

천사어린이집 6월 식단표

(일반식 3~5세)

첫째주	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	★오렌지	옥수수수프②⑤⑥⑬⑭ + 잘게썬모닝빵①②⑥		★키위+치즈②	게살죽①⑤⑥⑧	
점심	쌀밥	잡곡밥		쌀밥	잡곡밥	
	유부맑은국⑤⑥	닭곰탕⑬		시금치된장국⑤⑥	버섯찌개⑤⑥	
	쇠고기폭찜⑤⑥⑫⑭	수제완자전①⑤⑥⑩		삼치살조림⑤⑥	돈육불고기⑤⑥⑩	
	근대나물⑤⑥	파프리카무침		연두부찜+양념장⑤⑥	과일샐러드 (사과,방울토마토)①⑤⑫	
배추김치⑨	깍두기⑨		배추김치⑨	배추김치⑨		
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥+매실차	★바나나+우유②		간장비빔국수⑤⑥	핑거스틱빵①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	656/20	675/32		634/26	673/26	
둘째주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	시리얼⑥+우유②	★참외	🍏🍎사과	새송이버섯죽	★포도	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	🥬🍅오이소보로🍌달걀뽕밥 ①⑤⑥⑩	쌀밥	잡곡밥	곤드레밥+양념장⑤⑥
	두부전골⑤⑥	황태찜국⑤⑥	🍌열갈이된장국⑤⑥	감자맑은국⑤⑥	사골찜국⑬	어묵국⑤⑥
	닭볶음탕⑤⑥⑬	너비아니볶음⑤⑥⑩⑭	새우살조림⑤⑥⑨	돼지갈비찜⑤⑥⑩	훈제오리구이	쇠고기양배추볶음⑤⑥⑭
	비름나물⑤⑥	콩나물무침⑤	깍두기⑨	🍌브로콜리갸스무침①⑤⑥	김자반⑤⑥	깍두기⑨
오후간식	미나리전①⑤⑥	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	핫도그①②⑥⑩+우유②	★단호박찜+우유②	크로와상①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	689/29	640/31	642/29	636/22	641/21	556/26
셋째주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	★키위	채소수프②⑤⑥⑬⑭ + 잘게썬식빵①②⑥	🍌🍎참외 +떠먹는요구르트②	🍅★토마토⑫	참쌀영양죽⑤⑥	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	달걀필라프⑤⑥⑬	쌀밥	잡곡밥	들깨수제비⑥
	안매운돈육김치국⑤⑥⑨⑩	팽이버섯국	🍌근대된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	부추맑은국	추가밥
	매추리알볶음①⑤⑥⑫	고등어살조림⑤⑥⑦	🍌두부두루치기⑤⑥	🍌쪽파달걀말이①⑤	🥬🍅오이불고기⑤⑥⑮	돈육파프리카볶음⑤⑥⑩
	참나물무침⑤⑥	청포묵무침⑤⑥	깍두기⑨	🍌애호박양념무침⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ +매실차③	★바나나+우유②	쌀국수⑩	고구마범벅①⑤+우유②	버터롤빵①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	654/28	650/25	651/28	641/24	696/24	545/25
넷째주	22(월)	23(화)	24(수)저녁Day	25(목)	26(금)깨끗한빈그릇데이 🍽️	27(토)
오전간식	★참외	당근죽⑤⑥	★포도	브로콜리죽⑤⑥	★수박	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	잡곡밥	돈육채소비빔밥⑤⑥⑩
	순두부백탕⑤	열무된장국⑤⑥	새우살미역국⑤⑥⑨	떡갈비조림⑤⑥⑩⑭	청국장찌개⑤	시래기국⑤⑥
	오징어굴소스볶음⑤⑦⑮	돈수육⑩	달걀채소볶음⑤⑥⑬	🥬🍅오이나물⑤⑥	쇠고기장조림⑤⑥⑮	스크램블에그①②⑤
	가지나물⑤⑥	숙주맛살볶음①⑤⑥⑧	고구마순나물⑤⑥	깍두기⑨	너타리버섯볶음⑤⑥	배추김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩+우유②	삶은달걀①+우유②	케이크①②⑥+우유②	🍌★찐감자+우유②	잼모닝빵①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	634/28	650/33	652/23	637/25	642/25	501/23
다섯째주	29(월)	30(화)				
오전간식	시리얼⑥+우유②	★토마토⑫				
점심	쌀밥	잡곡밥	🍌6월 제철식품 - 오이, 애호박, 부추, 브로콜리, 참외 🍌영양가득레시피 - 🍌오이불고기 🍌채소야 놀자! - 🍌오이소보로뽕밥, 오이불고기, 오이나물 🍌깨끗한빈그릇데이 🍽️ - 6/26(금) 잔반 없는 날 🍌★표시는 자연간식입니다. 🍌급간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.			
	무쌈국⑤⑥	달걀국①				
	미트볼조림⑤⑥⑩⑮	제육볶음⑤⑥⑩				
	숙갓두부무침⑤⑥	부추나물⑤⑥				
오후간식	배추김치⑨	깍두기⑨				
에너지(kcal) /단백질(g)	668/30	658/26				

* 원산지 표시 ※ 공시된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		두부	연두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩	콩	국내산 (한우/육우/젓소)표기			
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산	국산	국산
수산물				가공품 농축산물 수산물	완자전	너비아니		베이컨 (토제스파게티)	훈제오리	떡갈비	미트볼	
동태	고등어	오징어		돼지고기	돼지고기		돼지고기	오리고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	닭고기
러시아산	국산	국산		국산	국산		국산	국산	국산	국산	국산	국산

* 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳참
※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장드리나, 부득하게 농축수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.
※ 식단안 내 시 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.

천사어린이집 6월 식단표

(일반식 1~2세)

첫째주	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	★오렌지	옥수수수프②⑤⑥⑬⑭ + 잘게썬모닝빵①②⑥		★키위+치즈②	계살죽①⑤⑥⑧	
점심	쌀밥	잡곡밥		쌀밥	잡곡밥	
	유부맑은국⑤⑥	닭곰탕⑬		시금치된장국⑤⑥	버섯찌개⑤⑥	
	쇠고기폭찜⑤⑥⑫⑭	수제완자전①⑤⑥⑩		삼치살조림⑤⑥	돈육불고기⑤⑥⑩	
	근대나물⑤⑥	파프리카볶음⑤⑥		연두부찜+양념장⑤⑥	과일샐러드 (사과,방울토마토)①⑤⑫	
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥+매실차	★바나나+우유②		백김치⑨	백김치⑨	
에너지(kcal) /단백질(g)	423/13	456/22		430/18	457/18	
둘째주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	시리얼⑥+우유②	★참외	🍏🍎사과	새송이버섯죽	★포도	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	🥬🍅오이소보로(달걀)덮밥 ①⑤⑥⑩	쌀밥	잡곡밥	곤드레밥+양념장⑤⑥
	두부전골⑤⑥	황태찜국⑤⑥	🍷얼갈이된장국⑤⑥	감자맑은국⑤⑥	사골팍국⑬	어묵국⑤⑥
	닭볶음탕⑤⑥⑬	너비아니볶음⑤⑥⑩⑭	새우살조림⑤⑥⑨	돼지갈비찜⑤⑥⑩	훈제오리구이	쇠고기양배추볶음⑤⑥⑭
	비름나물⑤⑥	콩나물무침⑤	깍두기⑨	🍷브로콜리갸스무침①⑤⑥	김자반⑤⑥	깍두기⑨
오후간식	미나리전①⑤⑥	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	핫도그①②⑥⑩+우유②	★단호박찜+우유②	크로와상①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	482/20	413/20	440/20	433/15	437/15	407/19
셋째주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	★키위	채소수프②⑤⑥⑬⑭ + 잘게썬식빵①②⑥	🍏🍎참외 +떠먹는요구르트②	🍅★토마토⑫	참쌀영양죽⑤⑥	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	달걀필라프⑤⑥⑬	쌀밥	잡곡밥	들깨수제비⑥
	안매운돈육김치국⑤⑥⑨⑩	팽이버섯국	🍷근대된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	부추맑은국	추가밥
	매추리알볶음①⑤⑥⑫	고등어살조림⑤⑥⑦	🍷두부두루치기⑤⑥	🍷쪽파달걀말이①⑤	🥬🍅오이불고기⑤⑥⑮	돈육파프리카볶음⑤⑥⑩
	참나물무침⑤⑥	청포묵무침⑤⑥	깍두기⑨	🍷애호박양념무침⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	백김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ +매실차③	★바나나+우유②	쌀국수⑩	고구마범벅①⑤+우유②	버터롤빵①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	425/18	442/18	455/20	437/17	472/16	397/18
넷째주	22(월)	23(화)	24(수)저녁Day	25(목)	26(금) 깨끗한빈그릇데이 🍴	27(토)
오전간식	★참외	당근죽⑤⑥	★포도	브로콜리죽⑤⑥	★수박	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	잡곡밥	돈육채소비빔밥⑤⑥⑩
	순두부백탕⑤	열무된장국⑤⑥	새우살미역국⑤⑥⑨	떡갈비조림⑤⑥⑩⑭	청국장찌개⑤	시래기국⑤⑥
	오징어굴소스볶음⑤⑦⑮	돈수육⑩	달걀채소볶음⑤⑥⑬	🥬🍅오이나물⑤⑥	쇠고기장조림⑤⑥⑮	스크램블에그①②⑤
	가지나물⑤⑥	숙주맛살볶음①⑤⑥⑧	고구마순나물⑤⑥	백김치⑨	느타리버섯볶음⑤⑥	백김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩+우유②	삶은달걀①+우유②	케이크①②⑥+우유②	🍷★찐감자+우유②	잼모닝빵①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	435/19	442/23	416/17	434/17	437/17	369/17
다섯째주	29(월)	30(화)				
오전간식	시리얼⑥+우유②	★토마토⑫				
점심	쌀밥	잡곡밥	🍷6월 제철식품 - 오이, 애호박, 부추, 브로콜리, 참외 🍷영양가득레시피 - 🍷오이불고기 🍷채소야 놀자! - 🍷오이소보로덮밥, 오이불고기, 오이나물 🍷깨끗한빈그릇데이 🍴 - 6/26(금) 잔반 없는 날 🍷★표시는 자연간식입니다. 🍷급간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.			
	무쌈국⑤⑥	달걀국①				
	미트볼조림⑤⑥⑩⑭	제육볶음⑤⑥⑩				
	숙감두부무침⑤⑥	부추나물⑤⑥				
오후간식	백김치⑨	백김치⑨				
에너지(kcal) /단백질(g)	466/21	451/18				

* 원산지 표시 ※ 공시된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치/배추김치		두부	연두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩	콩	국내산 (한우/육우/젓소)표기			
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	외국산	국산(한우)	국산	국산	국산
수산물				가공품 농축산물 수산물	완자전	너비아니		베이컨 (로제스파게티)	훈제오리	떡갈비		미트볼
동태	고등어	오징어		돼지고기	돼지고기	돼지고기	오리고기	오리고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	닭고기
러시아산	국산	국산		국산		국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

* 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳참
 ※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장드리나, 부득하게 농축수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.
 ※ 식단안내 시 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.