

## 아이들이어린집 6월 일반간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	1(월)	2(화) <small>건강하게 밥상</small>	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	파르리카스틱/치즈	단호박죽		마시는요거트②	미역채소죽
점심	백미밥 청경채된장국⑤ 달걀간장조림⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마감자국 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 두부맑은국⑤⑥ 돼지고기파르리카볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 청포묵야채무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥우유	김자반주먹밥⑤		삶은달걀①&우유②	마들렌①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	620/24	693/26		603/21	617/22
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) <small>부지런 밥상</small>
오전간식	당근스틱/치즈	시금치된장죽	바나나	떠먹는요거트②	순두부채소죽
점심	차조밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 돈육갯잎볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨대국⑤⑥ 생오리야채볶음①② 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 어묵국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오렌지양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤	찐고구마&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	미니잔치국수①⑤⑥	파배기①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	576/23	603/22	592/22	624/30	715/28
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	오이스틱/치즈	옥수수스프⑬	참외	과일	마시는요거트
점심	백미밥 맑은동태탕⑤ 부추달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 푸시리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 무챗국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지무침	 백미밥 미역국⑤⑥ 치킨 피자, 떡	백미밥 열무된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	찐감자&우유②	버섯야채전	케일,쥬스②	잼샌드위치,우유
열량/단백질	574/23	651/29	623/26	622/36	579/28
날짜	22(월)	23(화)	24(수) <small>건강하게 밥상</small>	25(목) <small>행복 밥상</small>	26(금)
오전간식	파프리카스틱/치즈②	감자양파죽	방울토마토	떠먹는요거트②	참치야채죽
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 달걀바베큐구이⑤⑥⑫ ⑬⑭⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기맛살볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잔멸치채소볶음밥⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은김치국⑤⑥⑨ 산적구이①⑤⑥ 애호박양파볶음⑨ 배추김치⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩&간장⑤⑥	찐단호박&우유②	볶음우동⑤⑥⑩	채소고로케①⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	584/28	580/20	590/22	600/25	618/22
날짜	29(월)	30(화)	『 식단 이용시 참고사항 』		
오전간식	참외	김가루채소죽	<p><b>알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종</b></p> <p>①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야행산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잔</p> <p><small>* @야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</small></p>		
점심	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 치커리사과무침 깍두기⑨			
오후간식	★간장닭강정⑤⑥⑮	찐고구마&우유②			
열량/단백질	655/32	687/28			



식단 감수 설명서

### 『 원산지 표시 』

<b>쌀</b> <small>(밥,죽,누룽지)</small>	백미 : 국내산		<b>콩</b> <small>(대두)</small>	콩비지 : 국내산		<b>수산물/ 수산물가공품</b>	10일 어묵국 : 연육인 경우 생략 가능	
	현미 : * 사용 시 기재			두부 : 국내산			15일 동태탕 : 러시아산	
	잡쌀 : * 사용 시 기재			순두부 : 국내산		<b>식육가공품</b> <small>*매뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)</small>	23일 미역줄기맛살볶음 : 연육인 경우 생략 가능	
<b>소고기</b> <small>★혼합사용시 매뉴명 별도작성 후 원산지 기재</small>	국내산	외국산	<b>김치류</b> <small>(얼갈이,봄동포함)</small>	배추 : 국내산			:	12일 돈까스 : 돼지고기(국내산)
	◆한우	* 나라명 표기	<b>돼지고기</b>	고춧가루 : 국내산				16일 함박스테이크 : 돼지고기(국내산)
	◆육우		<b>닭고기</b>	연두부 : 국내산				17일 탕수육 : 돼지고기(국내산) * 사용 시 기재
□절소	<b>오리고기</b>				24일 치킨너겟 : 닭(국내산)			
						26일 산적구이 : 돼지고기(국내산)	30일 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산)	

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

# 아이뜰어린이집 6월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	파프리카스틱/치즈	단호박죽		마시는요거트②	미역채소죽
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤④ 깍두기⑨	차조밥 다시마감자국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑥⑩ 깍두기⑨		차조밥 두부맑은국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 청포묵야채무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵,우유①②	김자반주먹밥⑤		삶은달걀①&우유②	마들렌①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	403/16	450/17		392/14	401/15
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	당근스틱/치즈	시금치된장죽	바나나	떠먹는요거트②	순두부채소죽
점심	차조밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 돈육깨끗볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 생오리야채볶음①② 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 어묵국⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오렌지양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤	찐고구마&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	미니잔치국수①⑤⑥	파배기①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	375/15	392/14	385/14	405/20	465/18
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	오이스틱/치즈	옥수수스프	참외	과일	마시는요거트②
점심	백미밥 맑은동태탕⑤ 부추갈뎠말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 건설우근대국⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 푸시리샐러드⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 무쌈국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지무침	 백미밥 미역국 치킨 피자, 떡	백미밥 열무된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	찐감자&우유②	버섯야채전①②⑤④	게임 주스②	잼샌드위치,우유
열량/단백질	373/15	423/19	405/17	404/23	376/18
날짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	파프리카스틱/치즈	감자양파죽	방울토마토	떠먹는요거트②	참치야채죽
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 달걀바베큐구이⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑩⑫ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기맛살볶음⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	잔멸치채소볶음밥⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국 돼지고기수육⑤⑥⑩⑫ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은김치국⑤⑥⑨ 산적구이①⑤⑥ 애호박양파볶음⑨ 배추김치⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩&간장⑤⑥	찐단호박&우유②	볶음우동⑤⑥⑩	채소고로케①⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	380/18	377/13	383/14	390/16	402/14
날짜	29(월)	30(화)	『 식단 이용시 참고사항 』		『식단 감수 안내 QR코드』
오전간식	참외	김가루채소죽	<p>알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종</p> <p>①난류②우유③메밀④파프리카⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야행산류⑭호두⑮달고미⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣</p> <p>* @야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>		 식단 감수 설명서
점심	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 치커리사과무침 깍두기⑨			
오후간식	★간장달걀정⑤⑥⑩	찐고구마&우유②			
열량/단백질	426/21	444/18			

<b>쌀</b> (밥, 죽, 누룽지)	백미 : 예시) 국내산		<b>콩</b> (대두)	콩비지 : 예시) 국내산		<b>수산물/수산물가공품</b>	10일 어묵국 : 연육인 경우 생략 가능	
	현미 : * 사용 시 기재			두부 : 국내산			15일 동태탕 : 러시아산	
<b>소고기</b> *혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	<b>김치류</b> (얼갈이, 봄동포함)	배추 : 국내산		<b>식육가공품</b> *매뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈가스: 돼지고기(국내산)	23일 미역줄기맛살볶음 : 연육인 경우 생략 가능	
	<input type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젓소	* 나라명 표기		돼지고기	고춧가루 : 국내산		12일 돈가스 : 돼지고기(국내산)	
				닭고기	국내산		16일 함박스테이크 : 돼지고기(국내산)	
				오리고기	국내산		17일 탕수육 : 돼지고기(국내산)	
					24일 치킨너겟 : 닭(국내산)	26일 산적구이 : 돼지고기(국내산)		
					30일 동그랑땡전 : 국내산			

↳ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)