

# 6월 식단표 (영아용-만 0.1.2세)



일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	바나나	미숫가루⑤&우유②	 <b>제9회 지방선거</b>	양파치즈죽②	방울토마토⑫	 <b>현충일</b>
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 동치미무⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 브로콜리새콤무침 동치미무⑨	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 동치미무⑨	
오후간식	모닝뽕잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	버섯크림리조트②		요거트과일샐러드②	찐감자&우유②	
열량단백질(kcal/g)	570/28	665/25		562/22	514/23	
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	포도	떠먹는요구르트②	오렌지	유부채소죽⑤	멜론	두유⑤
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 동치미무⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ ★안매운오징어볶음⑤⑥⑦ 무생채 백김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑬ 송송 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 동치미무⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ 미역오이냉국 키위 동치미무⑨
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	★우동⑤⑥	단호박떡①⑤&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩	채소스틱&치즈②
열량단백질(kcal/g)	635/28	510/23	585/21	641/22	543/25	425/14
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	토마토⑫	시리얼&우유②	수박	영양닭죽⑬	참외	떠먹는요구르트②
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑬ 상추사과무침⑤⑥ 동치미무⑨	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑬ ★매추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 동치미무⑨	백미밥 두부애호박국⑤⑥ ★삼치살조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 크림스프②⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 동치미무⑨	★쌀국수⑤⑥⑬ 미니쌀밥 바나나 백김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량단백질(kcal/g)	668/23	671/25	466/20	648/29	700/31	572/26
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국 없는 날	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	자두	마시는요구르트②	수박	고소한누룻지죽	키위	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 닭곰탕⑬ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 동치미무⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 송송 청포묵무침⑤⑥ 동치미무⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑬⑯ 당근콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 닭살불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 동치미무⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑩ 다시마채국⑤⑥ 사과 백김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩	두유⑤
열량단백질(kcal/g)	721/25	635/22	528/19	563/25	577/25	558/20
일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.			
오전간식	바나나	미숫가루⑤&우유②				
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑬ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 동치미무⑨				
오후간식	옥수수빵①②⑤⑥ &우유②	★달걀국수⑥⑬				
열량단백질(kcal/g)	727/27	722/40				

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품	
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산-한우	국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산
누룻지	고춧가루				오리고기				
국내산	국내산				국내산				
가공품	떡갈비			돈가스					
	소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산			

※식단은 수급신청에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.  
 ※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.  
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑲참깨  
 ※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.

# 6월 식단표 (유아용-만 3.4.5세)



일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	바나나	미숫가루⑤&우유②	 <b>제9회 지방선거</b>	양파치즈죽②	방울토마토⑫	 <b>현충일</b>
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 브로콜리새콤무침 깍두기⑨	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	모닝빵①&우유②	버섯크림리조트②		요거트과일샐러드②	찜감자&우유②	
열량단백질(kcal/g)	570/28	665/25		562/22	514/23	
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	포도	떠먹는요구르트②	오렌지	유부채소죽⑤	멜론	두유⑤
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ ★안매운오징어볶음⑤⑥⑦ 무생채 배추김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑫ 송편 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑫ 미역오이냉국 키위 깍두기⑨
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	★우동⑤⑥	단호박범벅①⑤&보리차	햇도그①②⑤⑥⑩	채소스틱&치즈②
열량단백질(kcal/g)	635/28	510/23	585/21	641/22	543/25	425/14
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	토마토⑫	시리얼&우유②	수박	영양닭죽⑯	참외	떠먹는요구르트②
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부애호박국⑤⑥ ★삼치살조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 크림스프②⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	★쌀국수⑤⑥⑩ 미니쌀밥 바나나 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량단백질(kcal/g)	668/23	671/25	466/20	648/29	700/31	572/26
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국 없는 날	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	자두	마시는요구르트②	수박	고소한누룽지죽	키위	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 닭곰탕⑯ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 송편 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 당근콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 닭살불고기⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑩ 다시마채국⑤⑥ 사과 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★들기름비빔국수⑤⑥	찜단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩	두유⑤
열량단백질(kcal/g)	721/25	635/22	528/19	563/25	577/25	558/20
일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.			
오전간식	바나나	미숫가루⑤&우유②				
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑩ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑫ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	옥수수빵①②⑤⑥ &우유②	★닭칼국수⑥⑯				
열량단백질(kcal/g)	727/27	722/40				

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품	
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산-한우	국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루				오리고기				
국내산	국내산				국내산				

가공품	떡갈비			돈가스		
	소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산

※식단은 수급신청에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳참

※ ㉓아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.



# 6월 식단표 (야간연장형)



일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
저녁	흑미밥 ★소고기당면국⑤⑥⑬ 김달걀말이①⑤ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨(동치미무)	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑬ 미역된장국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨(동치미무)		기장밥 애호박젓국⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑬⑭ 콩나물실파무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	차조밥 우동장국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	
열량단백질(kcal/g)	428/17	352/23	제9회 지방선거	394/15	382/18	현충일
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
저녁	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 당근스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 돈육매실청불고기⑤⑥⑬ 부추겉절이 깍두기⑨(동치미무)	차조밥 무채된장국⑤⑥ 닭살채소찜⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	백미밥 김파국 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨(동치미무)	기장밥 근대국⑤⑥ 두부찜&양념장⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 깍두기⑨(동치미무)	★토마토스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑯ 그린샐러드&드레싱①⑤ 배 배추김치⑨(백김치)
열량단백질(kcal/g)	369/15	398/17	332/20	357/21	377/17	221/6
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
저녁	채소비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 갈비탕⑬ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 콩나물된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(동치미무)	차조밥 만둣국①⑤⑥⑬ 채소달걀부침①⑤⑥ ★진미채조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 부추된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(동치미무)	기장밥 감자양파국⑤⑥ ★삼치구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	돈육당근볶음밥⑤⑥⑬ 유부실파된장국⑤⑥ 키위 깍두기⑨(동치미무)
열량단백질(kcal/g)	383/14	398/15	607/29	443/17	374/17	377/19
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
저녁	차조밥 황태채국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 우거지국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 파프리카사과무침 깍두기⑨(동치미무)	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ★소고기잡채⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 온천포묵국⑤⑥⑨ 새우살달걀찜①⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨(동치미무)	돈육가지덮밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(동치미무)	★잔치국수⑤⑥ 미니쌀밥 바나나 배추김치⑨(백김치)
열량단백질(kcal/g)	427/22	363/14	372/10	352/13	324/17	298/8
일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.			
저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 브로콜리맛살볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨(동치미무)	차조밥 달걀실파국① 소고기장조림⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)				
열량단백질(kcal/g)	339/12	406/23				

쌀	배추김치	콩		육류	수산물	식육·수산물 가공품							
		두부	연두부			쇠고기		돼지고기		닭고기			
국내산	국내산	국내산	국내산										
누룽지	고춧가루												
국내산	국내산												

가공품

※식단은 수급신청에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.  
 ※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.  
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합포함) ⑳젓  
 ※ ㉓야생산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도로 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.