이크1,2,6, 우유2	팔빵1,2,6, 보리차
열량/단백질	398/17	391/18	399/16	435/15	438/13	394/15

날짜	29(월) 서울미래상Day	30(화)	*6월 푸드브릿지 주인공은 '애호박'*				식단 만족도 조사	
오전간식	수박	누룽지죽	<p>① 애호박의 효능 : 애호박은 주성분인 당질과 비타민 A와 C가 풍부하여 소화 흡수가 잘 되기 때문에 회복기의 환자나 소화력이 약한 아이들 영양식으로 사용하기에 매우 훌륭한 식재료입니다. 또한 칼륨과 미네랄이 풍부하여 건강에 매우 유익합니다.</p> <p>② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공</p> <p>🍷STEP1. 애호박의 형태를 알아볼 수 있도록 제공</p> <p>🍷STEP2. 애호박을 작게 다져 다른 재료와 함께 제공</p> <p>🍷STEP3. 애호박을 작게 잘라 제공</p> <p>🍷STEP4. 애호박을 본 모양 그대로 제공</p>					
점심	차조밥 맑은오징어국5,6,17 ★들기름두부구이5 부추나물5,6 깍두기9	기장밥 아욱된장국5,6 달걀데리야끼조림 5,6,15,18 잔멸치볶음5,6 백김치						
오후간식	찐감자, 우유2	어린이어묵핫바5,6, 우유2						
열량/단백질	387/17	428/22						

식단안내

★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잰
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀 (백미·현미·홍미·찹쌀)		콩		배추김치		소고기	돼지고기	오리고기	닭고기	수산물			
	반·죽·누룽지		두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산 한우	국내산	-	국내산	명태/동태	오징어	고등어
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	-	국내산	-	
식육가공품						수산물가공품								
미트볼찹스테이크(미트볼(쇠고기: 국내산 한우, 돼지고기: 국내산))						참치채소전[참치(다량어: 원양산)] 해물완자구이[해물완자(오징어: 페루산)]								
만 1-2세 배식 시 유의사항	★ 고기류, 나물류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공 ★ 과채류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공 ★ 면류 : 잘게 잘라서 손가락으로 떠먹을 수 있도록 제공						★ 서류 : 배식 시, 충분히 으개서 제공, 목이 메지 않도록 물음료와 함께 제공 ★ 메추리알, 방울토마토 : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공							

* 영양사 : 어린이영양팀

날짜	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
저녁	기장밥 북어양파국5,6 닭살고구마줄기볶음 5,6,15 얼갈이나물5,6 깍두기9	수수밥 무채국5,6 두부달걀부침1,5,6 단호박범벅1,5 깍두기9	 재9회 전국동시지방선거 소중한 한 표 우리의 미래를 바꿉니다	미트볼덮밥5,6,10,12,16,18 호박잎된장국5,6 당근나물 백김치	차조밥 당면김국5,6,13 돈육브로콜리볶음5,6, 10 파프리카샐러드2 백김치
열량/단백질	246/18	278/9		268/8	266/12
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저녁	찹쌀밥 콩나물국5 삼치살양념찜5,6 청경채나물5,6 백김치	차조밥 가지냉국5,6 닭갈비5,6,15 어묵채소볶음5,6 깍두기9	기장밥 안매운참치김치국5,6, 9 돈육채소구이5,10 청포묵무침5,6 깍두기9	쌀밥 달걀파국1,5,6 닭살양배추볶음5,6,15 토마토샐러드5,6,12 백김치	수수밥 감자된장국5,6 두부맛살동그랑땡 1,5,6,8 시금치나물5,6 백김치
열량/단백질	232/17	244/12	255/12	234/14	237/9
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저녁	수수밥 배추샤브국5,6 돈육오이볶음5,6,16 김자반5,6,13 깍두기9	쌀밥 새송이버섯된장국5,6 돈육감자조림5,6,10 얼갈이무침5,6 깍두기9	차조밥 맑은근대국5,6 두부두루치기5,6 애호박전1,5,6 백김치	기장밥 건새우된장국5,6,9 돈육양파찜&양념장 5,6,16 미역나물5,6 깍두기9	찹쌀밥 연두부백탕5 삼치살찹쌀튀김5 숙주당근무침5,6 깍두기9
열량/단백질	235/10	247/10	236/9	248/13	232/12
날짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	차조밥 미역국5,6 닭살양념구이5,6,15 참나물5,6 백김치	기장밥 양배추가쓰오국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 깍두기9	찹쌀밥 미소장국5,6 해물완자팽이볶음 1,5,6,9,17 토마토참깨소스버무리 1,5,6,12 백김치	수수밥 순두부찜국5,9 안동찜닭5,6,15 무나물 백김치	쌀밥 맑은새우살국9 치즈달걀말이1,2,5 브로콜리조림5,6 백김치
열량/단백질	238/14	237/11	250/11	235/12	237/12
날짜	29(월)	30(화)	<6월 푸드브릿지 주인공은 '애호박'>		
저녁	돈까스덮밥1,5,6,10 애호박된장국5,6 오이나물 백김치	수수밥 맑은부춧국5,6 두부그라탕 2,5,6,12,15,16,18 오징어채소전1,5,6,17 백김치	<p>① 애호박의 효능 : 애호박은 주성분인 당질과 비타민 A와 C가 풍부하여 소화 흡수가 잘 되기 때문에 회복력이 약한 소아환자나 소화력이 약한 아이들 영양식이나 이유식으로 사용하기에 매우 훌륭한 식재료입니다. 또한 칼륨과 미네랄이 풍부하여 건강에 매우 유익합니다.</p> <p>② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계를 다양화한 음식 제공</p> <p>STEP1. 애호박의 형태를 알아볼 수 있게 제공</p> <p>STEP2. 애호박을 작게 다져 다른 재료와 함께 제공</p> <p>STEP3. 애호박을 작게 잘라 제공</p> <p>STEP4. 애호박을 본 모양 그대로 제공</p>		
열량/단백질	253/10	276/13			

식단 만족도 조사



QR코드를 촬영하여 참여해주세요!

식단안내

★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.참깨
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀 (백미·현미·흑미·찹쌀)		콩		배추김치		소고기	돼지고기	오리	닭고기	수산물		
	밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루					오징어	고등어	명태/동태
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	-	-
	식육가공품						수산물가공품						
	미트볼덮밥[미트볼(쇠고기: 국내산 한우, 돼지고기: 국내산)]						미소장국[미소된장(가다랑어: 인도네시아산), 해물완자팽이볶음(해물완자: 오징어: 페루산)]						

만 1-2세 배식 시 유의사항
 ★ 고기류, 나물류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공
 ★ 과일류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공
 ★ 면류 : 잘게 잘라서 손가락으로 떠먹을 수 있도록 제공
 ★ 서류 : 배식 시, 충분히 으개서 제공, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
 ★ 메추리알, 방울토마토 : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공