세종아이사랑어린이집

26년 6월 식단표 (만 0~2세)

원 장 : 이태화
영양사 : 안용남
(29197)

일자	1[월]	2[화]생일잔치	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	양배추당근죽	강황쌀죽	2026 동시지방선거	참깨죽	토마토
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마감자국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑥⑮ 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 사골팟국⑯ 채소달걀말이①⑤ 열무된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수박	찐감자/우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	유부김가루주먹밥
저녁간식	모닝빵/두유	콩나물밥		고기볶음밥	쌀소면
일자	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]
오전간식	두부죽⑤	홍국쌀죽	양송이죽	미역죽⑤⑥	포도
점심	백미밥 아욱된장국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 오이게살무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	차조밥 두부맑은국⑤ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 애기배추나물 깍두기⑨
오후간식	바나나	애호박전/우유②	토마토/모닝빵①②⑤⑥	찐고구마/우유②	토마토소스파스타
저녁간식	햄치즈샌드위치/보리차	계란채소볶음밥	미역국/밥	도토리묵밥	자장면
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	단호박죽	클로렐라쌀죽	흑임자죽	김가루채소죽⑤⑥	바나나
점심	백미밥 돈육호박국⑩ 들기름두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태달걀국① 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 파프리카오이새콤무침 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 동그랑땡⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 배추김치⑨]	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카폭찹⑤⑥⑩⑫ 참깨시금치무침 깍두기⑨	백미밥 미소팽이된장국⑯ 크래미달걀볶음①⑤ 무나물 배추김치⑨
오후간식	수박	치즈휘낭시에②우유②	참외	씨리얼/우유②	우동
저녁간식	자장면	어묵볶음밥	김주먹밥	만둣국	후리가케주먹밥
일자	22[월]	23[화]	24[수]	25[목]	26[금]
오전간식	참치채소죽	토마코펜쌀죽	들기름무죽	치즈채소죽	방울토마토
점심	백미밥 유부부추국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 사각어묵국⑤⑥ 치킨너겟⑮ 김자반볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 연두부달걀찜①⑤⑨ 애호박들깨볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈⑤&아기쌈장 배추김치⑨
오후간식	크로와상①②⑥/초록매실	참외/우유②	쌀국수⑤⑥	비엔나케익/우유②	증편/옥수수차
저녁간식	삼색나물비빔밥	베이컨볶음밥	크림리조또	어묵탕	햄채소볶음밥
일자	29[월]	30[화]			
오전간식	애호박죽	현미영양죽⑤⑥			
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기짜장소스①⑤⑥⑫⑯ 양배추무침 깍두기⑨			
오후간식	골드키위 떠먹는요구르트②	토마토/우유②			
저녁간식	애호박당근볶음밥	잔치국수			

세종아이사랑 어린이집에서는 건강한 급식 제공을 위하여
식재료 구입은 국내산을 원칙으로 조미료를 사용하지 않고
국멸치, 다시마, 대파, 양파, 무 등을 우려내어 국물육수의 맛을 내고 있습니다.
깍두기는 원에서 직접 담고 한창 성장기인 원아들의 칼슘 및 비타민 섭취를 위하여
주 2회 우유와 주 3회는 신선한 과일, 채소를 급식합니다.

영아(만0~2세)는 하루 필요열량 600~900㎉ 단백질 15g을 기준으로 제공됩니다.

식단은 식품수급에 따라 변경될 수 있으며

알레르기 원아는 해당식품을 빼고 조리하여 급식하거나 대체식품으로 제공합니다.

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	기장	차조	찹쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-

축산물				수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	삼치	베이컨	전복	꽃게
( ) 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돈육-국내산	-	-

가공품 농축산·수산물				
사골엑기스(사골국)	완자	동그랑땡	참치	돈까스
쇠고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	가다랑어 : 원양산	돼지고기 : 국내산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

세종아이사랑어린이집

26년 6월 식단표 (만 3~5세)

원 장 : 이태화
영양사 : 안용남
(29197)

일자	1[월]	2[화]생일잔치	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	양배추당근죽	강황쌀죽	2026 동시지방선거	참깨죽	토마토
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마감자국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑥⑮ 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 사골팟국⑯ 채소달걀말이①⑤ 열무된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수박	찐감자/우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	유부김가루주먹밥
저녁간식	모닝빵/두유	콩나물밥		고기볶음밥	쌀소면
일자	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]
오전간식	두부죽⑤	홍국쌀죽	양송이죽	미역죽⑤⑥	포도
점심	백미밥 아욱된장국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 오이계살무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	차조밥 두부맑은국⑤ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 애기배추나물 깍두기⑨
오후간식	바나나	애호박전/우유②	토마토/모닝빵①②⑤⑥	찐고구마/우유②	토마토소스파스타
저녁간식	햄치즈샌드위치/보리차	계란채소볶음밥	미역국/밥	도토리묵밥	자장면
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	단호박죽	클로렐라쌀죽	흑임자죽	김가루채소죽⑤⑥	바나나
점심	백미밥 돈육호박국⑩ 들기름두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태달걀국① 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 파프리카오이새콤무침 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 동그랑땡⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 배추김치⑨]	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카폭찹⑤⑥⑩⑫ 참깨시금치무침 깍두기⑨	백미밥 미소팽이된장국⑯ 크래미달걀볶음①⑤ 무나물 배추김치⑨
오후간식	수박	치즈휘낭시에②우유②	참외	씨리얼/우유②	우동
저녁간식	자장면	어묵볶음밥	김주먹밥	만둣국	후리가케주먹밥
일자	22[월]	23[화]	24[수]	25[목]	26[금]
오전간식	참치채소죽	토마코펜쌀죽	들기름무죽	치즈채소죽	방울토마토
점심	백미밥 유부부추국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 사각어묵국⑤⑥ 치킨너겟⑮ 김자반볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 연두부달걀찜①⑤⑨ 애호박들깨볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈⑤&아기쌈장 배추김치⑨
오후간식	크로와상①②⑥/초록매실	참외/우유②	쌀국수⑤⑥	비엔나케익/우유②	증편/옥수수차
저녁간식	삼색나물비빔밥	베이컨볶음밥	크림리조또	어묵탕	햄채소볶음밥
일자	29[월]	30[화]			
오전간식	애호박죽	현미영양죽⑤⑥			
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기짜장소스①⑤⑥⑫⑯ 양배추무침 깍두기⑨			
오후간식	골드키위 떠먹는요구르트②	토마토/우유②			
저녁간식	애호박당근볶음밥	잔치국수			

세종아이사랑 어린이집에서는 건강한 급식 제공을 위하여
식재료 구입은 국내산을 원칙으로 조미료를 사용하지 않고
국멸치, 다시마, 대파, 양파, 무 등을 우려내어 국물육수의 맛을 내고 있습니다.
깍두기는 원에서 직접 담고 한창 성장기인 원아들의 칼슘 및 비타민 섭취를 위하여
주 2회 우유와 주 3회는 신선한 과일, 채소를 급식합니다.

유아(만3~5세)는 하루 필요열량 1,400㎉ 단백질 20g을 기준으로 제공됩니다.

식단은 식품수급에 따라 변경될 수 있으며

알레르기 원아는 해당식품을 빼고 조리하여 급식하거나 대체식품으로 제공합니다.

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	기장	차조	찹쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-

축산물				수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	삼치	베이컨	전복	꽃게
( ) 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돈육-국내산	-	-

가공품 농축산·수산물				
사골엑기스(사골국)	완자	동그랑땡	참치	돈까스
쇠고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	가다랑어 : 원양산	돼지고기 : 국내산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.