

지족어린이집 6월 식단표

(일반식 1~2세)

첫째주	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	★오렌지	옥수수수프②⑤⑥⑬⑭ +잘게썬모닝빵①②⑥		★키위+치즈②	게살죽①⑤⑥⑧
점심	쌀밥	잡곡밥		쌀밥	잡곡밥
	유부맑은국⑤⑥	닭곰탕⑬		시금치된장국⑤⑥	버섯찌개⑤⑥
	쇠고기볶음⑤⑥⑫⑭	수제완자전①⑤⑥⑩		삼치살조림⑤⑥	돈육불고기⑤⑥⑩
	근대나물⑤⑥	파프리카볶음⑤⑥		연두부찜+양념장⑤⑥	과일샐러드①⑤⑫
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥+매실차	★바나나+우유②	백김치⑨	간장비빔국수⑤⑥	핑거스틱빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	423/13	456/22		430/18	457/18
둘째주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	시리얼⑥+우유②	★참외	🍌★복숭아⑪	새송이버섯죽	★포도
점심	쌀밥	잡곡밥	🥬오이소보로(🍌달걀)뚝배기 ①⑤⑥⑭	쌀밥	잡곡밥
	두부전골⑤⑥	황태채국⑤⑥	🍌알갈이된장국⑤⑥	감자맑은국⑤⑥	사골팍국⑩
	닭볶음탕⑤⑥⑬	너비아니볶음⑤⑥⑩⑭	새우살조림⑤⑥⑨	돼지갈비찜⑤⑥⑩	훈제오리구이
	비름나물⑤⑥	콩나물무침⑤	깍두기⑨	🍌브로콜리개소스무침①⑤⑥	김자반⑤⑥
오후간식	미나리전①⑤⑥	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	핫도그①②⑥⑩+우유②	★단호박찜+우유②	크로와상①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	482/20	413/20	440/20	433/15	437/15
셋째주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	★키위	채소수프②⑤⑥⑬⑭ +잘게썬식빵①②⑥	🍌★블루베리 +따먹는요구르트②	🍌★토마토⑫	참쌀영양죽⑤⑥
점심	쌀밥	잡곡밥	닭살필라프⑤⑥⑬	쌀밥	잡곡밥
	안매운돈육감자국⑤⑥⑨⑩	팽이버섯국	🍌근대된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	부추맑은국
	메추리알볶음①⑤⑥⑫	고등어살조림⑤⑥⑦	🍌두부두루치기⑤⑥	🍌쪽파달걀말이①⑤	🥬🍌오이불고기⑤⑥⑭
	참나물무침⑤⑥	청포묵무침⑤⑥	깍두기⑨	🍌애호박양념무침⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ +매실차③	★바나나+우유②	쌀국수⑭	고구마범벅①⑤+우유②	버터롤빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	425/18	442/18	455/20	437/17	472/16
넷째주	22(월)	23(화)	24(수)저녁Day	25(목)	26(금) 깨끗한떡빈그루 데이 🍌
오전간식	★참외	당근죽⑤⑥	★포도	브로콜리죽⑤⑥	★수박
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	쌀밥	잡곡밥
	순두부백탕⑤	열무된장국⑤⑥	떡갈비조림⑤⑥⑩⑭	새우살미역국⑤⑥⑨	청국장찌개⑤
	오징어굴소스볶음⑤⑦⑮	돈수육⑩	🥬🍌오이나물⑤⑥	닭살채소볶음⑤⑥⑬	쇠고기장조림⑤⑥⑮
	가지나물⑤⑥	숙주맛살볶음①⑤⑥⑧	깍두기⑨	고구마순나물⑤⑥	너타리버섯볶음⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑩+우유②	삶은달걀①+우유②	🍌배추전①⑤⑥	🍌★찜감자+우유②	잼모닝빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	435/19	442/23	416/17	434/17	437/17
다섯째주	29(월)	30(화)			
오전간식	시리얼⑥+우유②	★참외			
점심	쌀밥	쌀밥			
	무채국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑮			
	미트볼조림⑤⑥⑩⑭	순살치킨①⑤⑥⑬			
	숙갓두부무침⑤⑥	과일요거트샐러드②⑫			
오후간식	우동⑤⑥	케이크①②⑥+우유②			
에너지(kcal) /단백질(g)	466/21	452/19			

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

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

* 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) ⑲잿

지족어린이집 6월 식단표

(일반식 3~5세)

첫째주	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	★오렌지	옥수수수프②⑤⑥⑬⑭ +잘게썬모닝빵①②⑥		★키위+치즈②	게살죽①⑤⑥⑧
점심	쌀밥	잡곡밥		쌀밥	잡곡밥
	유부맑은국⑤⑥	닭곰탕⑮		시금치된장국⑤⑥	버섯찌개⑤⑥
	쇠고기볶음⑤⑥⑫⑭	수제완자전①⑤⑥⑩		삼치살조림⑤⑥	돈육불고기⑤⑥⑩
	근대나물⑤⑥	파프리카무침		연두부찜+양념장⑤⑥	과일샐러드①⑤⑫
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)
오전간식	시리얼⑥+우유②	★참외	⑩★복숭아⑪	새송이버섯죽	★포도
점심	쌀밥	잡곡밥	 오이소보로(⑩달걀)뽕밥 ①⑤⑥⑭	쌀밥	잡곡밥
	두부전골⑤⑥	황태채국⑤⑥	⑩알갈이된장국⑤⑥	감자맑은국⑤⑥	사골팍국⑩
	닭볶음탕⑤⑥⑮	너비아니볶음⑤⑥⑩⑭	새우살조림⑤⑥⑨	돼지갈비찜⑤⑥⑩	훈제오리구이
	비름나물⑤⑥	콩나물무침⑤	깍두기⑨	⑩브로콜리개소스무침①⑤⑥	김자반⑤⑥
오후간식	미나리전①⑤⑥	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	핫도그①②⑥⑩+우유②	★단호박찜+우유②	크로와상①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	689/29	640/31	642/29	636/22	641/21
셋째주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	★키위	채소수프②⑤⑥⑬⑭ +잘게썬식빵①②⑥	⑩★블루베리 +따먹는요구르트②	⑩★토마토⑫	참쌀영양죽⑤⑥
점심	쌀밥	잡곡밥	닭살필라프⑤⑥⑮	쌀밥	잡곡밥
	안매운돈육김치국⑤⑥⑨⑩	팽이버섯국	⑩근대된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	부추맑은국
	메추리알볶음①⑤⑥⑫	고등어살조림⑤⑥⑦	⑩두부두루치기⑤⑥	⑩쪽파달걀말이①⑤	 오이불고기⑤⑥⑭
	참나물무침⑤⑥	청포묵무침⑤⑥	깍두기⑨	⑩애호박양념무침⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ +매실차③	★바나나+우유②	쌀국수⑭	고구마범벅①⑤+우유②	버터롤빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	654/28	650/25	651/28	641/24	696/24
넷째주	22(월)	23(화)	24(수)저녁Day	25(목)	26(금) 깨끗한떡ปัน그루데이 
오전간식	★참외	당근죽⑤⑥	★포도	브로콜리죽⑤⑥	★수박
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	쌀밥	잡곡밥
	순두부백탕⑤	열무된장국⑤⑥	떡갈비조림⑤⑥⑩⑭	새우살미역국⑤⑥⑨	청국장찌개⑤
	오징어굴소스볶음⑤⑦⑩	돈수육⑩	 오이나물⑤⑥	닭살채소볶음⑤⑥⑮	쇠고기장조림⑤⑥⑭
	가지나물⑤⑥	숙주맛살볶음①⑤⑥⑧	깍두기⑨	고구마순나물⑤⑥	너타리버섯볶음⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑩+우유②	삶은달걀①+우유②	⑩배추전①⑤⑥	⑩★찐감자+우유②	잼모닝빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	634/28	650/33	640/25	637/25	642/25
다섯째주	29(월)	30(화)			
오전간식	시리얼⑥+우유②	★참외			
점심	쌀밥	쌀밥			
	무채국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑭			
	미트볼조림⑤⑥⑩⑭	순살치킨①⑤⑥⑮			
	숙갓두부무침⑤⑥	과일요거트샐러드②⑫			
오후간식	우동⑤⑥	케이크①②⑥+우유②			
에너지(kcal) /단백질(g)	668/30	664/27			

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

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

* 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산염은 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) ⑲잿