

6월 식단 (3~5세 일반간식형)

광동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)일당오십DAY	6(토)현충일
오전간식	잘게자른토마토② 치즈②	모듬채소족⑤⑥		씨리얼&우유②	바나나	
점심	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈볼고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 황태국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 달걀소금구이⑤⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	김가루우영주먹밥⑤⑥ 옥수수차	크림빵①②⑥ 우유②		잔치국수⑤⑥	찐감자 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	604/22	782/25		713/31	610/29	
일자/요일	8(월)	9(화)서울미래밥상	10(수) 현장학습	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	당근스틱 떠먹는요구르트②	잘게자른토마토	바나나	우유미숫가루②⑤	참외	크림스프&조각식빵①②⑥
점심	흑미밥 들깨우젓국 훈제오리채소볶음⑤④ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살파프리카볶음밥⑤ ⑥⑨ 애호박된장국⑤④ 깻잎나물⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 치킨까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 로제찜닭②⑤④⑫⑬⑭⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 소고기숙부볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤④ 깍두기⑨
오후간식	스크램블에그①②⑤ 보리차	찐고구마 우유②	찐감자 우유②	칼국수⑥	모닝빵①②④⑥ 우유②	삶은달걀① 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	608/22	601/22	616/26	684/23	683/31	484/19
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)국없DAY	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	잘게자른포도 치즈②	영양닭죽⑥	사과	씨리얼&우유②	오렌지	우유미숫가루②⑤
점심	차조밥 맑은감자국 달걀비⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤④ 다진소고기가지볶음⑤④⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 돈육짜장⑤④⑩ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 안매운육개장⑤④⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 연근개소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른방울토마토⑩
오후간식	옥수수채소전①⑤⑥ 동굴레차	머핀①②④ 우유②	찐단호박 우유②	간장비빔국수⑤④ 보리차	찐고구마 우유②	모닝빵①②④ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	600/24	675/32	660/24	694/22	643/21	423/13
일자/요일	22(월)	23(화)서울미래밥상	24(수) 생일잔치	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽 바나나	참외	우유미숫가루②⑤	잘게자른포도	크림스프&조각식빵①②⑥
점심	수수밥 청국장국⑤⑥ 소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오징어브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑥ 임연수구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤ 달걀팥국① 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥ 옥수수차	잔치국수⑥ 우유②	케이크①②⑥ 우유②	크림스파게티②⑥ 동굴레차	닭가슴살샐러드⑥ 우유②	찐고구마 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	640/30	655/25	662/27	674/28	548/29	450/12
일자/요일	29(월)	30(화)	"서울미래밥상" 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 지속 가능한 밥상입니다.			
오전간식	바나나 치즈②	감자스프②				
점심	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 복어국⑤④ 닭다리살스테이크⑤⑥⑩⑫ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	소고기채소주먹밥⑤⑥ 보리차	딸기잼샌드위치①②④ 우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	659/28	711/30				

*** 알레르기 유발 식품 안내**

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯
- * 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
- * ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
- * 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기	
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	콩비지	배추		고춧가루	주찬용			국·죽용
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산			국내산
	훈제오리채소볶음			치킨까스		너비아니구이		오징어				
	오리고기:국내산			닭고기:국내산		돼지고기:국내산		국내산				

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구립롯데캐슬베네루케어린이집

6월 식단 (1~2세 일반간식형)

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)일당오십DAY	6(토)현충일
오전간식	잘게자른토마토② 치즈②	모듬채소죽⑤⑥		씨리얼&우유②	바나나	
점심	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 황태국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 달걀소금구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	김가루우영주먹밥⑤⑥ 옥수수차	크림빵①②⑥ 우유②		잔치국수⑤⑥	찐감자 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	393/14	508/16		463/20	397/19	
일자/요일	8(월)	9(화)서울미래밥상	10(수) 현장학습	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	당근스틱 떠먹는요구르트②	잘게자른토마토	바나나	우유미숫가루②⑤	참외	크림스프&조각식빵①②⑥
점심	흑미밥 들깨무침국 훈제오리채소볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살파프리카볶음밥⑤ ⑥⑨ 애호박된장국⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 치킨까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 새콤이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 간명치조림⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	스크램블에그①②⑤ 보리차	찐고구마 우유②	찐감자 우유②	칼국수⑥	모닝빵①②④⑥ 우유②	삶은달걀① 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	395/14	391/14	401/17	445/15	444/20	314/12
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)국없DAY	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	잘게자른포도 치즈②	영양닭국⑤	사과	씨리얼&우유②	오렌지	우유미숫가루②⑤
점심	차조밥 맑은감자국 달걀비⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 다진소고기가지볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 돈육짜장⑤⑥⑩ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 연근개소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른방울토마토⑩
오후간식	옥수수채소전①⑤⑥ 등굴레차	머핀①②⑥ 우유②	찐단호박 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 보리차	찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	390/15	439/21	429/16	451/15	418/14	275/8
일자/요일	22(월)	23(화)서울미래밥상	24(수) 생일잔치	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽 바나나	참외	우유미숫가루②⑤	잘게자른포도	크림스프&조각식빵①②⑥
점심	수수밥 청국장국⑤⑥ 소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오징어브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육촉밥⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈소육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기못국⑥ 임연수구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	포마김밥⑤ 달걀팥국① 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥ 옥수수차	잔치국수⑥ 우유②	케이크①②⑥ 우유②	크림스파게티②⑥ 등굴레차	닭가슴살샐러드⑤ 우유②	찐고구마 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	416/19	426/16	430/17	438/18	356/19	292/8
일자/요일	29(월)	30(화)	"서울미래밥상"			
오전간식	바나나 치즈②	감자스프②				
점심	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 복엇국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑩⑫ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	소고기채소주먹밥⑤⑥ 보리차	딸기잼샌드위치①②⑥ 우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	428/18	462/20				

*** 알레르기 유발 식품 안내**

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	콩비지	배추		고춧가루	주찬용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
훈제오리채소볶음			치킨까스			너비아니구이			오징어		
오리고기:국내산			닭고기:국내산			돼지고기:국내산			국내산		

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구립롯데캐슬베네루체어린이집

6월 이유식 식단 (후기 및 완료기)

* 이유식 식단은 강동구어린이급식관리지원센터 **일반간식형** 1~2세 식단을 참고하여 구성하였으며, **즉형(오전간식이 축으로 구성)** 식단을 사용하시는 경우에 영아가 섭취가 가능한 범위에서 즉형 식단 오전간식에 제시된 동일한 **메뉴(즉)**를 제공하셔도 됩니다.

일자	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	아기치즈②	모듬채소죽		아기치즈②	잘게자른바나나	
점심	노른자양파진밥①	소고기감자진밥⑥		소고기배추진밥⑥	닭살시금치진밥⑥	
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②④		잘게자른소면④	으깬찐감자	
열량(kcal)/단백질(g)	244/10	244/9		244/10	234/11	
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	플레인요거트②	아기치즈②	잘게자른바나나	아기치즈②	잘게자른참외	플레인요거트②
점심	노른자무진밥①	두부호박진밥	닭살오이진밥⑥	닭살호박진밥⑥	소고기채소진밥⑥	버섯당근진밥
오후간식	아기치즈②	으깬찐고구마	으깬찐감자	잘게자른소면④	잘게자른모닝빵①②④	-
열량(kcal)/단백질(g)	232/11	208/6	208/9	221/11	212/7	155/5
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	잘게자른포도	닭살채소죽⑥	잘게자른사과	아기치즈②	잘게자른오렌지	아기치즈②
점심	닭살감자진밥⑥	소고기가지진밥⑥	모듬채소진밥	소고기무진밥⑥	노른자열갈이진밥①	노른자배추진밥①
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②④	으깬찐단호박	잘게자른소면④	으깬찐고구마	-
열량(kcal)/단백질(g)	205/11	268/11	206/4	245/10	232/6	197/7
일자	22(월)	23(화)	24(수) 생일잔치	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	플레인요거트②	잘게자른바나나	잘게자른참외	아기치즈②	잘게자른포도	아기치즈②
점심	소고기애호박진밥⑥	노른자브로콜리진밥①	소고기미역진밥⑥	두부양배추진밥⑤	소고기버섯진밥⑥	노른자미역진밥①
오후간식	아기치즈②	잘게자른소면④	잘게자른식빵①②④	잘게자른소면④	잘게자른모닝빵①②④	-
열량(kcal)/단백질(g)	246/12	263/8	234/7	232/8	225/7	185/8
일자	29(월)	30(화)				
오전간식	아기치즈②	무당근죽				
점심	소고기당근진밥⑥	닭살무진밥⑥				
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②④				
열량(kcal)/단백질(g)	248/12	240/9				

* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭살 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장
- *된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
- *⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- *일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		소고기		콩	
	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우)	닭고기	두부	순(연두부)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구분	이유식 후기(9~11개월, 고형식)	이유식 완료기(12~15개월, 고형식)
이유식 농도	5배 죽(물:불린 쌀=5:1)	2배 죽(물:쌀=2:1)
식품군	곡류	중기 곡류+밀가루
	육류, 생선, 달걀, 콩류	중기 육류·생선·달걀·콩류+돼지고기
	채소류	중기 채소류+우엉, 연근, 콩나물
	과일류	중기 과일류+귤, 오렌지
	간식류	잘게 자른 식빵이나 면, 으깬 채소나 곡류(고구마, 감자, 옥수수, 단호박 등), 영아용 치즈, 플레인요거트(무설탕), 핑거푸드(손으로 집어 먹을 수 있게 잘게 썬 떡, 빵, 과일, 채소 등)
제공 횟수 및 분량	하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기	하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기
소금간	소금, 설탕 등 조미료 사용 X	
알레르기 유발식품	* 달걀, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항	• 주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 계, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	