

데레사어린이집 6월 일반형 식단표

만 1-5세

| | 1(월) | 2(화) | 3(수) 지방선거 | 4(목) | 5(금) | | |
|------------------|--|--|--|--|---|--|---|
| 오전간식 | 두부채소죽⑤⑥ | ♥오렌지 | 대구살죽 | 찰쌀닭죽⑬ | ♥키위 | | |
| 점심 | 기장밥 부추맑은국 간장오징어물럭⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ | 백미밥 차돌박이된장찌개⑤⑥ 브로콜리새우볶음 ⑤⑥⑨ 숙주나물무침 잘게썬배추김치⑨ | 잡채밥⑤⑥ 김파국①⑤⑥ 게맛살팽이버섯전 ①⑤⑥⑧ 잘게썬각두기⑨ | 수수밥 근대된장국⑤⑥ 소시지피망볶음 ⑤⑥⑩⑬⑭ 진멸치조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ | 흑미밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 돼지고기수육⑩ 상추사과무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ | | |
| 오후간식 | ♥찐감자/우유② | 후리가게주먹밥⑤ | 밤식빵①②⑤⑥ /우유② | 볶음우동⑤⑥ | 바람떡/매실차 | | |
| 열량/단백질3-5 | 619/22.4 | 606.2/24.5 | 652.6/23.8 | 622.3/24.9 | 605.1/24.9 | | |
| 열량/단백질1-2 | 433.3/15.7 | 424.3/17.2 | 456.8/16.7 | 435.6/17.4 | 395.6/20.5 | | |
| | 8(월) | 9(화) | 10(수) | 11(목) | 12(금) | | |
| 오전간식 | ♥바나나 | 현미누룽지죽 | ♥배 | 치즈채소죽② | ♥참외 | | |
| 점심 | 차조밥 속갯어묵국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ | 기장밥 감자양파국⑤⑥ 닭가슴살데리아끼조림 ⑤⑥⑬⑭ 대친오이참깨무침①③⑥ 잘게썬배추김치⑨ | 카레라이스⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑩ 잘게썬각두기⑨ | 백미밥 양배추된장국⑤⑥ 콩나물돈육볶고기 ⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ | 수수밥 오징어국⑦ 쇠고기장떡볶이⑤⑥⑩ 김구이 잘게썬배추김치⑨ | | |
| 오후간식 | ♥찐고구마/우유② | 찐만두⑤⑥⑩ | 크로와상①②⑥ /우유② | 안매운김치전⑤⑥⑨ | 가래떡구이+조청 | | |
| 열량/단백질3-5 | 621.3/21.1 | 650.7/25.6 | 621/16.9 | 601.5/21.2 | 605.5/23.7 | | |
| 열량/단백질1-2 | 434.9/14.8 | 455.5/17.9 | 434.7/11.9 | 421.1/14.9 | 392.7/16.8 | | |
| | 15(월) | 16(화) | 17(수) | 18(목) | 19(금) | | |
| 오전간식 | 표고버섯죽 | 미역죽⑤⑥ | ♥참외 | 달걀죽① | ♥사과 | | |
| 점심 | 흑미밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ | 차조밥 청경채맑은국 가지미간장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ | 차조밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ | 기장밥 수제비⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ | 백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ | | |
| 오후간식 | ♥찐고구마/우유② | 토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ | 케이크①②⑤⑥ /우유② | 블루베리잼샌드위치 ①②⑤⑥ | 절편/매실차 | | |
| 열량/단백질3-5 | 667.4/22.3 | 633.1/22.3 | 678.1/23 | 658.2/23.7 | 606.8/25.7 | | |
| 열량/단백질1-2 | 467.2/15.6 | 443.1/15.6 | 474.7/16.1 | 460.8/16.6 | 438.3/17.7 | | |
| | 22(월) | 23(화) | 24(수) | 25(목) | 26(금) | | |
| 오전간식 | ♥참외 | 전복죽⑩ | ♥배 | 쇠고기채소죽⑩ | ♥바나나 | | |
| 점심 | 수수밥 사골당면국⑩ 치즈달걀찜①② 가지볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ | 흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ +돈까스소스⑤⑥⑭⑮ 근대나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ | 우영채소볶음밥⑤⑥ 미역장국⑤⑥ 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑬ 잘게썬배추김치⑨ | 차조밥 채게장⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨ | 기장밥 복어콩나물국⑤ 대패삼겹볶음⑤⑩ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ | | |
| 오후간식 | ♥찐감자/우유② | 오이비빔국수⑤⑥ | 소보로빵①②④⑥ /우유② | 과일요구르트빙떡② | 꿀떡/매실차 | | |
| 열량/단백질3-5 | 636.4/28.6 | 613.3/18.5 | 661.6/22.6 | 655.8/28.2 | 638.3/18.6 | | |
| 열량/단백질1-2 | 445.5/20 | 429.3/12.9 | 463.1/15.8 | 459.1/19.7 | 462.4/11.8 | | |
| | 29(월) | 30(화) | 『식단 이용시 참고사항』 | | ♥생일식단♥ | | |
| 오전간식 | 새우채소죽⑤⑥⑨ | 김참쌀죽 | <p>* 알레르기 유발식품 ①:분류 ②:유유 ③:메밀 ④:땅콩 ⑤:대두 ⑥:밀 ⑦ 고등어 ⑧:계 ⑨:새우 ⑩:돼지고기 ⑪:복숭아 ⑫:토마토 ⑬:야생산채 ⑭:오류 ⑮:달걀 ⑯:쇠고기 ⑰:오징어 ⑱:야채(김, 전복, 홍합포함) ⑲:갯 *아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *6월 계절음식 -과일: 복분자, 참외, 매실 -채소: 셀러리, 깻잎, 오이, 양파, 근대, 부추, 김치, 완두콩, 열무, 가지, 애호박 -해산물: 전복, 민어, 병어, 준치, 삼치, 전갱이, 오징어, 바닷가재 *가공식품의 경우, 원산지별 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥본음식 : 자연식 메뉴</p> | | ♥참외 | | |
| 점심 | 수수밥 조갯살맑은국⑩ 소불고기⑤⑥⑬ 갯살순나물볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ | 수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 데리아끼고등어구이⑤⑥⑭ 불어묵조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ | | | | | 차조밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ |
| 오후간식 | ♥찐고구마/우유② | 양배추감자채전⑤⑥ | | | | | 케이크①②⑤⑥ /우유② |
| 열량/단백질3-5 | 667.2/32 | 631.5/24.7 | | | | | 678.1/23 |
| 열량/단백질1-2 | 467/22.4 | 442/17.3 | | | 474.7/16.1 | | |

| 쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀) | | | 배추김치 | | 콩 | | |
|--------------------|-----|--------------------|------|--------------|-----|--------------------|-----|
| 밥 | 죽 | 누룽지 | 배추 | | 두부 | 연두부 | 순두부 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 쇠고기(√한우/육우/젓소) | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 | | |
| 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 오징어 | 전복 | 고등어 |
| 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 식육·수산물가공품 | | | | | | | |
| 소시지(4일) | | 만두(9일) | | 참치(13일, 25일) | | 너비아니(23일) | |
| 소 : 국내산 / 돼지 : 국내산 | | 소 : 국내산 / 돼지 : 국내산 | | 다량어 : 수입산 | | 소 : 국내산 / 돼지 : 국내산 | |

*위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.