

엑슬루어린이집 6월 주간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	1(월)	2(화) 	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	시금치된장죽⑤⑥	단호박죽		애호박당근죽	소고기무죽⑬
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마감자국 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥ ⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	양송이스프②⑤⑥⑩⑬& 모닝빵①②⑤⑥/방울토마토⑫	삶은달걀①&우유②		김자반주먹밥⑤	마들렌①②⑤⑥&우유②/사과
열량/단백질	457/17	450/17		401/14	472/17
날짜	8(월)	9(화)		10(수) 	11(목)
오전간식	달걀당근죽①	미역채소죽	두부참깨죽⑤	양송이치즈죽②	새우살채소죽⑨
점심	차조밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 돈육겉튀김⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 훈제오리구이 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 어묵국⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 오렌지양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤/사과	찐고구마&우유②	시리얼⑤⑥&우유②/바나나	미니잔치국수①⑤⑥	팥배기①②⑤⑥&우유②/수박
열량/단백질	453/17	392/14	456/16	406/18	524/21
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 
오전간식	양배추된장죽⑤⑥	닭살누룽지죽⑬	옥수수스프②⑤⑥⑩⑬	순두부채소죽⑤	노른자명양죽①
점심	백미밥 맑은동태탕⑤ 부추달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	채소짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 무채국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 숙갠된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ ♥삼치무조림⑤⑥ 고사리들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑤⑥ /수박	찐감자&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /사과	치즈스틱①②⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&우유② /방울토마토⑫
열량/단백질	412/16	423/19	424/17	428/24	451/21
날짜	22(월)	23(화)	24(수) 	25(목) 	26(금)
오전간식	참치채소죽	감자양파죽	버섯채소죽	달걀브로콜리죽①	소고기죽⑬
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 닭살바베큐구이 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기맛살볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잔멸치채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국 치킨너겟①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은김치국⑤⑥⑨ 생선까스&타르타르①⑤⑥ 애호박양파볶음⑨ 배추김치⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩&간장⑤⑥ /참외	찐단호박&우유②	볶음우동⑤⑥⑩/바나나	채소고로케①⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유② /키위
열량/단백질	427/21	377/13	411/14	427/16	483/17
날짜	29(월)	30(화)	『 식단 이용시 참고사항 』		
오전간식	연두부게살죽⑤⑥	김가루채소죽	<p>알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종</p> <p>①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣</p> <p>※ ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>		
점심	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 치커리사과무침 깍두기⑨			
오후간식	★간장닭강정⑤⑥⑩/오렌지	찐고구마&우유②			
열량/단백질	480/21	444/18			

『 원산지 표시 』

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	고등어구이 : 고등어(국내산)
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			
잡쌀 : 국내산		순두부 : 국내산		연두부 : 국내산		15일 동태탕 : 동태살- 국내산 22일 참치채소죽 : 참치- 원양산	
소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이, 불동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산		식육가공품	9일 훈제오리구이 : 훈제오리- 국내산
	□ 한우 □ 육우	없음	돼지고기	국내산			12일 돈까스 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)
			닭고기	국내산			13일 치킨가라아게 : 국내산 닭고기
			오리고기	국내산			16일 함박스테이크 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)
					17일 탕수육 : 국내산 돼지고기	24일 치킨너겟 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)	
						26일 생선까스 : 명태살 - 러시아산	30일 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)

엑슬루어린이집 6월 주간식형 식단표 (만 3세)

날짜	1(월)	2(화) 	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	시금치된장죽⑤④	단호박죽		애호박당근죽	소고기무죽⑩
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마감자국 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨		차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥ ⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	양송이스트프②⑤⑥⑩⑫& 모닝빵①②⑤⑥/방울토마토⑫	삶은달걀①&우유②		김자반주먹밥⑤	마들렌①②⑤⑥&우유②/사과
열량/단백질	705/27	693/26	618/22	723/25	
날짜	8(월)	9(화)	10(수) 	11(목)	12(금) 
오전간식	달걀당근죽①	미역채소죽	두부참깨죽⑤	양송이치즈죽②	새우살채소죽⑨
점심	차조밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 돈육깨잎볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 훈제오리구이&무쌈 ①②⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 어묵국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 오렌지양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤/씨없는포도	찐고구마&우유②	시리얼⑤⑥&우유②/바나나	미니찬치국수①⑤⑥④	파배기①②⑤⑥&우유②/수박
열량/단백질	697/26	603/22	698/25	625/28	806/32
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 
오전간식	양배추된장죽⑤④	닭살누룻지죽⑤	옥수수스트프②⑤⑥⑩⑫	순두부채소죽⑤	노른자영양죽①
점심	백미밥 맑은동태탕⑤ 부추달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	채소짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 무쌈국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 썩갠된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ ♥삼치무조림⑤④ 고사리들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑤⑥ /수박	찐감자&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /사과	치즈스틱①②⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&우유② /방울토마토⑫
열량/단백질	634/25	651/29	652/26	658/37	
날짜	22(월)	23(화)	24(수) 	25(목) 	26(금)
오전간식	참치채소죽	감자양파죽	버섯채소죽	달걀브로콜리죽①	소고기죽⑩
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 닭살바베큐구이 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기맛살볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잔멸치채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국 치킨너겟①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은김치국⑤⑥⑨ 생선까스&타르타르①⑤⑥ 애호박양파볶음⑨ 배추김치⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩&간장⑤⑥ /참외	찐단호박&우유②	볶음우동⑤⑥⑩/바나나	채소고로케①⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유② /키위
열량/단백질	656/32	580/20	632/21	659/24	744/26
날짜	29(월)	30(화)	『 식단 이용시 참고사항 』		
오전간식	연두부게살죽⑤⑩	김가루채소죽	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮달걀⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 * ⑳아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
점심	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 치커리사과무침 깍두기⑨			
오후간식	★간장닭강정⑤⑥⑩/오렌지	찐고구마&우유②			
열량/단백질	739/33	687/28			

『 원산지 표시 』

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	고등어구이 : 고등어(국내산)
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			
참쌀 : 국내산		순두부 : 국내산		연두부 : 국내산		15일 동태탕 : 동태살- 국내산 22일 참치채소죽 : 참치- 원양산	
소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이, 불동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산		9일 훈제오리구이 : 훈제오리- 국내산 12일 돈까스 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산) 13일 치킨가라아게 : 국내산 닭고기 16일 함박스테이크 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산) 17일 탕수육 : 국내산 돼지고기 24일 치킨너겟 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산) 26일 생선까스 : 명태살 - 러시아산 30일 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)	
	<input type="checkbox"/> 한우	없음	돼지고기	국내산			
	<input type="checkbox"/> 육우		닭고기	국내산			
			오리고기	국내산			