



"아이들의 꿈이 자라는 곳"
헤모아 어린이집
 ☎ 031.994.7929

6월 식단표 (만3~5세)

고양시
어린이급식관리지원센터
 Center for Children's Foodservice Management

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)	
오전간식	김가루채소죽	잔멸치죽⑤⑥	 제9회 지방선거	양파치즈죽②	아욱죽⑤⑥	 현충일	
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ *매추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)			백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 브로콜리새콤무침 깍두기⑨(무절임)		수수밥 건새우두부국⑤⑥⑩ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)
오후간식	빵(몽양생선드워지)①②⑤⑥ &신선과일(방울토마토)	밥새우죽면밥⑤⑨(섞음밥)		요거트과일샐러드②	찐감자와신선과일(참외)		
열량/단백질kcal/g	612/28	691/27		562/22	555/22		
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)	13(토)	
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑩	버섯죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	유부채소죽⑤	두부파프리카죽⑤⑥ (두부당근죽⑤)	감자양파죽⑤⑥	
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주(미나리)무침⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 무생채 배추김치⑨(백김치)	소고기찌장밥⑤⑥⑩⑩ 송늬(달걀팻국)①⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 깍두기⑨(무절임) (+취나물무침⑤⑥)	흑미밥(수수밥) 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	안매운김치볶음밥⑤⑥⑩⑩ 미역오이냉국 신선과일(키위) 깍두기⑨(무절임)	
오후간식	빵(버터스티빙)①②⑤⑥ &신선과일(멜론)	모듬채소전①⑤⑥	떠먹는(마시는)요구르트② &신선과일(바나나)	단호박범벅①⑤&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩ &신선과일(방울토마토)	채소스틱&치즈②	
열량/단백질kcal/g	689/30(691/30)	525/19	651/22(674/23)	641/22	667/28	467/13	
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식	오이죽⑤⑥	황태죽⑤⑥ (소고기죽⑤⑥⑩)	들깨무죽⑤⑥	영양담죽⑥	흑임자죽	다시마채소죽	
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨(무절임) (+청경채무침⑤⑥)	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 크림스프②⑥ (유부된장국⑤⑥) 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨(무절임)	*쌀국수⑤⑥⑩ 미니쌀밥 신선과일(바나나) 배추김치⑨(백김치)	
오후간식	빵(카스테라)①②⑤⑥ &신선과일(수박)	밥새우죽면밥⑤⑨(섞음밥)	떠먹는(마시는)요구르트② &신선과일(참외)	과일화채②	삶은달걀①&신선과일(키위)	미숫가루⑤&우유②	
열량/단백질kcal/g	707/21	637/23	576/24(610/25)	648/29	754/31	594/22	
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국 없는 날	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	시금치된장죽⑤⑥	당근죽	타락죽②	고소한누룽지죽	근대죽⑤⑥ (브로콜리죽⑤⑥)	애호박죽⑤⑥	
점심	흑미밥(백미밥) 달걀탕⑥ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	새우(맛살)채소볶음밥⑤⑥⑩ 송늬(미역국)⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨(무절임) (+우영조림⑤⑥)	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑩⑩ 당근콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 백미밥 건새우근대국⑤⑥⑩ 달걀불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	소고기카레라이스⑤⑥⑩⑩ 다시마채국⑤⑥ 신선과일(사과) 배추김치⑨(백김치)	
오후간식	빵(후레쉬번)①②⑤⑥ &신선과일(수박)	감자버터구이②&보리차	떠먹는(마시는)요구르트② &신선과일(메론)	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩&신선과일(바나나)	두유⑤	
열량/단백질kcal/g	760/24	651/19	616/24(649/25)	563/25	683/26	622/20	
일자	29(월)	30(화)	표준레시피 바로가기  * 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.				
오전간식	숙주죽	가지죽⑤⑥	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴 분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴 파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴 대체 및 추가 메뉴를 제공하지 않는 경우, 삭제 후 사용 ◎ *메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다. ◎ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유의해 주시기 바랍니다. 또한 떡이 굳어 목 넘김이 어려운 경우에는 배식하지 마시기 바랍니다. (관련 서류 원내 보관)				
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑩ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)					
오후간식	빵(옥수수빵)①②⑤⑥ &신선과일(참외)	*달걀국수⑥⑩					
열량/단백질kcal/g	765/26	734/38					

원산지 표시										알레르기 유발식품표시				
닭고기	오리고기	콩(두부류·콩비지)			쇠고기	돼지고기	쌀(밥·죽·누룽지)			식육/포장육 / 식육가공품 / 수산가공품				
국내산	국내산	외국산(미국산)			국내산(한국산)	국내산	국내산			국내산				
명태, 동태, 코다리	고등어	조기	오징어	전갱이	꾸꾸미	배추	고춧가루	밥 - 국내산	죽 - 국내산	누룽지 - 국내산	햄-돼지고기(국내산)	떡갈비-돼지고기(국내산)	돈가스-돼지고기(국내산)	참치-가다랑어(원양산)
러시아산	국내산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산							

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩
- ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계
- ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
- ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두
- ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어
- ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑳잣

