

더샵다운어린이집 6월 주간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일	
오전간식	방울토마토⑤⑥	단호박죽		마시는요거트	소고기무죽⑬		
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑬ 브로콜리참깨부침①⑤⑥ ⑧ 깍두기⑨	차조밥 다시마감자국 두부스테이크①⑤⑥⑬ ⑧ 양배추샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨		차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 오이부침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨		
오후간식	양송이스프②⑤⑥⑬⑭⑮& 모닝빵①②⑤⑥	삶은달걀①&우유②		김자반주먹밥⑤	마들렌①②⑤⑥&우유 ②/사과		
열량/단백질	403/16	450/17		392/14	472/17		
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)		13(토)
오전간식	씨없는포도	미역채소죽	두부참깨죽⑤	떠먹는요거트②	세우살채소죽⑨		마시는요거트②
점심	차조밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 돈육겉잎볶음⑤⑥⑬ 얼갈이부침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 훈제오리구이&무쌈 ①②⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 어묵국⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기채소볶음⑤⑥ ⑬ 숙주미나리부침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑬⑭⑮ 오렌지양상추샐러드⑤ ⑥ 배추김치⑨	온메밀국수③⑤⑥ 후리가케주먹밥⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	
오후간식	멸치주먹밥⑤	전고구마&우유②	시리얼⑤⑥&우유②/ 멜론	미니잔치국수①⑤⑥	파베기①②⑤⑥&우유 ②/바나나		
열량/단백질	375/15	392/14	456/16	405/20	524/21	282/13	
날짜	15(월)	16(수)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식	오렌지	달걀야채죽①	옥수수스프②⑤⑥⑬⑭	마시는요거트②	노른자영양죽①	떠먹는요거트②	
점심	백미밥 맑은동태탕⑤ 부추달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑬ 양배추샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	채소짜장덮밥 ②⑤⑥⑬⑭ 무쌈국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑨	백미밥 숙갓된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ ♥삼치부조림⑤⑥ 고사리들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	설렁탕&소면②⑤⑥⑬ 백미밥(소) 우영잡채⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /사과	치즈스틱①②⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&우유 ②/방울토마토⑫		
열량/단백질	373/15	466/17	424/17	404/23	451/21	283/11	
날짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	오이당근스틱/치즈	감자양파죽	버섯채소죽	떠먹는요거트	소고기죽⑬	마시는요거트②	
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 닭살바베큐이 ⑤⑥⑬⑭⑮ 청로복부침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기맛살볶음⑤⑥ ⑧ 배추김치⑨	잔멸치채소볶음밥⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑨ 미소국⑤⑥	백미밥 들깨배춧국 돼지고기수육⑤⑥⑬ 열무된장부침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은김치국⑤⑥⑨ 생선까스&타르타르①⑤ ⑥ 애호박양파볶음⑨ 배추김치⑨	칼국수⑥ 비빔만두⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 배추김치⑨ 사과주스	
오후간식	군만두⑤⑥⑬& 간장⑤⑥	전단호박&우유②	볶음우동⑤⑥⑬/바나나	채소고로케①⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유 ②/키위		
열량/단백질	380/18	377/13	411/14	427/16	483/17	268/7	
날짜	29(월)	30(화)	『 식단 이용시 참고사항 』				
오전간식	멜론/우유②	김가루채소죽	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종				
점심	수수밥 머섯맑은국⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑬ 콩나물부침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑬ 치커리사과무침 깍두기⑨	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓				
오후간식	간장닭강정⑤⑥⑬	전고구마&우유②	* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
열량/단백질	426/21	444/18					

『 원산지 표시 』					
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	10일 어묵국 : 명태(베트남, 러시아) 15일 동태탕 : 국내산 23일 미역줄기맛살볶음 : 맛살(미국, 인도, 베트남)
	현미 : 국내산		두부 : 국내산		
	참쌀 : 국내산		순두부 : 국내산		
소고기 *혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산	김치류 (얼갈이, 봄동포함)	배추 : 국내산	식육가공품 *매뉴에 해당하 는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	
	■ 한우	돼지고기	고춧가루 : 국내산		
	□ 육우	닭고기	국내산		
	□ 젓소	오리고기	국내산		

↳ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가 가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼: 소고기(국내산)/돼지고기(국내산)
(0세 아동중 이유식 완료 아동은 위 식단에 따라 제공함.)

더샵다운어린이집 6월 이유식 식단표 (초·중·후기)

날짜	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
초기	감자미음	감자미음		청경채미음	청경채미음	
열량/단백질	29/1	29/1		26/1	26/1	
중기	닭고기감자죽⑤	두부미역죽⑤		노른자청경채죽①	소고기버섯죽⑩	
열량/단백질	69/4	62/2		69/2	74/3	
후기	닭고기감자무른밥⑤	두부미역무른밥⑤		노른자청경채무른밥①	소고기버섯무른밥⑩	
열량/단백질	104/5	94/3	105/3	110/5		
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
초기	무미음	무미음	무미음	소고기미음⑩	소고기미음⑩	소고기미음⑩
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	35/1	35/1	35/1
중기	얼갈이채소죽	김가루무죽	닭고기고구마죽⑤	소고기양파죽⑩	순두부채소죽⑤	노른자시금치죽①
열량/단백질	56/1	58/2	77/3	74/3	58/2	86/3
후기	얼갈이채소무른밥	김가루무른밥	닭고기고구마무른밥⑤	소고기양파무른밥⑩	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)
초기	당근미음	당근미음	당근미음	닭고기미음⑤	닭고기미음⑤	닭고기미음⑤
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	32/1	32/1	32/1
중기	동태살버섯죽	소고기근대죽⑩	두부당근죽⑤	닭고기감자죽⑤	노른자브로콜리죽①	애호박무죽
열량/단백질	59/3	73/3	59/2	69/4	87/3	55/1
후기	동태살버섯무른밥	소고기근대무른밥⑩	두부당근무른밥⑤	닭고기감자무른밥⑤	노른자브로콜리무른밥①	애호박무무른밥
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)
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	배추미음	배추미음	배추미음
열량/단백질	30/1	30/1	30/1	26/1	26/1	26/1
중기	닭고기아욱죽⑤	단호박죽	노른자채소죽①	연두부배추죽⑤	소고기애호박죽⑩	김가루당근죽
열량/단백질	70/4	59/1	71/2	61/2	74/3	56/1
후기	닭고기아욱무른밥⑤	단호박무른밥	노른자채소무른밥①	연두부배추무른밥⑤	소고기애호박무른밥⑩	김가루당근무른밥
열량/단백질	97/5	85/2	104/3	87/2	95/3	85/2
날짜	29(월)	30(화)	< 알레르기 표시 >			
초기	고구마미음	고구마미음	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ⑳ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량/단백질	33/1	33/1				
중기	두부버섯죽⑤	고구마채소죽				
열량/단백질	62/2	61/1				
후기	두부버섯무른밥⑤	고구마채소무른밥				
열량/단백질	94/3	91/1				
「 원산지 표시 」						
쌀 (밥, 죽, 누룽지)		소고기 ★혼합사용시 매뉴명 별도작성 후 원산지 기재		닭고기	콩 (두부, 순두부, 연두부)	
백미	국내산	국내산		국내산	국내산	
현미	국내산	■ 한우		수산물		
참쌀	국내산	□ 육우 □ 젓소		동태 러시아산		

