

♥ 6월 식단 및 간식표 ♥

작성자 : 서강희 영양사 - 면허번호 142584

	월	화	수	목	금
	1	2	3	4	5
오전간식	누룽지죽/백김치/사과	고구마죽/참외		단호박죽/골드키위	흑임자죽/대추방울토마토
점심	홍국쌀밥 백김치찌개 안동찜닭 오이새콤무침 들깨고구마순나물 배추김치(영어:백김치)	곤드레나물밥/양념장 열갈이된장국 갈릭미트볼조림 오렌지샐러드 짜먹는요구르트(영어:배침) 깍두기(영어:백김치)		보리밥 맑은속갓국 한우장조림 백년초목무침 새송이버섯볶음 총각김치(영어:백김치)	강황쌀밥 아욱된장국 코코넛새우튀김 궁채들깨볶음 시금치나물 배추김치(영어:백김치)
오후간식	한우볶음밥/유기농우유	물만두국 /무가당요구르트		오꼬노미야끼 /유기농우유	플레인와플/유기농우유
늦은오후간식	청포도주스	수제바나나라떼		사과주스	검은콩두유
	8	9		10	11
오전간식	모닝빵/유기농우유/수박	두부죽/파인애플	채소죽/사과	팽이된장죽/골드키위	한우죽/바나나
점심	혼합잡곡밥 열무된장국 어린이닭강정 마카로니샐러드 취나물무침 배추김치(영어:백김치)	차조밥 청국장찌개 돈육불고기 콩나물무침 브로콜리들깨볶음 배추김치(영어:백김치)	차수달밥 미소장국 스크램블에그 상추겉절이 우리밀치즈쿠키(영어:사과칩) 깍두기(영어:백김치)	현미밥 버섯사브국 한우등심삼스테이크 우영채조림 채소피클 총각김치(영어:백김치)	조각서리태밥 달걀장 삼치구이 코울슬로샐러드 배도라지무침 배추김치(영어:백김치)
오후간식	유부우동/ 무가당요구르트	한식잡채/유기농우유	수제핫케이크 /유기농우유	등심탕수육/유기농우유	찐단호박/유기농우유
늦은오후간식	망고주스	유기농식혜	자두주스	배도라지주스	플레인요거트
	15	16(생일잔치)	17	18	19
오전간식	크림스프/크루통/멜론	새우살죽/사과	옥수수죽/참외	계란죽/바나나	미역죽/대추방울토마토
점심	수수밥 오징어무국 두툼고기완자 잔멸치볶음 깻잎나물 깍두기(영어:백김치)	백미밥 한우미역국 안심돈까스/소스 실곤약오이무침 느타리버섯볶음 배추김치(영어:백김치)	한우콩나물영양밥/양념장 청경채된장국 매추리알조림 새콤무생채 젤리스틱포도(영어:딸기칩) 배추김치(영어:백김치)	클로렐라참쌀밥 배추된장국 한우버섯볶음 참나물무침 고구마부각 총각김치(영어:백김치)	홍국쌀밥 시금치맑은국 로제달볶음탕 두부속갓나물 열갈이무침 배추김치(영어:백김치)
오후간식	유부초밥/유기농우유	생일케이크/유기농우유	토마토파스타/ 무가당요구르트	★스페셜데이★ 수제불고기버거/ 유기농우유	삶은유정란/유기농우유
늦은오후간식	감귤주스	매실주스	유기농우유	검은콩두유	스위트트로피컬주스
	22	23	24	25	26
오전간식	씨리얼/유기농우유/골드키위	콩비지죽/수박	달걀죽/바나나	들깨죽/참외	시금치죽/멜론
점심	보리밥 두부된장국 데리야끼고등어조림 볼어묵볶음 김구이 배추김치(영어:백김치)	혼합잡곡밥 맑은두부국 돈육보쌈 양배추쌈/저염쌈장 숙주나물무침 배추김치(영어:백김치)	단호박카레라이스 팽이된장국 모짜렐라치즈볼 양상추과일샐러드 우리밀와플(영어:배침) 깍두기(영어:백김치)	차조밥 열갈이맑은국 한우두부조림 도토리묵무침 마늘중조림 총각김치(영어:백김치)	현미밥 황태계란국 오리부추볶음 무나물 청경채무침 배추김치(영어:백김치)
오후간식	바지락수제비 /무가당요구르트	채소볶음밥/유기농우유	구운감자/유기농우유	짜장면/유기농우유	오렌지머핀/유기농우유
늦은오후간식	수제미숫가루라떼	당근주스	사인머스캣주스	유기농식혜	사과주스
	29	30			
오전간식	누룽지죽/백김치/수박	콩나물죽/대추방울토마토			
점심	조각서리태밥 맑은미역국 달다리살버터구이 감자범벅 비름나물무침 배추김치(영어:백김치)	수수밥 애호박된장국 돈육가지볶음 명엽채조림 건파래자반 배추김치(영어:백김치)			
오후간식	흑깨고구마맛탕/ 유기농우유	케이준치킨샐러드 /유기농우유			
늦은오후간식	플레인요거트	파인애플주스			

6월의 세시 - 단오

음력 5월 5일인 단오는 '수릿날'이라고도 하는데, 수릿날의 뜻을 두고 여러 가지 말이 전해집니다. 수릿날에 밥을 수리(물여울)에 던져 제사 지내는 풍속이 있어 '수릿날'이라고 부르게 되었다는 기록이 있고, 이날 수리취라는 나물을 뜯어 떡을 하는데 떡의 둥그런 모양이 마치 수레바퀴와 같아서 수리라는 이름이 붙었다고도 해요. 이렇게 전해지는 수리취떡과 오미자차를 단오날에 만들어 먹기도 하였습니다.

단오날 전해지는 풍습은 아침이슬에 세수하기, 창포물에 머리감기, 그네뛰기 등이 있습니다. 아침이슬로 세수를 하면 피부가 고와진다고 믿는 풍습이 있었고, 단오날에 창포를 삶은 물에 머리를 감으면 머리카락에 윤기가 난다고 해서 이러한 풍습이 생겼다고 해요.

다가오는 단오를 맞이하여 아이들과 함께 오미자차를 마시며 단오에 대한 이야기를 나누어 보면 좋을 것 같습니다 ^^



- * 영유아 1일 열량 및 단백질량 : 유아-1400kcal, 20g / 영아-1000kcal, 15g
- * 소고기(한우)-국내산, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국내산, 계란(매추리알 포함)-국내산
- * 쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산, 찰쌀-국내산, 현미-국내산, 흑미-국내산, 콩(두부류, 콩비지)-국내산
- * 김치류 배추(반찬 외 찜개, 탕육, 겉절이, 보쌈김치, 절인배추 포함)-국내산, 열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산
- * 명태(통태, 코다리 포함) -러시아산, 오징어-국내산, 오징어(가공)-페루산, 다량어-월양산/태평양산, 고등어-국내산, 갈치-국내산, 삼치-국내산, 방어-국내산, 아귀-국내산, 주꾸미-국내산
- * 알레르기 유발식품 : 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣
- * 상기메뉴는 식자재수급 상황에 의해서 변경될 수 있습니다.

6월 야간연장 저녁식단

작성자 : 서강희 영양사 - 면허번호 142584

날짜	월	화	수	목	금
	1	2	3	4	5
저녁	혼합잡곡밥 두부미소국 돈육목살구이 느타리버섯볶음 새콤무생채 배추김치	혼합잡곡밥 백김치국 한우채소볶음 참나물무침 청경채나물 배추김치		혼합잡곡밥 우거지국 돈육당면조림 애호박볶음 깻잎나물 배추김치	혼합잡곡밥 건새우국 삼치카레구이 도토리묵무침 근대나물 배추김치
	8	9	10	11	12
저녁	혼합잡곡밥 애호박국 고등어양념조림 잔멸치볶음 참외무침 배추김치	혼합잡곡밥 차돌된장찌개 오징어채소볶음 숙주나물 브로콜리숙회 배추김치	혼합잡곡밥 도토리묵국 간장닭갈비 실곤약무침 가지볶음 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 훈제오리구이 레몬무쌈/머스타드소스 컬리플라워무침 배추김치	혼합잡곡밥 다시마감자국 허브닭다리살구이 푸실리샐러드 궁채나물 배추김치
	15	16	17	18	19
저녁	혼합잡곡밥 아욱된장국 닭다리살구이 고구마범벅 양배추나물 배추김치	혼합잡곡밥 부추된장국 돈육불고기 파인애플샐러드 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 무채국 가자미살조림 두부구이 곤드레나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 달걀장조림 불어묵볶음 참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 수제비국 새우간풍기 열무나물 저염단무지 배추김치
	22	23	24	25	26
저녁	혼합잡곡밥 한우뚫국 돈육육전 고구마순나물 깻잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 미소된장국 치킨참스테이크 양송이버섯구이 연근부각 배추김치	혼합잡곡밥 유부주머니국 돈육파프리카볶음 뱅어포구이 비타민유자무침 배추김치	혼합잡곡밥 들기름미역국 너비아니구이 가지양념조림 방풍나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 미니우동국 새콤유린기 시금치나물 청경채무침 배추김치
	29	30			
저녁	혼합잡곡밥 콩가루배추국 한우장뚝뚝이 단호박범벅 명엽채조림 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육가지볶음 상추겉절이 꼬들단무지무침 배추김치			

6월 휴일보육 식단

작성자 : 서강희 영양사 - 면허번호 142584

날짜	3	6	7	13	14
오전간식	한우죽/바나나	미역죽/사과	누룽지죽/백김치/배	닭살죽/배	누룽지죽/백김치/사과
점심	혼합잡곡밥 수제비국 두부구이 가지양념조림 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 훈제오리볶음 양배추무침 건파래자반 배추김치	혼합잡곡밥 감자양파국 한우파프리카볶음 치커리유자청무침 단호박범벅 배추김치	혼합잡곡밥 버섯샤브국 연어스테이크 비름나물무침 열무나물 배추김치	혼합잡곡밥 미소된장국 돈육채소볶음 건새우마늘종조림 청경채나물 배추김치
오후간식	우리밀향도그/유기농우유	소보로빵/유기농우유	두부도넛/유기농우유	우리밀카스테라/유기농우유	우리밀머핀/유기농우유
날짜	20	21	27	28	
오전간식	감자죽/멜론	누룽지죽/백김치/바나나	고구마죽/대추방울토마토	누룽지죽/백김치/배	
점심	혼합잡곡밥 미소장국 임연수간장구이 미역줄기볶음 깻잎나물 배추김치	혼합잡곡밥 순두부백탕 돈육쪽참 표고버섯볶음 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 버섯국 닭살양배추볶음 로메인무침 애호박나물 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 해물완자전 컬리플라워숙회 다시마부각 배추김치	
오후간식	군고구마/유기농우유	찜단호박/유기농우유	프렌치토스트/유기농우유	알감자구이/유기농우유	

6월 이유식 식단 및 간식표

작성자 : 서강희 영양사 - 면허번호 142584

		월	화	수	목	금
		1	2	3	4	5
오전간식	후기/완료기	한우고구마순진밥/사과	저염치즈고구마진밥/바나나		한우단호박진밥/배	한우흑임자진밥/사과
점심	후기/완료기	두부양파진밥	한우곤드레진밥/배춧		두부썩갓진밥	닭살아욱진밥
오후간식	후기/완료기	애호박가지진밥	열갈이당근진밥		양배추버섯진밥	시금치오이진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트		호상요구르트	아기치즈
		8	9	10	11	12
오전간식	후기/완료기	한우열무진밥/배	두부애호박진밥/바나나	한우채소진밥/사과	한우버섯진밥/배	한우고사리진밥/바나나
점심	후기/완료기	두부취나물진밥	한우콩나물진밥	두부가지진밥	두부우영진밥	닭살양배추진밥
오후간식	후기/완료기	당근양파진밥	브로콜리들깨진밥	오이양파진밥	감자당근죽	숙주양파진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	아기치즈
		15	16	17	18	19
오전간식	후기/완료기	한우무진밥/바나나	한우미역진밥/사과	한우콩나물진밥/배	두부배추진밥/바나나	닭살미역진밥/사과
점심	후기/완료기	닭살깻잎진밥	저염치즈오이진밥	두부청경채진밥	한우참나물진밥	한우시금치진밥
오후간식	후기/완료기	파프리카가지진밥	치커리당근죽	양파무진밥	버섯애호박진밥	두부썩갓진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	아기치즈
		22	23	24	25	26
오전간식	후기/완료기	저염치즈양파진밥/사과	콩비지숙주진밥/배	닭살단호박진밥/바나나	들깨열갈이진밥/사과	한우시금치진밥/배
점심	후기/완료기	한우컬리플라워진밥	한우양배추진밥	한우버섯진밥	한우마늘종진밥	황태무진밥
오후간식	후기/완료기	애호박당근진밥	오이가지진밥	감자브로콜리진밥	당근양파진밥	청경채부추진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	아기치즈
		29	30			
오전간식	후기/완료기	한우미역진밥/사과	저염치즈콩나물진밥/배			
점심	후기/완료기	닭살감자진밥	한우애호박진밥			
오후간식	후기/완료기	비름나물고구마진밥	가지양파진밥			
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트			

♥ 6월 식단 및 간식표 ♥

- 알레르기 표시식단 -

작성자 : 서강희 영양사 - 면허번호 142584

- ①난류 ②우유② 및 유제품 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육
 ⑪복숭아 ⑫토마토⑫ ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓
 * 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

	월	화	수	목	금
	1	2	3	4	5
오전간식	누룽지죽/백김치/사과	고구마죽/참외		단호박죽/골드키위	흑임자죽/대추방울토마토⑫
점심	홍국쌀밥 백김치찌개⑤ 안동찜닭⑤⑬ 오이새콤무침 들깨 고구마순나물 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치)	곤드레나물밥⑤/양념장⑤ 얼갈이된장국⑤⑥ 갈릭미트볼조림⑤⑥⑬⑭ 오렌지샐러드①⑤ 찌꺼는요구르트②(영어:배집) 깍두기⑤⑥⑨(영어:백김치)		보리밥 맑은썩갓국⑤ 한우강조림①⑤⑭ 백년초목무침⑤ 새송이버섯볶음⑤ 총각김치⑥⑨(영어:백김치)	강황쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 코코넛새우튀김⑥⑨ 궁채들깨볶음 시금치나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치)
오후간식	한우볶음밥⑤ /유기농우유②	물만둣국⑤⑥⑩ /무가당요구르트②		오꼬노미야끼①⑤⑥⑩ /유기농우유②	플레인와플①②⑥ /유기농우유②
늦은오후간식	청포도주스	수제바나나라떼②		사과주스	검은콩두유⑤
	8	9	10	11	12
오전간식	모닝빵①②⑥/유기농우유②/수박	두부죽⑤/파인애플	채소죽⑤/사과	팽이된장죽⑤⑥/골드키위	한우죽⑥/바나나
점심	혼합잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 어린이닭강정②⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①②⑥ 취나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치)	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육불고기⑤⑩ 콩나물무침 브로콜리들깨볶음 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치)	차슈덮밥①②⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 스크램블에그① 상추겉절이 우리밀치즈쿠키①②⑥(영어:사과칩) 깍두기⑤⑥⑨(영어:백김치)	현미밥 버섯샤브국⑤ 한우등심샐스테이크⑤⑭ 우영채조림⑤ 채소피클 총각김치⑥⑨(영어:백김치)	조각서리태밥 닭가장⑤⑬ 삼치구이 코울슬로샐러드①②⑥ 배도라지무침 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치)
오후간식	유부볶음⑤⑥/ 무가당요구르트②	한식잡채⑤⑭ /유기농우유②	수제하케이크①②⑥ /유기농우유②	등심탕수육⑤⑥⑩ /유기농우유②	찐단호박/유기농우유②
늦은오후간식	망고주스	유기농식혜	차두주스	배도라지주스	플레인요거트②
	15	16(생일잔치)	17	18	19
오전간식	크림스프⑤⑥/ 크루통②⑥/멜론	새우살죽⑨/사과	옥수수죽/참외	계란죽①/바나나	미역죽⑤ /대추방울토마토⑫
점심	수수밥 오징어무국⑩ 두툼고기완자①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음 깻잎나물⑤ 깍두기⑤⑥⑨(영어:백김치)	백미밥 한우미역국⑤⑭ 안심돈까스⑤⑥⑩/소스 실곤약오이무침 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치)	한우콩나물영양밥⑩/양념장⑤ 청경채된장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤ 새콤무생채 젤리스타포도(영어:딸기칩) 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치)	클로렐라찜쌀밥 배추된장국⑤⑥ 한우버섯볶음⑤⑭ 참나물무침⑤ 고구마부각 총각김치⑥⑨(영어:백김치)	홍국쌀밥 시금치맑은국⑤ 로제닭볶음탕②⑤⑫⑬ 두부썩갓나물⑤ 얼갈이무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치)
오후간식	유부초밥①②⑥ /유기농우유②	생일케이크①②⑥ /유기농우유②	토마토파스타⑤⑥⑩⑫/ 무가당요구르트②	★스페셜데이★ 수제볼고기버거①②⑥ ⑨/유기농우유②	삶은유정란① /유기농우유②
늦은오후간식	감귤주스	매실주스	유기농우유②	검은콩두유⑤	스위트트로피컬주스
	22	23	24	25	26
오전간식	씨리얼/유기농우유②/골드키위	콩비지죽⑤/수박	달걀죽⑬/바나나	들깨죽/참외	시금치죽⑤/멜론
점심	보리밥 두부된장국⑤⑥ 데리야끼고등어조림⑦ 볼어묵볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치)	혼합잡곡밥 맑은두부국⑤ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치)	단호박카레라이스②⑤⑥⑩ 팽이된장국⑤⑥ 모짜렐라치즈볼②⑤⑥ 양상추과일샐러드①⑤ 우리밀와플①②⑥(영어:배집) 깍두기⑤⑥⑨(영어:백김치)	차조밥 얼갈이맑은국⑤ 한우두부조림⑤⑭ 도토리묵무침⑤ 마늘종조림⑤ 총각김치⑥⑨(영어:백김치)	현미밥 황태계란국① 오리부추볶음⑤ 무나물 청경채무침 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치)
오후간식	바지락수제비⑤⑥⑩ /무가당요구르트②	채소볶음밥 /유기농우유②	구운감자/유기농우유②	짜장면②⑤⑥⑩ /유기농우유②	오렌지머핀①②⑥ /유기농우유②
늦은오후간식	수제미숫가루라떼②	당근주스	샤인머스켓주스	유기농식혜	사과주스
	29	30			
오전간식	누룽지죽/백김치/수박	콩나물죽/대추방울토마토⑫			
점심	조각서리태밥 맑은미역국⑤ 닭다리살버터구이②⑬ 감자범벅①② 비름나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치)	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑩ 명엽채조림⑤ 건파래자반 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치)			
오후간식	흑깨고구마맛탕/ 유기농우유②	케이준치킨샐러드①②⑥ ⑤/유기농우유②			
늦은오후간식	플레인요거트②	파인애플주스			

- * 돼지고기, 소고기 등 단백질 메뉴에 대한 알레르기가 있는 경우 난.
- * 우유 및 유제품 알레르기가 있는 경우 두유가 제공됩니다.
- * 알레르기 대체식은 알레르기 유발물질이 포함되어있는 해당 메뉴와 같은 식품군에 있는 메뉴로 제공됩니다.
- * 같은 식품군의 메뉴로 대체가 불가능한 경우 해당 식품 제거식 또는 간편메뉴로 대체될 수 있습니다.
- * 위 표시사항은 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발물질 표시대상 19가지 품목을 기준으로 작성되었습니다.

