

아리솔어린이집 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	닭고기감자죽 ^⑤	두부미역죽 ^⑤		노른자청경채죽 ^①	소고기버섯죽 ^⑥	
열량/단백질	69/4	62/2		69/2	74/3	
후기	닭고기감자무른밥 ^⑥	두부미역무른밥 ^⑤		노른자청경채무른밥 ^①	소고기버섯무른밥 ^⑥	
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	소고기미음 ^⑥	소고기미음 ^⑥	소고기미음 ^⑥
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	35/1	35/1	35/1
중기	얼갈이채소죽	김가루무죽	닭고기고구마죽 ^⑤	소고기양파죽 ^⑥	순두부채소죽 ^⑤	노른자시금치죽 ^①
열량/단백질	56/1	58/2	77/3	74/3	58/2	86/3
후기	얼갈이채소무른밥	김가루무무른밥	닭고기고구마무른밥 ^⑤	소고기양파무른밥 ^⑥	순두부채소무른밥 ^⑤	노른자시금치무른밥 ^①
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	닭고기미음 ^⑤	닭고기미음 ^⑤	닭고기미음 ^⑤
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	32/1	32/1	32/1
중기	동태살버섯죽	소고기근대죽 ^⑥	두부당근죽 ^⑤	닭고기감자죽 ^⑤	노른자브로콜리죽 ^①	애호박무죽
열량/단백질	59/3	73/3	59/2	69/4	87/3	55/1
후기	동태살버섯무른밥	소고기근대무른밥 ^⑥	두부당근무른밥 ^⑤	닭고기감자무른밥 ^⑤	노른자브로콜리무른밥 ^①	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	닭고기아욱죽 ^⑤	단호박죽	노른자채소죽 ^①	연두부배추죽 ^⑤	소고기애호박죽 ^⑥	김가루당근죽
열량/단백질	70/4	59/1	71/2	61/2	74/3	56/1
후기	닭고기아욱무른밥 ^⑤	단호박무른밥	노른자채소무른밥 ^①	연두부배추무른밥 ^⑤	소고기애호박무른밥 ^⑥	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				
열량/단백질	33/1	33/1				
중기	두부버섯죽 ^⑤	고구마채소죽				
열량/단백질	62/2	61/1				
후기	두부버섯무른밥 ^⑤	고구마채소무른밥				
열량/단백질	94/3	91/1	<p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳잣</p> <p>㉑ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>			
『 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"/> 젖소		동태(명태) 국내산		

아리솔어린이집 6월 주간식형 식단표 (만 0~2세)

날짜	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	시금치된장죽⑤⑥	단호박죽		애호박당근죽	소고기무죽⑬	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 달걀간장조림⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침①⑤⑥⑬ 깍두기⑨	차조밥 다시마감자국 두부스테이크①⑤⑥⑬⑭ 양배추샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨		창경채된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식	양송이스프②⑤⑥⑬⑭⑮ 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)	12(금)	13(토)
오전간식	달걀당근죽①	미역채소죽	두부참깨죽⑤	양송이치즈죽②	새우살채소죽⑨	마시는요거트②
점심	차조밥 팽이버섯미소국⑤④ 돈육깨끗볶음⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤④ 깍두기⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 훈제오리구이&무쌈 ①②⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 어묵국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤④ 소불고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주미나라무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤④ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 오렌지양상추샐러드⑤④ 배추김치⑨	온메밀국수③⑤④ 후리가케주먹밥⑤④ 치킨가라아게①⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤/씨없는포도	찐고구마&우유②	시리얼⑤⑥&우유②/멜론	미니잔치국수①⑤⑥	짜배기①②⑤⑥&우유② /바나나	
열량/단백질	453/17	392/14	456/16	406/18	524/21	282/13
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	양배추된장죽⑤⑥	달걀누룽지죽⑬	옥수수스프②⑤⑥⑬⑭	순두부채소죽⑤	노른자영양죽①	떠먹는요거트②
점심	백미밥 맑은동태탕⑤ 부추달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 건새우근대국⑤④⑨ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 푸실리샐러드⑤④⑬ 배추김치⑨	채소짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 무채국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 숙갠된장국⑤④ 안동찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 너비아니피망조림⑤⑥ ⑩ 고사리들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	설렁탕&소면②⑤⑥⑬ 백미밥(소) 우영잡채⑤④ 깍두기⑨
오후간식	크림스파게티②⑤④ /오렌지	찐감자&우유②	프렌치토스트①②⑤④ /사과	치즈스틱①②⑤④	밤식빵①②⑤⑥&우유② /방울토마토⑫	
열량/단백질	412/16	423/19	424/17	428/24	451/21	283/11
날짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	참치채소죽	감자양파죽	버섯채소죽	달걀브로콜리죽①	소고기죽⑬	마시는요거트②
점심	수수밥 아욱국⑤④ 달걀바베큐이 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 청포묵무침⑤④ 깍두기⑨	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기맛살볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨	미소국⑤④ 잔멸치채소볶음⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤④ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 한식잡채⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨	칼국수④ 비빔만두⑤④⑩⑬⑭⑮ 배추김치⑨ 사과주스
오후간식	군만두⑤⑥⑩⑫&간장⑤④ /오이당근스틱	찐단호박&우유②	볶음우동⑤⑥⑩/바나나	채소고로케①⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	427/21	377/13	411/14	427/16	491/16	268/7
날짜	29(월)	30(화)	『 식단 이용시 참고사항 』			『식단 감수 안내 QR코드』
오전간식	연두부게살죽⑤⑧	김가루채소죽	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야행산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣			 식단 감수 설명서
점심	수수밥 버섯맑은국⑤④ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤④ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 치커리사과무침 깍두기⑨				
오후간식	간장달걀정⑤⑥⑬/멜론	찐고구마&우유②				
열량/단백질	435/42	444/18				

『 원산지 표시 』							
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			
	찰쌀 : 국내산			순두부 : 국내산			
소고기 *혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산(우육)	김치류 (열갈이, 불동포함)	배추 : 국내산		식육가공품 *매뉴얼에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	
					고춧가루 : 국내산		
	<input checked="" type="checkbox"/> 한우				돼지고기 : 국내산		
	소고기당면국 소고기미역국 안매운육개장			소불고기채소볶음	닭고기 : 국내산		
			오리고기 : 국내산				
(예시) 고등어구이 : 고등어(국내산) 10일 어묵국 : 원양산 15일 동태탕 : 동태 국내산 22일 참치채소죽 : 참치 원양산, 채소국내산 23일 미역줄기맛살볶음 : 국내산, 원양산 29일 연두부게살죽 : 연두부 국내산, 게살 원양산 (예시) 너비아니구이 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산) 9일 훈제오리구이 : 국내산 12일 돈까스 : 국내산 13일 치킨가라아게 : 국내산 16일 함박스테이크 : 소고기, 돼지고기 국내산 17일 탕수육 : 국내산 19일 너비아니피망조림 : 국내산 24일 치킨너겟 : 국내산 26일 생선까스 : 국내산 30일 동그랑땡전 : 국내산							