

주간파크자이어린이집 6월 이유식 식단표 (중·후기)

| 날짜 | 1(월) | 2(화) | 3(수) | 4(목) | 5(금) |
|---|-----------------------|-----------------------|--|------------------------|------------------------|
| 중기 | 닭고기감자죽 ^⑮ | 두부미역죽 ^⑤ |  | 새우살청경채죽 ^⑨ | 소고기버섯죽 ^⑮ |
| 열량/단백질 | 69/4 | 62/2 | | 69/2 | 74/3 |
| 후기 | 닭고기감자무른밥 ^⑮ | 두부미역무른밥 ^⑤ | | 새우살청경채무른밥 ^⑨ | 소고기버섯무른밥 ^⑮ |
| 열량/단백질 | 104/5 | 94/3 | | 105/3 | 110/5 |
| 날짜 | 8(월) | 9(화) | 10(수) | 11(목) | 12(금) |
| 중기 | 얼갈이채소죽 | 김가루무죽 | 닭고기고구마죽 ^⑮ | 소고기양파죽 ^⑮ | 순두부채소죽 ^⑤ |
| 열량/단백질 | 56/1 | 58/2 | 77/3 | 74/3 | 58/2 |
| 후기 | 얼갈이채소무른밥 | 김가루무무른밥 | 닭고기고구마무른밥 ^⑮ | 소고기양파무른밥 ^⑮ | 순두부채소무른밥 ^⑤ |
| 열량/단백질 | 83/2 | 81/2 | 110/5 | 108/4 | 87/2 |
| 날짜 | 15(월) | 16(화) | 17(수) | 18(목) | 19(금) |
| 중기 | 동태살버섯죽 | 소고기근대죽 ^⑮ | 두부당근죽 ^⑤ | 닭고기감자죽 ^⑮ | 두부브로콜리죽 ^⑤ |
| 열량/단백질 | 59/3 | 73/3 | 59/2 | 69/4 | 87/3 |
| 후기 | 동태살버섯무른밥 | 소고기근대무른밥 ^⑮ | 두부당근무른밥 ^⑤ | 닭고기감자무른밥 ^⑮ | 두부브로콜리무른밥 ^⑤ |
| 열량/단백질 | 90/4 | 109/5 | 88/3 | 104/5 | 131/4 |
| 날짜 | 22(월) | 23(화) | 24(수) | 25(목) | 26(금) |
| 중기 | 닭고기아욱죽 ^⑮ | 단호박죽 | 새우살채소죽 ^⑨ | 연두부배추죽 ^⑤ | 소고기애호박죽 ^⑮ |
| 열량/단백질 | 70/4 | 59/1 | 71/2 | 61/2 | 74/3 |
| 후기 | 닭고기아욱무른밥 ^⑮ | 단호박무른밥 | 새우살채소무른밥 ^⑨ | 연두부배추무른밥 ^⑤ | 소고기애호박무른밥 ^⑮ |
| 열량/단백질 | 97/5 | 85/2 | 104/3 | 87/2 | 95/3 |
| 날짜 | 29(월) | 30(화) | < 알레르기 표시 > | | |
| 중기 | 두부버섯죽 ^⑤ | 고구마채소죽 | <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓</p> <p>⑳ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> | | |
| 열량/단백질 | 62/2 | 61/1 | | | |
| 후기 | 두부버섯무른밥 ^⑤ | 고구마채소무른밥 | | | |
| 열량/단백질 | 94/3 | 91/1 | | | |
|  | | | | | |

『 원산지 표시 』

| 쌀 (밥, 죽, 누룽지) | | 소고기 | | 닭고기 | 콩 (두부, 순두부, 연두부) |
|---------------|-----|--|-----|-----|---------------------|
| | | *혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재 | | | |
| 백미 | 국내산 | 국내산 | 외국산 | 국내산 | 국내산 |
| 현미 | 국내산 | <input checked="" type="checkbox"/> 한우 | | 수산물 | |
| 찹쌀 | 국내산 | <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젓소 | | | |

주간파크자이어린이집 6월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

| 날짜 | 1(월) | 2(화) <small>한글날</small> | 3(수) 지방선거 | 4(목) | 5(금) |
|--------|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 토마토② | 단호박죽 | | 마시는요거트② | 사과 |
| 점심 | 백미밥 두부맑은국⑤ 달걀간장조림⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨ | 차조밥 다시마감자국 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑩ 깍두기⑨ | | 차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 맑은콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 양송이소프②⑤⑥⑩⑫& 모닝빵①②⑤⑥ | 삶은달걀①&우유② | | 김자반주먹밥⑤ | 마들렌①②⑤⑥&우유② |
| 열량/단백질 | 403/16 | 450/17 | | 392/14 | 401/15 |
| 날짜 | 8(월) | 9(화) | 10(수) <small>한글날</small> | 11(목) | 12(금) <small>유지개</small> |
| 오전간식 | 씨없는포도 | 미역채소죽 | 수박 | 떠먹는요거트② | 바나나 |
| 점심 | 차조밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 돈육깨끗볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 백미밥 들깨묵국⑤⑥ 훈제오리구이&무쌈①②⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨ | 치즈김치볶음밥②⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨ | 기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오렌지양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 멸치주먹밥⑤ | 찐고구마&우유② | 시리얼⑤⑥&우유② | 미니간식국수①⑤⑥ | 파배기①②⑤⑥&우유② |
| 열량/단백질 | 375/15 | 392/14 | 385/14 | 405/20 | 465/18 |
| 날짜 | 15(월) | 16(수) | 17(수) | 18(목) | 19(금) <small>유지개</small> |
| 오전간식 | 오렌지 | 달걀누룽지죽⑩ | 사과/우유② | 마시는요거트② | 토마토② |
| 점심 | 백미밥 황태미역국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑩ 양배추샐러드①⑤⑩ 배추김치⑨ | 차조밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 푸실리샐러드⑤⑥⑩ 배추김치⑨ | 짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 무쌈국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ | 백미밥 숙갠장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 수수밥 유부맑은국⑤⑥ 너비아니피망조림⑤⑥⑩ 고사리들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 머핀①②⑤⑥&우유② | 찐감자와우유② | 프렌치토스트①②⑤⑥ | 치즈스틱①②⑤⑥ | 밤식빵①②⑤⑥&우유② |
| 열량/단백질 | 391/13 | 423/19 | 405/17 | 404/23 | 391/13 |
| 날짜 | 22(월) | 23(화) | 24(수) <small>한글날</small> | 25(목) <small>한글날</small> | 26(금) |
| 오전간식 | 오이당근스틱/치즈② | 감자양파죽 | 바나나/우유② | 떠먹는요거트② | 키위 |
| 점심 | 수수밥 아욱국⑤⑥ 달걀바베큐구이⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 기장밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기맛살볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨ | 백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 백미밥 들깨배춧국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 차조밥 맑은김치국⑤⑥⑨ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 애호박양파볶음⑨ 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 군만두⑤⑥⑩&간장⑤⑥ | 찐단호박&우유② | 머핀, 케이크①②⑤⑥, 우유② | 채소고로케①⑤⑥ | 치즈빵①②⑤⑥&우유② |
| 열량/단백질 | 380/18 | 377/13 | 377/14 | 390/16 | 402/14 |
| 날짜 | 29(월) | 30(화) | 『 식단 이용시 참고사항 』 | | |
| 오전간식 | 수박/우유② | 김가루채소죽 | 알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야황산류⑭호두⑮달고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 | | |
| 점심 | 수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 백미밥 안매운육개장⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 치커리사과무침 깍두기⑨ | | | |
| 오후간식 | 간장달걀정⑤⑥⑩ | 찐고구마&우유② | | | |
| 열량/단백질 | 426/21 | 444/18 | | | |

* ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

| 『 원산지 표시 』 | | | | | |
|-----------------------------------|--|-----------|--------------------|--|--|
| 쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 백미 : 국내산 | 콩 (대두) | 콩비지 : 국내산 | 수산물/ 수산물가공품 | 10일 어묵국 : 연육 23일 미역줄기맛살볶음 : 연육 |
| | 현미 : 국내산 | | 두부 : 국내산 | | |
| | 찰쌀 : 국내산 | | 순두부 : 국내산 | | |
| *혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재 | 국내산 | 외국산 | 김치류 (얼갈이, 봄동포함) | 식육가공품 *메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산) | 배추 : 국내산 |
| | | | 돼지고기 | | 고춧가루 : 국내산 |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젓소 | 닭고기 | 국내산 | | 9일 훈제오리구이 : 국내산 12일 돈까스 : 국내산 16일 함박스테이크 : 국내산 17일 탕수육 : 국내산 19일 너비아니피망조림 : 국내산 26일 생선가스 : 국내산 30일 동그랑땡전 : 국내산 |
| | 오리고기 | 국내산 | | | |

↳ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가 가능

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

주간파크자이어린이집 6월 일반간식형 식단표 (만 3~5세)

| 날짜 | 1(월) | 2(화) | 3(수) 지방선거 | 4(목) | 5(금) |
|--------|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 토마토② | 단호박죽 | | 마시는요거트② | 사과 |
| 점심 | 백미밥 두부맑은국⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨ | 차조밥 다시마감자국 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨ | | 차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 맑은콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 양송이스프②⑤⑥⑩⑫& 모닝빵①②⑤⑥ | 삼은달걀①&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) |
| 오전간식 | 씨없는포도 | 미역채소죽 | 수박 | 떠먹는요거트② | 바나나 |
| 점심 | 차조밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 백미밥 들깨묵국⑤⑥ 훈제오리구이&무쌈①②⑤⑥⑩ 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(수) | 17(수) | 18(목) | 19(금) |
| 오전간식 | 오렌지 | 닭살누룽지죽⑩ | 사과/우유② | 마시는요거트② | 토마토② |
| 점심 | 백미밥 황태미역국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑩ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨ | 차조밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨ | 짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 무침국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ | 백미밥 숙갓된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 수수밥 유부맑은국⑤⑥ 너비아니피망조림⑤⑥⑩ 고사리들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 머핀①②⑤⑥&우유② | 찐감자&우유② | 프렌치토스트①②⑤⑥ | 치즈스틱①②⑤⑥ | 밤식빵①②⑤⑥&우유② |
| 열량/단백질 | 601/20 | 651/29 | 623/26 | 622/36 | 601/21 |
| 날짜 | 22(월) | 23(화) | 24(수) | 25(목) | 26(금) |
| 오전간식 | 오이당근스틱/치즈② | 감자양파죽 | 바나나/우유② | 떠먹는요거트② | 키위 |
| 점심 | 수수밥 아욱국⑤⑥ 닭살바베큐구이⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 기장밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기맛살볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ | 백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 백미밥 들깨배춧국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 차조밥 맑은김치국⑤⑥⑩ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 애호박양파볶음⑨ 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 군만두⑤⑥⑩&간장⑤⑥ | 찐단호박&우유② | 머핀, 케이크①②⑤⑥, 우유② | 채소고로케①⑤⑥ | 치즈빵①②⑤⑥&우유② |
| 열량/단백질 | 584/28 | 580/20 | 580/21 | 600/25 | 618/22 |
| 날짜 | 29(월) | 30(화) | 『 식단 이용시 참고사항 』 | | |
| 오전간식 | 수박/우유② | 김가루채소죽 | 알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야황산류⑭호두⑮달걀기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 | | |
| 점심 | 수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 백미밥 안매운육개장⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 치커리사과무침 깍두기⑨ | | | |
| 오후간식 | 간장달걀정⑤⑩⑫ | 찐고구마&우유② | | | |
| 열량/단백질 | 655/32 | 687/28 | * ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | | |

『 원산지 표시 』

| 쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 백미 : 국내산 | | 콩 (대두) | 콩비지 : 국내산 | | 수산물/ 수산물가공품 | 10일 어묵국 : 연육 23일 미역줄기맛살볶음 : 연육 | |
|--|--|-----|--------------------|------------------------|-----|--|-----------------------------------|--|
| | 현미 : 국내산 | | | 두부 : 국내산 | | | | |
| 찰쌀 : 국내산 | | | | 순두부 : 국내산 | | | | |
| | | | | 연두부 : 국내산 | | | | |
| 소고기 *혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재 | 국내산 | 외국산 | 김치류 (얼갈이, 봉동포함) | 배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산 | | 식육가공품 ★매뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산) | 9일 훈제오리구이 : 국내산 | |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젖소 | | | 돼지고기 | 국내산 | | 12일 돈까스 : 국내산 | |
| | | | | 닭고기 | 국내산 | | 16일 함박스테이크 : 국내산 | |
| | | | | 오리고기 | 국내산 | | 17일 탕수육 : 국내산 | |
| | | | | | | 19일 너비아니피망조림 : 국내산 | | |
| | | | | | | 26일 생선까스 : 국내산 | | |
| | | | | | | 30일 동그랑땡전 : 국내산 | | |

↳ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가 가능

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

주안파크자이어린이집 6월 석식 식단표 (만 1~2세)

| 날짜 | 1(월) | 2(화) | 3(수) 지방선거 | 4(목) | 5(금) |
|--------|--|--|--|---|--|
| 저녁 | 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ | 차조밥 근대된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 시금치두부무침⑤④ 배추김치⑨ | | 차조밥 복엇국⑤④ 너비아니구이⑤④⑬ 상추새콤무침⑤④ 깍두기⑨ | 기장밥 감자된장국⑤④ 제육간장불고기⑤④⑬ 청경채유부볶음⑤④ 배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 243/11 | 236/14 | | 285/12 | 252/13 |
| 날짜 | 8(월) | 9(화) | 10(수) | 11(목) | 12(금) |
| 저녁 | 차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부데리야끼구이⑤④ 새우살애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨ | 백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑬ 단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨ | 백미밥 숙갓우동국⑤⑥ 오리훈제볶음 ①②⑤⑥⑬ 게맛살파프리카무침 ⑤⑥⑧ 배추김치⑨ | 기장밥 만둣국①⑤④⑬⑭⑯⑰ 소시지채소볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ | 수수밥 된장찌개⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤④⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 272/12 | 249/13 | 282/11 | 291/10 | 274/11 |
| 날짜 | 15(월) | 16(화) | 17(수) | 18(목) | 19(금) |
| 저녁 | 백미밥 순두부탕①⑤⑥ 닭카레구이 ②⑤⑥⑫⑮⑰⑱ 김구이&양념장⑤④ 배추김치⑨ | 차조밥 달걀국① 미니돈까스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 숙주나물무침⑤④ 배추김치⑨ | 백미밥 수제비국④ 소고기푹찜 ②⑤⑥⑫⑬⑱ 근대된장나물⑤④ 깍두기⑨ | 백미밥 사골우거지국⑤④⑬ 깻잎참치전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤④ 배추김치⑨ | 수수밥 닭뿔국⑤ 돈사태찜⑤④⑩ 과일요거트범벅②⑫ 배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 234/15 | 260/14 | 297/10 | 277/16 | 246/14 |
| 날짜 | 22(월) | 23(화) | 24(수) | 25(목) | 26(금) |
| 저녁 | 수수밥 팽이감자국 미트볼채소조림 ⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ | 기장밥 시금치된장국⑤④ 닭볶음탕⑤④⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ | 백미밥 미역국⑤④ 소고기감자조림⑤④⑬ 콩나물무침⑤④ 깍두기⑨ | 백미밥 청경채된장국⑤④ 두부달걀구이①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤④ 배추김치⑨ | 차조밥 표고버섯국⑤④ 돼지갈비찜⑤④⑩ 들기름배추나물⑤④ 깍두기⑨ |
| 열량/단백질 | 244/9 | 240/11 | 262/10 | 235/11 | 239/10 |
| 날짜 | 29(월) | 30(화) | 『 식단 이용시 참고사항 』 | | |
| 저녁 | 백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 떡갈비구이⑤④⑩⑬ 가지나물⑤④ 배추김치⑨ | 백미밥 근대된장국⑤④ 목살양념구이⑤④⑩ 연두부&양념장⑤④ 깍두기⑨ | 알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야행산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲젓 ※ ⑬야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | | |
| 열량/단백질 | 258/9 | 279/12 | | | |

| 『 원산지 표시 』 | | | | | | | |
|---|----------|--|-------------------|------------|--|--|---|
| 쌀 (밥,죽,누룽지) | 백미 : 국내산 | | 콩 (대두) | 두부 : 국내산 | | 수산물/ 수산물가공품 | 10일 : 게맛살파프리카볶음 : 연육 |
| | 현미 : 국내산 | | | 연두부 : 국내산 | | | |
| | 찰쌀 : 국내산 | | | 순두부 : 국내산 | | | |
| 소고기 ★ 혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재 | 국내산 | | 김치류 (얼갈이,봄동포함) | 콩비지 : 국내산 | | 식육가공품 ★ 매뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시)돈까스: 돼지고기(국내산) | 4일 : 너비아니구이 : 국내산 10일 : 오리훈제볶음 : 국내산 11일 : 소시지채소볶음 : 국내산 16일 : 미니돈까스 : 국내산 22일 : 미트볼채소조림 : 국내산 29일 : 떡갈비구이 : 국내산 |
| | ☑ 한우 | | | 배추 : 국내산 | | | |
| | ☐ 육우 | | | 고춧가루 : 국내산 | | | |
| | ☐ 젓소 | | | 돼지고기 : 국내산 | | | |
| | | | | 닭고기 : 국내산 | | | |
| | | | | 오리고기 : 국내산 | | | |

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

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

주안파크자이어린이집 6월 석식 식단표 (만 3~5세)

| 날짜 | 1(월) | 2(화) | 3(수) 지방선거 | 4(목) | 5(금) |
|--------|--|--|--|---|--|
| 저녁 | 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ | 차조밥 근대된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 시금치두부무침⑤④ 배추김치⑨ | | 차조밥 복엇국⑤④ 너비아니구이⑤⑥⑬ 상추새콤무침⑤④ 깍두기⑨ | 기장밥 감자된장국⑤④ 제육간장불고기⑤④⑬ 청경채유부볶음⑤④ 배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 374/16 | 363/21 | | 439/18 | 387/19 |
| 날짜 | 8(월) | 9(화) | 10(수) | 11(목) | 12(금) |
| 저녁 | 차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부데리야끼구이⑤④ 새우살애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨ | 백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑬ 단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨ | 백미밥 숙갓우동국⑤⑥ 오리훈제볶음 ①②⑤⑥⑬ 게맛살파프리카무침 ⑤⑥⑧ 배추김치⑨ | 기장밥 만둣국①⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 소시지채소볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ | 수수밥 된장찌개⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 419/18 | 384/19 | 434/17 | 447/16 | 422/17 |
| 날짜 | 15(월) | 16(화) | 17(수) | 18(목) | 19(금) |
| 저녁 | 백미밥 순두부탕①⑤⑥ 닭카레구이 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨ | 차조밥 달걀국① 미니돈까스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 숙주나물무침⑤④ 배추김치⑨ | 백미밥 수제비국④ 소고기푹찜 ②⑤⑥⑫⑬⑮ 근대된장나물⑤④ 깍두기⑨ | 백미밥 사골우거지국⑤⑥⑬ 깻잎참치전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 수수밥 닭뚫국⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 과일요거트범벅②⑫ 배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 360/23 | 400/21 | 456/15 | 426/24 | 378/21 |
| 날짜 | 22(월) | 23(화) | 24(수) | 25(목) | 26(금) |
| 저녁 | 수수밥 팽이감자국 미트볼채소조림 ⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ | 기장밥 시금치된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ | 백미밥 미역국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 백미밥 청경채된장국⑤⑥ 두부달걀구이①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ | 차조밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 들기름배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ |
| 열량/단백질 | 375/14 | 370/16 | 403/15 | 362/17 | 368/15 |
| 날짜 | 29(월) | 30(화) | 『 식단 이용시 참고사항 』 | | |
| 저녁 | 백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 백미밥 근대된장국⑤⑥ 목살양념구이⑤⑥⑩ 연두부&양념장⑤⑥ 깍두기⑨ | 알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야행산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | | |
| 열량/단백질 | 397/14 | 429/18 | | | |

| 『 원산지 표시 』 | | | | | | |
|---|--|-----|--------------------------|------------------------|--|---|
| 쌀 (밥,죽,누룽지) | 백미 : 국내산 | | 콩 (대두) | 두부 : 국내산 | | 수산물/ 수산물가공품 |
| | 현미 : 국내산 | | | 연두부 : 국내산 | | |
| | 찰쌀 : 국내산 | | | 순두부 : 국내산 | | |
| 소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재 | 국내산 | 외국산 | 김치류 (얼갈이,봄동포함) | 콩비지 : 국내산 | | 식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시)돈까스 돼지고기(국내산) |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 한우 | | | 배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산 | | |
| | <input type="checkbox"/> 육우 | | | 돼지고기 : 국내산 | | |
| | <input type="checkbox"/> 젓소 | | | 닭고기 : 국내산 | | |
| | | | | 오리고기 : 국내산 | | |
| 10일 : 게맛살파프리카볶음 : 연육 4일 : 너비아니구이 : 국내산 10일 : 오리훈제볶음 : 국내산 11일 : 소시지채소볶음 : 국내산 16일 : 미니돈까스 : 국내산 22일 : 미트볼채소조림 : 국내산 29일 : 떡갈비구이 : 국내산 | | | | | | |

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

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