



# 행복한 식탁

## 6월 급식 소식

◇운영철학◇  
 원아상:몸과 마음이 건강하고 밝고 씩씩한 어린이  
 부모상:신뢰와 믿음으로 참여하는 부모  
 교사상:애정과 사랑으로 참교육을 실천하는 사명감 있는 교사  
 질 좋은 먹거리로 우리 어린이들이 건강하고 활기차게 생활 해 나갈 수 있도록 돕겠습니다.

일자	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)골고루day	5(금)	6(토)현충일
오전간식	느타리버섯죽	달걀죽①		감자죽 ①	옥수수죽②	
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 김구이*양념장⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 복어국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 차돌된장국⑤⑥⑬ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	후리가케주먹밥⑤/우유②	삶은감자/우유②		고마김밥⑤⑥⑩/우유②	참외/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	711/24	664/24		756/37	802/30	
일자	8(월)	9(화)	10(수)슬기로운저녁day	11(목)골고루day	12(금)	13(토)
오전간식	황태죽	쇠고기죽⑬	참깨죽	미역죽	고구마죽	
점심	쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 애호박새우젓볶음⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 배추당면국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 마늘종조림⑤⑥ 깍두기⑨	강된장비빔밥⑤⑥ 송농 목살채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 물만둣국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	자율식
오후간식	메밀국수③⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	사과⑩/우유②	감자달걀샐러드①⑤⑥/우유②	바나나/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	713/31	694/24	677/26	658/20	669/21	
일자	15(월)	16(화)	17(수)잔반없는day	18(목)골고루day	19(금)♥생일상♥	20(토)
오전간식	당근양파죽	애호박죽	잔죽⑩	들깨죽	연두부죽⑤	
점심	쌀밥 수제비국⑥ 닭다리살조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 깍두기⑨	잡곡밥 호박익힌장국⑤⑥ 삼겹간장조림⑤⑥⑩ 미역초무침 배추김치⑨	쇠고기부추볶음밥⑤⑥⑮ 저염팽이버섯국 미트볼조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 건새우뚝국⑨ 고등어구이⑤⑦ 양배추찜*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤ 깍두기⑨	자율식
오후간식	채소주먹밥⑤/우유②	찐단호박/우유②	수박/우유②	감자당근채전①⑤⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	760/22	800/20	742/28	636/22	762/24	
일자	22(월)	23(화)	24(수)슬기로운저녁day	25(목)골고루day	26(금)	27(토)
오전간식	김가루참쌀죽	닭죽⑮	새우죽⑨	누룽지죽	채소죽	
점심	쌀밥 쇠고기뚝국⑤⑥⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 요거트과일샐러드 ①②⑤⑮ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 채소달걀찜① 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑮ 참외오이무침 배추김치⑨	자율식
오후간식	잔치국수⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	토마토/우유②	물만두*양념장⑤⑥⑩/우유②	사과/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	715/26	730/31	727/28	678/28	697/24	
일자	29(월)	30(화)	「식단 이용시 참고사항」			
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	녹두양파죽	1. 6월의 푸드브릿지 : 감자			
점심	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이 김가루청포묵무침①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 다시마챠국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	① 1단계(친해지기) : 감자죽 ② 2단계(간접노출) : 감자달걀샐러드 ③ 3단계(소극적노출) : 감자당근채전 ④ 4단계(적극적노출) : 감자조림			
오후간식	유부초밥⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	2. 알레르기 유발식품 ①야채 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫포도 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합 굴 전복포합) ⑳젓 *야생산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량(kcal)/단백질(g)	718/24	645/23				

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기		육류		
	백미	현미	찰쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				호주산	국내산	국내산	국내산	
	김치(배추/얼갈이/봄동)					수산물			식육·어육가공품				
	배추	고춧가루			고등어	주꾸미	전복						
	국내산	국내산			산	산	산						

매월 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 식단표 하단 '일괄원산지표시'란에 표시해 주시기 바랍니다.  
 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.