

고양시덕양구청직장어린이집 6월 식단표(샘물 · 하늘반) (영양사 이경선)

	6/1(월요일)	6/2(화요일)	6/3(수요일)	6/4(목요일)	6/5(금요일)	
오전간식	참쌀닭죽15, 토마토 12(경기도자원과일)	오븐도너츠1,2,5,6, 우유2	 <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">당신의 한 표, 우리의 내일!</p> <p style="font-size: 0.8em;">소중한 권리, 꼭 투표하세요!</p> <p style="font-weight: bold; border: 1px solid black; padding: 2px;">투표함</p>	사각층편, 우유2	아스파라거스당근죽 방울토마토 12(경기도자원과일)	
점심	녹두밥 버섯찌개5,6 수제소시지볶음10 시금치나물무침 깍두기9	퀴노아밥 쇠고기무국16 코다리시래기조림5,6 머위나물무침 배추김치9, 16		귀리밥 순두부국5,6 돈육청경채볶음10 애호박논쌈나물 열무김치9	어묵가락국수5,6	팥완두콩밥 황태미역국 치킨커들릿5,6, 15/ 허니머스터드소스1,2,5 차치키샐러드2 배추김치9, 16
오후간식	메밀전병3,5,6, 10, 16, 우유2	베이컨김치볶음밥10		어묵가락국수5,6	생일케이크,1,2,6, 우유2	
	6/8(월요일)	6/9(화요일)	6/10(수요일)	6/11(목요일)	6/12(금요일)	
오전간식	느타리표고죽, 사과	버터핑거스틱1,2,5,6, 우유2	게살비타민죽8, 오렌지	우유미숫가루5,6, 누룽지과자	브로콜리양파죽, 멜론 (경기도자원과일)	
점심	차조밥 아욱국5,6 동그랑땡5,6, 10, 15, 16 청포묵무침 배추김치9, 16	홍국쌀밥 맑은배춧국 고구마닭갈비5,6, 15 김구이 깍두기9	혼합잡곡밥 감자부추국 돼지고기수육10 양배추쌈/저염참치쌈장5,6 배추김치9, 16	찰보리밥 육개장5,6, 16 토마토프리타타1, 10 방풍나물무침 깍두기9	백미밥 단호박크림카레 2,5,6, 10, 12, 15, 16, 18 취어채볶음5,6 상추나물 비트깍두기	
오후간식	무지개떡, 우유2	달걀간장밥1,5,6	해물파전9, 17, 우유2	옹심이수제비	모닝롤1,2,5,6/사과잼, 우유2	
	6/15(월요일)	6/16(화요일)	6/17(수요일)	6/18(목요일)	6/19(금요일)	
오전간식	쇠고기영양죽16, 포도	허니카스테라1,2,5,6, 우유2	흰살생선시금치죽, 키위	아몬드시리얼4, 우유2	김채소죽 수박 (경기도자원과일)	
점심	기장밥 건새우열무된장국5,6 뿌리채소사태찜5,6, 10 참나물김무침 배추김치9, 16	흑미밥 들깨우채국 오리불고기5,6 우영조림5,6 배추김치9, 16	퀴노아밥 참치채소찌개5,6 간풍두부5,6 비름나물무침 깍두기9	차수수밥 콩나물김치국 메추리알장조림1,5,6 오이지무침 깍두기9	귀리밥 연두부짬뽕국5,6,9, 17 꿔바로우/후르츠소스5,6, 10 양배추샐러드 치자깍두기	
오후간식	김말이튀김5,6, 16, 우유2	버섯리소토2,5,6, 15, 16	채소떡볶이5,6, 우유2	갈비만두2,5,6, 10, 16	포켓샌드위치1,5, 우유2	
	6/22(월요일)	6/23(화요일)	6/24(수요일)	6/25(목요일)	6/26(금요일)	
오전간식	당근부추죽, 오렌지	바나나샐러드2, 우유2	곤드레된장죽5,6, 포도	삶은달걀1, 우유2	참치죽 수박 (경기도자원과일)	
점심	토마토참쌀밥12 미역국5,6 제육볶음5,6, 10 미나리숙주나물무침 배추김치9, 16	차조밥 콩가루열갈이국5,6 닭고기간장조림5,6, 10 팽이버섯맛살볶음8 깍두기9	홍국쌀밥 북어국1,5,6 바비큐폭찜 2,5,6, 10, 12, 15, 16, 18 도라지유자소스무침 배추김치9, 16	혼합잡곡밥 쇠고기장국5,6, 16 부들어묵볶음5,6, 18 브로콜리검정깨무침 깍두기9	찰보리밥 섞어찌개5,6, 10 떡갈비5,6, 10, 16 시금치나물무침 열무김치9	
오후간식	슈크림빵1,2,5,6, 우유2	유니짜장밥	스위트케사디아2,5,6, 우유2	들기름막국수3,6	핫케이크2,5,6, 우유2	
	6/29(월요일)	6/30(화요일)	 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #00aaff;">6월</p> <p style="font-size: 0.8em; color: #00aaff;">오늘도 예쁜 하루 되세요!</p>			
오전간식	케일감자죽, 참외 (경기도자원과일)	떠먹는요구르트2, 채소스틱				
점심	흑미밥 근대국5,6 마파두부5,6, 10 다시마튀각 깍두기9	흑미밥 오징어무국5,6, 17 달걀찜1 갯잎나물 배추김치9, 16				
오후간식	참쌀과배기2,5,6, 우유2	참취나물영양밥5,6, 16				

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

원산지 표시	쌀 · 흑미 · 잡쌀 · 현미		닭 · 오리 · 돼지고기		소고기		가공육				콩														
	국내산		국내산		국내산 한우		햄 · 소시지		베이컨 · 통조림햄		두부		콩비지												
	국내산		국내산		국내산		국내산		외국산		국내산		국내산												
수산물												배추김치													
명태 · 동태 · 코다리		고등어		조기		오징어		진미채		낙지		참치		갈치		꽃게		전복		가자미		배추		고춧가루	
러시아산		국내산		국내산		국내산		페루산		국내산		원양산		국내산		국내산		국내산		미국산		국내산		국내산	

* 우리 어린이집은 "고양시지정 저염급식 인증기관"입니다.

고양시덕양구청직장어린이집 6월 식단표(영아반, 숲속반)(영양사 이경선)

	6/1(월요일)	6/2(화요일)	6/3(수요일)	6/4(목요일)	6/5(금요일)
오전간식	참쌀닭죽15, 토마토12(경기도지원과일)	오븐도너츠1,2,5,6, 우유2	 <p>당신의 한 표, 우리의 내일! 소중한 권리, 꼭 투표하세요!</p>	사각증편, 우유2	아스파라거스당근죽 방울토마토12(경기도지원과일)
점심	녹두밥 버섯찌개5,6 수제소시지볶음10 시금치나물무침 백김치	퀴노아밥 쇠고기무국16 코다리시래기조림5,6 머위나물무침 백김치			귀리밥 순두부국5,6 돈육청경채볶음10 애호박눈썹나물 비트깍두기
오후간식	메밀전병3,5,6,10,16, 우유2	베이컨김치볶음밥10		어묵가락국수5,6	생일케이크,1,2,6, 우유2
	6/8(월요일)	6/9(화요일)	6/10(수요일)	6/11(목요일)	6/12(금요일)
오전간식	느타리표고죽, 사과	버터팬거스틱1,2,5,6, 우유2	게살비타민죽8, 오렌지	우유미숫가루5,6, 누룽지과자	브로콜리양파죽, 멜론(경기도지원과일)
점심	차조밥 아욱국5,6 동그랑땡5,6,10,15,16 청포묵무침 백김치	홍국쌀밥 맑은배춧국 고구마닭갈비5,6,15 김구이 비트깍두기	혼합잡곡밥 감자부추국 돼지고기수육10 양배추쌈/저염참치쌈장5,6 백김치	찰보리밥 육개장5,6,16 토마토프리타타1,10 방풍나물무침 백김치	백미밥 단호박크림가래 2,5,6,10,12,15,16,18 쥐어채볶음5,6 상추나물 비트깍두기
오후간식	무지개떡, 우유2	달걀장장밥1,5,6	해물파전9,17, 우유2	웅심이수제비	모닝롤1,2,5,6/사과잼, 우유2
	6/15(월요일)	6/16(화요일)	6/17(수요일)	6/18(목요일)	6/19(금요일)
오전간식	쇠고기영양죽16, 포도	허니카스테라1,2,5,6, 우유2	현살생선시금치죽, 키위	아몬드시리얼4, 우유2	김채소죽 수박(경기도지원과일)
점심	기장밥 건새우열무된장국5,6 뿌리채소사태찜5,6,10 참나물김무침 백김치	흑미밥 들깨우채국 오리불고기5,6 우영조림5,6 치자깍두기	퀴노아밥 참치채소찌개5,6 간풍두부5,6 비름나물무침 백김치	차수수밥 콩나물김치국 메추리알장조림1,5,6 오이지무침 비트깍두기	귀리밥 연두부짬뽕국5,6,9,17 꿔바로우/후르츠소스5,6,10 양배추샐러드 치자깍두기
오후간식	김말이튀김5,6,16, 우유2	버섯리소토2,5,6,15,16	채소떡볶이5,6, 우유2	갈비만두2,5,6,10,16	포켓샌드워치1,5, 우유2
	6/22(월요일)	6/23(화요일)	6/24(수요일)	6/25(목요일)	6/26(금요일)
오전간식	당근부추죽, 오렌지	바나나샐러드2, 우유2	곤드레된장죽5,6, 포도	삶은달걀1, 우유2	참치죽 수박(경기도지원과일)
점심	토마토참쌀밥12 미역국5,6 제육볶음5,6,10 미나리숙주나물무침 백김치	차조밥 콩가루열갈이국5,6 닭고기간장조림5,6,10 팽이버섯맛살볶음8 백김치	홍국쌀밥 북어국1,5,6 바비큐볶음 2,5,6,10,12,15,16,18 도라지유자소스무침 백김치	혼합잡곡밥 쇠고기장국5,6,16 부들어묵볶음5,6,18 브로콜리경정깨무침 비트깍두기	찰보리밥 섞어찌개5,6,10 떡갈비5,6,10,16 시금치나물무침 백김치
오후간식	슈크림빵1,2,5,6, 우유2	유니짜장밥	스위트케사디아2,5,6, 우유2	들기름막국수3,6	핫케이크2,5,6, 우유2
	6/29(월요일)	6/30(화요일)	 <p>6월 오늘도 예쁜 하루 되세요!</p>		
오전간식	케일감자죽, 참외(경기도지원과일)	떠먹는요구르트2, 채소스틱			
점심	흑미밥 근대국5,6 마파두부5,6,10 다시마튀각 치자깍두기	흑미밥 오징어무국5,6,17 달걀찜1 갯잎나물 백김치			
오후간식	참쌀과배기2,5,6, 우유2	참취나물영양밥5,6,16			

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

원산지 표시	쌀·흑미·잡쌀·현미		닭·오리·돼지고기		소고기		가공육					콩		
	국내산		국내산		국내산 한우		햄·소시지		베이컨·통조림햄			두부	콩비지	
	국내산		국내산		국내산		국내산		외국산			국내산	국내산	
	수산물													
	명태·동태·코다리	고등어	조기	오징어	진미채	낙지	참치	갈치	꽃게	전복	가자미	배추	고춧가루	
	러시아산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	

* 우리 어린이집은 “고양시지정 저염급식 인증기관”입니다.

★ 덕양구청직장어린이집 식단은 이렇게 구성해요!

우리 어린이집의 식단 작성 영양섭취기준은 한국인 1일 영양소섭취 기준 영아 6~11개월 열량 600kcal, 탄수화물 90g, 단백질 15g, 만 1~2세 열량 900kcal, 탄수화물 130g, 단백질 20g, 만 3~5세 1,400kcal, 탄수화물 130g, 단백질 25g 을 토대로 영아는 6~11개월 기준 유아는 만 3~5세 섭취량을 기준으로 작성 합니다.

■ 1일 급식계획

- **오전간식** - 점심식사에 영향을 주지 않는 양으로 총 열량의 5~10% 수준으로 제공합니다.
- **점심식사** - 하루 필요 열량에서 간식을 제외한 1/3수준으로 제공합니다.
- **오후간식** - 저녁식사와 시간 차이가 비교적 긴 편이므로 오전 간식보다 비중을 더 두어 저녁식사에 지장을 주지 않을 일일 총 열량의 약 10% 수준으로 계획하여
일일 6~11개월 약270~190kcal, 만 1~2세 약380~420kcal, 만 3~5세 약590~650kcal 수준으로 제공합니다.

■ 식단작성

일일 구성 식품을 다양하게 배합하여 오전간식, 점심, 오후간식으로 제공되는 음식의 식재료가 중복되지 않도록 합니다.

- 식단의 음식 품목은 주로 밥, 국 또는 찌개류, 주 반찬, 부 반찬, 김치류의 다섯 가지입니다. 주 반찬은 육류, 가금류, 어류 및 난류 등 동물성 식품을 재료로 한 구이, 조림, 볶음, 튀김으로 하고, 부 반찬은 보통 채소를 재료로 한 나물, 무침, 샐러드, 조림 등으로 구성합니다.
- 음식별 식재료 종류 및 분량은 영·유아들의 연령 및 발달상황과 개인의 소화능력을 고려하여 각각의 음식을 구성하는 종류를 결정하고 각각의 1인 식재료 분량을 산정합니다.
- 식재료는 위생적인 측면을 고려하여 그 계절에 많이 나는 계절식품을 활용합니다.

■ 알레르기 유발 식품 표시

식단표 메뉴 옆에 숫자는 식품의약품안전처에서 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 알레르기 유발물질을 숫자로 표시한 것입니다.

알레르기 유발식품 표시

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

