

# 늘푸른어린이집 6월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	1(월)	2(화) 	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일	
오전간식	방울토마토⑫	단호박죽		마시는요거트②	사과		
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 달걀간장조림⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ ⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마감자국 두부스테이크①⑤⑥⑫ ⑬ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨		청경채된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 너타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨		
오후간식	양송이스프②⑤⑥⑬⑭ &모닝빵①②⑤⑥	삼은달걀①&우유②		김자반주먹밥⑤	마들렌①②⑤⑥&우유 ②		
열량/단백질	403/16	450/17	392/14	401/15			
날짜	8(월)	9(화)	10(수) 	11(목)	12(금) 	13(토)	
오전간식	씨없는포도	미역채소죽	멜론	떠먹는요거트②	바나나	마시는요거트②	
점심	차조밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 돈육겉잎볶음⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 훈제오리구이&무쌈① ②⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 어묵국⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기채소볶음⑤⑥ ⑬ 숙주미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ ⑬ 오렌지양상추샐러드⑤ ⑥ 배추김치⑨	온메밀국수③⑤⑥ 후리가케주먹밥⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	
오후간식	멸치주먹밥⑤	찐고구마&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	미니전치국수①⑤⑥	팥배기①②⑤⑥&우유 ②		
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	달걀누룽지죽⑬	사과/우유②	마시는요거트②	방울토마토⑫	떠먹는요거트②	
점심	백미밥 맑은동태탕⑤ 부추달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩ ⑫⑬ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	짜장덮밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 무침국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑫⑭ 단무지무침	백미밥 숙갓된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 너비아니피망조림⑤⑥ ⑩ 고사리들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	설렁탕&소면②⑤⑥⑬ 백미밥(소) 우영잡채⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	찐감자&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	팥식빵①②⑤⑥&우유 ②		
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	오이담근스틱/치즈②	감자양파죽	바나나/우유②	떠먹는요거트②	키위	마시는요거트②	
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 달걀바베큐구이⑤⑥⑫ ⑬⑭ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기맛살볶음⑤⑥ ⑧ 배추김치⑨	잔멸치채소볶음밥⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은김치국⑤⑥⑨ 생선까스&타르타르①⑤ ⑥ 애호박양파볶음⑨ 배추김치⑨	칼국수⑥ 비빔만두⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 배추김치⑨ 사과주스	
오후간식	군만두⑤⑥⑩&간장⑤ ⑥	찐단호박&우유②	볶음우동⑤⑥⑩	채소고로케①⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유 ②		
열량/단백질	380/18	377/13	383/14	390/16	402/14	268/7	
날짜	29(월)	30(화)	『 식단 이용시 참고사항 』			『 식단 감수 안내 QR코드 』	
오전간식	멜론/우유②	사과	<p>일례를기름 유별할 수 있는 식품 19종</p> <p>①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야생산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳젓</p> <p>* ⑮야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>				
점심	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑬ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨					<p>식단 감수 설명서</p>
오후간식	★미소된장닭구이⑤⑥ ⑬	롤케이크①②⑤⑥, 우유②					
열량/단백질	381/23	391/13					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	(예시) 고등어구이 : 고등어(국내산) 15일 동태탕 명태살(미국산):
	현미 :	찰쌀 :		두부 : 국내산	순두부 : 국내산		
소고기 ★혼합사용 시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산(호주산)	김치류 (열갈이,봉통포함)	배추 : 국내산	식육가공품 ★매뉴얼 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	9일 훈제오리구이 : 국내산 12일 돈까스 : 돼지고기(국내산) 16일 함박스테이크 : 돼지고기(국내산) 17일 탕수육 : 돼지고기(국내산) 19일 너비아니피망조림 : 돼지고기(국내산) 24일 치킨너겟 : 닭고기(국내산) 26일 생선까스 : 명태(러시아산) 30일:순살치킨:닭고기(국내산)	
	□ 한우 □ 육우 □ 젓소	*소불고기채소 볶음 *소고기당면국		돼지고기			국내산
			닭고기	국내산			
			오리고기				

## 늘푸른어린이집 6월 일반간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	1(월)	2(화) 	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일			
오전간식	방울토마토⑫	단호박죽		마시는요거트②	사과				
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 달걀간장조림⑤⑥⑫ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ ⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마감자국 두부스테이크①⑤⑥⑫ ⑫ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨		가장밥 차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨				
오후간식	양송이스트프②⑤⑥⑫⑬ &모닝빵①②⑤⑥	살은달걀①&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	씨없는포도	미역채소죽	멜론	떠먹는요거트②	바나나	마시는요거트②			
점심	차조밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 돈육갯살볶음⑤⑥⑫ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 훈제오리구이&무쌈① ②⑤⑥⑫ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 어묵국⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	가장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기채소볶음⑤⑥ ⑬ 숙주미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑫⑬ ⑬ 오렌지양상추샐러드⑤ ⑥ 배추김치⑨	온메밀국수③⑤⑥ 후리가케주먹밥⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑫ 배추김치⑨			
오후간식	멸치주먹밥⑤	편고구마&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	달걀누룽지죽⑫	사과/우유②	마시는요거트②	방울토마토⑫	떠먹는요거트②			
점심	백미밥 맑은동태탕⑤ 부추달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑫ ⑫⑬⑭ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	짜장덮밥②⑤⑥⑫⑬⑭ 무척국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑫⑬ 단무지무침	백미밥 숙갓된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 너비아니피망조림⑤⑥ ⑩ 고사리들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	설령탕&소면②⑤⑥⑫ 백미밥(소) 우영잡채⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	편감자&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	키위	마시는요거트②			
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 달걀바베규구이⑤⑥⑫ ⑫⑬⑭ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	가장밥 소고기당면국⑤⑥⑫ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기맛살볶음⑤⑥ ⑧ 배추김치⑨	잔멸치채소볶음밥⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨	백미밥 들깨배추국 돼지고기수육⑤⑥⑫ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은김치국⑤⑥⑨ 생선가스&타르타르①⑤ ⑥ 애호박양파볶음⑨ 배추김치⑨	칼국수⑥ 비빔만두⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨ 사과주스			
오후간식	군만두⑤⑥⑫&간장⑤⑥	편단호박&우유②	볶음우동⑤⑥⑫	채소고로케①⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질	584/28	580/20	590/22	600/25	618/22	413/10			
날짜	29(월)	30(화)	「 식단 이용시 참고사항 」			「 식단 감수 안내 QR코드 」			
오전간식	멜론/우유②	사과	일례키를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야채산류⑭호두⑮달고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓						
점심	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 순살차킨⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨					* ⑮야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
오후간식	★미소된장달구이⑤⑥⑫	롤케이크①②⑤⑥, 우유②							
열량/단백질	586/36	601/20							

### 「 원산지 표시 」

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	(예시) 고등어구이 : 고등어(국내산)
	현미 :			두부 : 국내산			15일 동태탕 : 명태살(미국산)
	찰쌀 :			순두부 : 국내산			
				연두부 : 국내산			
★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산(호주산)	김치류 (얼갈이, 봉통포함)	배추 : 국내산	식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈가스 돼지고기(국내산)	9일 훈제오리구이 : 오리(국내산)	
	<input type="checkbox"/> 한우	*소불고기채소볶음 *소고기당면국	돼지고기	국내산		12일 돈가스 : 돼지고기(국내산)	
	<input type="checkbox"/> 육우		닭고기	국내산		16일 함박스테이크 : 돼지고기(국내산)	
	<input type="checkbox"/> 젓소		오리고기			17일 탕수육 : 돼지고기(국내산)	
						19일 너비아니피망조림 : 돼지고기(국내산)	
						24일 치킨너겟 : 닭고기(국내산)	
						26일 생선가스 명태(러시아산)	
						30일:순살치킨:닭고기(국내산)	