

6월 식단표 (0~2세)

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)	
오전간식	바나나	미숫가루⑤&우유②&유기농살떡병		양파치즈죽②	방울토마토⑫		
점심	차조밥 짜파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치 도담반 생일잔치	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑫ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 브로콜리세콤무침 무절임	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 무절임		
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ &우유②	크림스파게티②⑥	제9회 지방선거	요거트과일샐러드②	찐감자와우유②	현충일	
영양단위(kcal/g)	399/20	466/18		393/15	360/16		
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)	13(토)	
오전간식	파인애플	떠먹는요구르트② 유기농살떡병	멜론	유부채소죽⑤	참외	두유⑤	
점심	백미밥 부추냉채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑫ 숙주무침⑤⑥ 무절임	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑫⑩ 무생채 백김치	소고기짜장밥⑤⑥⑫⑩ 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 무절임	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 백김치	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ 미역오이냉국 참외 각두기⑨	
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	우동⑤⑥	단호박범벅①⑤&보리차	햇도그①②⑤⑥⑩&주스	채소스틱&치즈②	
영양단위(kcal/g)	445/20	357/16	409/14	449/15	380/17	298/10	
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식	토마토⑫	시리얼&우유②	수박	영양달죽⑫	바나나	떠먹는요구르트②	
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑫⑩ 상추사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치 라온반 생일잔치	혼제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 삼치살조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 우부된장국⑤⑥ 수제돈가스소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 무절임 한빛반 생일잔치	잔치국수⑤⑥⑫ 미니쌀밥 바나나 백김치	
오후간식	쁘로로빵①②⑤⑥ &우유②	밥새우섞음밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	샐은달걀①&우유②	미숫가루⑤&우유②	
영양단위(kcal/g)	468/16	470/17	326/14	454/21	490/22	400/18	
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국 없는 날	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	멜론	떠먹는요구르트②& 유기농살떡병	수박	고소한누룽지죽	방울토마토⑫	채소스틱&치즈②	
점심	흑미밥 담골탕⑫ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 무절임 한빛반 생일잔치	기장밥 무채국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 백김치	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 송송 청포묵무침⑤⑥ 무절임	차조밥 알갈비된장국⑤⑥ 한우참스테이크⑤⑥⑩⑫⑩ 당근콩나물무침⑤⑥ 백김치 연보림 목장 치킨마요덮밥 달기주스	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 달살불고기⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	소고기케라이스⑤⑥⑫ 다시마채국⑤⑥ 방울토마토12 백김치	
오후간식	후레쉬변①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩	두유⑤	
영양단위(kcal/g)	505/18	444/15	370/13	394/17	404/17	390/14	
일자	29(월)	30(화)					
오전간식	파인애플	미숫가루⑤&우유②& 유기농살떡병					
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑫ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치 도담반 생일잔치	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑫⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 무절임					
오후간식	햇케이크①②⑤⑥ &우유②	달걀국수⑥⑫					
영양단위(kcal/g)	509/19	505/28					

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

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.
 ※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.
 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 후두부 ⑮ 달걀 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잭
 ※ ㉠아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으나 제공 시 유해해 주시기 바랍니다.

6월 식단표 (3세)

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)	
오전간식	바나나	미숫가루⑤&우유②&동물모양쿠키		양파치즈죽②	방울토마토⑫		
점심	차조밥 짜파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치 도담반 생일잔치	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑫ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 각두기⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 브로콜리세콤무침 각두기⑨	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 각두기⑨		
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ &우유②	크림스파게티②⑥	제9회 지방선거	요거트과일샐러드②	찐감자와우유②	현충일	
영양단위(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	파인애플	마시는요구르트②& 크리스피롤	멜론	유부채소죽⑤	참외	두유⑤	
점심	백미밥 부추냉채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑫ 숙주무침⑤⑥ 각두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑫⑩ 무생채 백김치	소고기짜장밥⑤⑥⑫⑩ 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 각두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 백김치	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ 미역오이냉국 참외 각두기⑨	
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	우동⑤⑥	단호박범벅①⑤&보리차	햇도그①②⑤⑥⑩&주스	채소스틱&치즈②	
영양단위(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	영양달죽⑫	바나나	마시는요구르트②	
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑫⑩ 상추사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치 라온반 생일잔치	혼제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 삼치살조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 우부된장국⑤⑥ 수제돈가스소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 무절임 한빛반 생일잔치	잔치국수⑤⑥⑫ 미니쌀밥 바나나 백김치	
오후간식	쁘로로빵①②⑤⑥ &우유②	밥새우섞음밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	샐은달걀①&우유②	미숫가루⑤&우유②	
영양단위(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	멜론	마시는요구르트②& 우리콩참두부과자	수박	고소한누룽지죽	방울토마토⑫	채소스틱&치즈②	
점심	흑미밥 담골탕⑫ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 무절임 한빛반 생일잔치	기장밥 무채국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 백김치	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 송송 청포묵무침⑤⑥ 각두기⑨	차조밥 알갈비된장국⑤⑥ 한우참스테이크⑤⑥⑩⑫⑩ 당근콩나물무침⑤⑥ 백김치 연보림 목장 치킨마요덮밥 달기주스	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 달살불고기⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	소고기케라이스⑤⑥⑫ 다시마채국⑤⑥ 방울토마토12 백김치	
오후간식	후레쉬변①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩	두유⑤	
영양단위(kcal/g)	721/25	635/22	528/19	563/25	577/25	558/20	
일자	29(월)	30(화)					
오전간식	파인애플	미숫가루⑤&우유②& 우리쌀아몬드호두쿠키					
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑫ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치 도담반 생일잔치	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑫⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 각두기⑨					
오후간식	햇케이크①②⑤⑥ &우유②	달걀국수⑥⑫					
영양단위(kcal/g)	727/27	722/40					

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

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.
 ※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.
 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 후두부 ⑮ 달걀 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잭
 ※ ㉠아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으나 제공 시 유해해 주시기 바랍니다.