

동해어린이집 6월 식단표

만 3-5세

	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	두부채소죽⑤⑥	배추죽	 2026년 6월 3일 지방선거	참쌀닭죽⑬	고구미죽
점심	기장밥 부추맑은국 간장오리주물럭⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 차돌박이된장찌개⑤⑥ 브로콜리새우볶음 ⑤⑥⑨ 숙주나물무침 잘게썬배추김치⑨		수수밥 근대된장국⑤⑥ 소시지피망볶음 ⑤⑥⑩⑬⑭ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 바지락미역국⑤⑥⑧ 돼지고기수육⑩ 상추사과무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	♥토마토		볶음우동⑤⑥	♥오렌지 /떠먹는요구르트②
열량/단백질	619/22.4	617.6/23.1		622.3/24.9	665.5/26.5
	8(월)	9(화)		10(수)	11(목)
오전간식	시금치된장죽⑤⑥	현미누룽지죽	유부죽⑤	치즈채소죽②	복어죽
점심	차조밥 썩갠어묵국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 감자양파국⑤⑥ 닭가슴살데리아끼조림 ⑤⑥⑬⑭ 데친오이참깨무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑭ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 콩나물돈육볶고기 ⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 오징어국⑦ 쇠고기장독떡이 ⑤⑥⑭ 김구이 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	찐만두⑤⑥⑩	♥참외	안매운김치전⑤⑥⑨	♥사과/우유②
열량/단백질	652.8/22.4	650.7/25.6	606.3/16.7	601.5/21.2	650.3/30.6
	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	표고버섯죽	미역죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	달걀죽①	단호박죽
점심	흑미밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 청경채맑은국 가지미간장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 새우버터구이②⑨ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 수제비⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑭ 부추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑭ 비름나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	♥수박 /우유②	블루베리잼샌드위치 ①②⑤⑥	♥바나나 /떠먹는요구르트②
열량/단백질	667.4/22.3	633.1/22.3	603.7/25.5	658.2/23.7	651.1/28.3
	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	완두콩죽⑤	전복죽⑯	잔멸치양파죽	쇠고기채소죽⑭	부추죽
점심	수수밥 사골당면국⑭ 치즈달걀찜①② 가지볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ +돈가스소스⑤⑥⑫⑭ 근대나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	우영채소볶음밥⑤⑥ 미역장국⑤⑥ 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 채개장⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 복어콩나물국⑤ 대패삼겹볶음⑤⑩ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	오이비빔국수⑤⑥	♥배/우유②	과일요구르트범벅②	♥참외
열량/단백질	668.3/30.1	613.3/18.5	607.6/23.5	655.8/28.2	606.4/16.5
	29(월)				
오전간식	새우채소죽⑤⑥⑨	김참쌀죽			
점심	백미밥 조갯살맑은국⑯ 소불고기⑤⑥⑭ 깻잎순나물볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 데리아끼고등어구이⑤⑥⑦ 불어묵조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨			
오후간식	♥찐단호박/우유②	양배추감자채전⑤⑥			
열량/단백질	667.2/32	631.5/24.7			

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치			콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	
쇠고기(한우/육우/젓소)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
수입산			국내산	국내산	국내산	오징어	전복	고등어
수입산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육·수산물가공품								
소시지(4일)			만두(9일)		참치(25일)		너비아니(23일)	
소 : 산 / 돼지 : 국내산			소 : 산 / 돼지 : 국내산		다량어 : 국내산		소 : 산 / 돼지 : 국내산	

※ 위 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다

동해어린이집 6월 식단표

만 0-2세

	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	두부채소죽⑤⑥	배추죽	 2026년 6월 3일 지방선거	참쌀닭죽⑬	고구마죽
점심	기장밥 부추맑은국 간장오리주물럭⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 차돌박이된장찌개⑤⑥ 브로콜리새우볶음 ⑤⑥⑨ 숙주나물무침 백김치⑨		수수밥 근대된장국⑤⑥ 소시지피망볶음 ⑤⑥⑩⑬⑭ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 돼지고기수육⑩ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	♥토마토		볶음우동⑤⑥	♥오렌지 /떠먹는요구르트②
열량/단백질	619/22.4	617.6/23.1		622.3/24.9	665.5/26.5
	8(월)	9(화)		10(수)	11(목)
오전간식	시금치된장죽⑤⑥	현미누룽지죽	유부죽⑤	치즈채소죽②	복어죽
점심	차조밥 썩갠어묵국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 감자양파국⑤⑥ 닭가슴살데리아끼조림 ⑤⑥⑬⑭⑱ 데친오이참깨무침①⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑱ 백김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 콩나물돈육불고기 ⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 오징어국⑰ 쇠고기장떡볶이 ⑤⑥⑱ 김구이 백김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	찐만두⑤⑥⑩	♥참외	안매운김치전⑤⑥⑨	♥사과/우유②
열량/단백질	652.8/22.4	650.7/25.6	606.3/16.7	601.5/21.2	650.3/30.6
	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	표고버섯죽	미역죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	달걀죽①	단호박죽
점심	흑미밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 청경채맑은국 가지미간장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 새우버터구이②⑨ 백김치⑨	기장밥 수제비⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑱ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑱ 비름나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑱	♥수박 /우유②	블루베리잼샌드위치 ①②⑤⑥	♥바나나 /떠먹는요구르트②
열량/단백질	667.4/22.3	633.1/22.3	603.7/25.5	658.2/23.7	651.1/28.3
	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	완두콩죽⑤	전복죽⑱	잔멸치양파죽	쇠고기채소죽⑱	부추죽
점심	수수밥 사골당면국⑱ 치즈달걀찜①② 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑱ +돈까스소스⑤⑥⑫⑱ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	우영채소볶음밥⑤⑥ 미역장국⑤⑥ 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑱ 백김치⑨	차조밥 채개장⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	기장밥 복어콩나물국⑤ 대패삼겹볶음⑤⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	오이비빔국수⑤⑥	♥배/우유②	과일요구르트범벅②	♥참외
열량/단백질	668.3/30.1	613.3/18.5	607.6/23.5	655.8/28.2	606.4/16.5
	29(월)				
오전간식	새우채소죽⑤⑥⑨	김찜쌀죽			
점심	백미밥 조갯살맑은국⑱ 소불고기⑤⑥⑱ 깻잎순나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 데리야끼고등어구이⑤⑥⑦ 불어묵조림⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	♥찐단호박/우유②	양배추감자채전⑤⑥			
열량/단백질	667.2/32	631.5/24.7			

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치			콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
수입산		국내산	국내산	국내산	오징어	전복	고등어	
					국내산	국내산	국내산	
식육·수산물가공품								
소시지(4일)			만두(9일)		참치(25일)		너비아니(23일)	
소 : 산 / 돼지 : 국내산			소 : 산 / 돼지 : 국내산		다량어 : 국내산		소 : 산 / 돼지 : 국내산	

※ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.