

한울타리어린이집 6월 이유식 식단표 (후기)

날짜	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
후기	닭고기감자무른밥⑯	두부미역무른밥⑤		노른자청경채무른밥①	소고기버섯무른밥⑯	
열량/단백질	104/5	94/3		105/3	110/5	
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
후기	얼갈이채소무른밥	김가루무른밥	닭고기고구마무른밥⑯	소고기양파무른밥⑯	순두부채소무른밥⑤	노른자시금치무른밥①
열량/단백질	83/2	81/2	110/5	108/4	87/2	128/4
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
후기	동태살버섯무른밥	소고기근대무른밥⑯	두부당근무른밥⑤	닭고기감자무른밥⑯	노른자브로콜리무른밥①	애호박무른밥
열량/단백질	90/4	109/5	88/3	104/5	131/4	83/2
날짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
후기	닭고기아욱무른밥⑯	단호박무른밥	노른자채소무른밥①	연두부배추무른밥⑤	소고기애호박무른밥⑯	김가루당근무른밥
열량/단백질	97/5	85/2	104/3	87/2	95/3	85/2
날짜	29(월)	30(화)	< 알레르기 표시 >			
후기	두부버섯무른밥⑤	고구마채소무른밥	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣			
열량/단백질	94/3	91/1	⑩ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
『 원산지 표시 』						
쌀 (밥, 죽, 누룽지)		소고기 <small>★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재</small>		닭고기	콩 (두부, 순두부, 연두부)	
백미	국내산	국내산	외국산	국내산	두부 : 국내산 순두부 : 국내산 연두부 : 국내산	
현미	국내산	■한우		수산물		
찰쌀	국내산			동태(명태) :국내산		

한울타리 어린이집 6월 일반간식형 식단표 (만 0~2세)

날짜	1(월)	2(화) 	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	딸기	단호박죽		마시는요거트②	사과	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 달걀간장조림⑤⑥⑧ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마감자국 두부스테이크①⑤⑥⑧⑩ 양배추샐러드①⑤⑧ 깍두기⑨		차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식	양송이스프②⑤⑥⑧⑩& 모닝빵①②⑤⑥	삶은달걀①&우유②		김자반주먹밥⑤	마들렌①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	403/16	450/17		392/14	401/15	
날짜	8(월)	9(화)	10(수) 	11(목)	12(금) 	13(토)
오전간식	참외	미역채소죽	멜론	떠먹는요거트②	바나나	마시는요거트②
점심	차조밥 팽이버섯시소국⑤⑥ 돈육겉잎볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 훈제오리구이&무쌈①②⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 어묵국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오렌지양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	온메일국수③⑤⑥ 후리가케주먹밥⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤	찐고구마&우유②	시리얼⑤⑧&우유②	미니잔치국수①⑤⑥	파배기①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	375/15	392/14	385/14	405/20	465/18	282/13
날짜	15(월)	16(수)	17(수)	18(목)	19(금) 	20(토)
오전간식	오렌지	달걀누룽지죽⑤	사과/우유②	마시는요거트②	딸기	떠먹는요거트②
점심	백미밥 맑은동태탕⑤ 부추달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 무채국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지무침 배추김치⑨	백미밥 숙갓된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 너비아니피망조림⑤⑥⑩ 고사리들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	설령탕&소면②⑤⑥⑩ 백미밥(소) 우영잡채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	찐감자&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	373/15	423/19	405/17	404/23	391/13	283/11
날짜	22(월)	23(화)	24(수) 	25(목) 	26(금)	27(토)
오전간식	오이당근스틱/치즈②	감자양파죽	바나나/우유②	떠먹는요거트②	사과	마시는요거트②
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 달걀바베큐이⑤⑥⑩ ⑫⑬⑭ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥⑫⑬ 미역줄기맛살볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잔멸치채소볶음밥⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑥ 비빔만두⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨ 사과주스
오후간식	군만두⑤⑥⑩&간장⑤⑥	찐단호박&우유②	볶음우동⑤⑥⑩	채소고로케①⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	380/18	377/13	383/14	390/16	377/14	268/7
날짜	29(월)	30(화)	『 식단 이용시 참고사항 』			『 식단 감수 안내 QR코드 』
오전간식	멜론/우유②	김가루채소죽	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야생산란류⑭호두⑮달걀기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳갯			
점심	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 치커리사과무침 깍두기⑨				
오후간식	간장달걀경정⑤⑥⑩	찐고구마&우유②				
열량/단백질	426/21	444/18	* ⑱야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			식단 감수 설명서

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품
	현미 : 국내산			두부 : 국내산		
잡쌀 : 국내산		연두부 : 국내산		10일 어묵국 : 어묵 (국내산)		
				15일 동태탕 : 동태(국내산)		
				23일 미역줄기맛살볶음 : 맛살(연육)		
소고기 *혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,볼통포함)	배추 : 국내산		식육가공품 *메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)
			돼지고기	고춧가루 : 국내산		
			닭고기	9일 훈제오리구이 : 오리고기(국내산)		
			오리고기	12일 돈까스 : 돼지고기(국내산)		
				13일 치킨가라아게 : 닭고기(국내산)		
				16일 함박스테이크 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)		
				17일 탕수육 : 돼지고기(국내산)		
				19일 너비아니피망조림 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)		
				24일 치킨너겟 : 닭고기(국내산)		
				30일 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산)		

한울타리 어린이집 6월 일반간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	1(월)	2(화) 	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일	
오전간식	딸기	단호박죽		마시는요거트②	사과		
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 달걀간장조림⑤⑥⑧ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마감자국 두부스테이크①⑤⑥⑧⑩ 양배추샐러드①⑤⑧ 깍두기⑨		차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤⑧ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨		
오후간식	양송이스프②⑤⑥⑧⑩& 모닝빵①②⑤⑥	삶은달걀①&우유②		김자반주먹밥⑤	마들렌①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	620/24	693/26		603/21	617/22		
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 	13(토)	
오전간식	참외	미역채소죽	멜론	떠먹는요거트②	바나나	마시는요거트②	
점심	차조밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 돈육갯잎볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 훈제오리구이&무쌈①② ⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑧ 어묵국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백당①⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오렌지양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	온메일국수③⑤⑥ 후리가케주먹밥⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식	멸치주먹밥⑤	찐고구마&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	미니잔치국수①⑤⑥	파배기①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	576/23	603/22	592/22	624/30	715/28	434/20	
날짜	15(월)	16(수)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식	오렌지	달걀누룽지죽⑤	사과/우유②	마시는요거트②	딸기	떠먹는요거트②	
점심	백미밥 맑은동태탕⑤ 부추달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 건새우근대국⑤⑥⑧ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ ⑬⑭ 푸실라샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 무쌈국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지무침	백미밥 썩갠된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 너비아니피망조림⑤⑥⑩ 고사리들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	설령탕&소면②⑤⑥⑩ 백미밥(소) 우영잡채⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	찐감자&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	574/23	651/29	623/26	622/36	601/21	436/16	
날짜	22(월)	23(화)	24(수) 	25(목) 	26(금)	27(토)	
오전간식	오이당근스틱/치즈②	감자양파죽	바나나/우유②	떠먹는요거트②	사과	마시는요거트②	
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 달걀바베큐구이⑤⑥⑩ ⑬⑭⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기맛살볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잔멸치채소볶음밥⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수④ 비빔만두⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨ 사과주스	
오후간식	군만두⑤⑥⑩&간장⑤⑥	찐단호박&우유②	볶음우동⑤⑥⑩	채소고로케①⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 우유②		
열량/단백질	584/28	580/20	590/22	600/25	580/21	413/10	
날짜	29(월)	30(화)	『 식단 이용시 참고사항 』			『 식단 감수 안내 QR코드 』	
오전간식	멜론/우유②	김가루채소죽	<p>알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종</p> <p>①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮달걀기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣</p> <p>* ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>				
점심	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 치커리사과무침 깍두기⑨					<p>식단 감수 설명서</p>
오후간식	간장닭강정⑤⑥⑩	찐고구마&우유②					
열량/단백질	655/32	687/28					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품		
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			10일 어묵국 : 어묵 (국내산)	
찰쌀 : 국내산		연두부 : 국내산		15일 동태탕 : 동태(국내산)		23일 미역줄기맛살볶음 : 맛살(연육)		
소고기 ★ 혼합사용시 대뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산		식육가공품 ★ 메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)		
	■ 한우			고춧가루 : 국내산			9일 훈제오리구이 : 오리고기(국내산)	
							12일 돈까스 : 돼지고기(국내산)	
							13일 치킨가라아게 : 닭고기(국내산)	
						16일 함박스테이크 : 돼지고기(국내산),닭고기(국내산)		
						17일 탕수육 : 돼지고기(국내산)		
						19일 너비아니피망조림 : 돼지고기(국내산),닭고기(국내산)		
						24일 치킨너겟 : 닭고기(국내산)		
						30일 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산)		