

# 6월 식단표 (1세~2세)

고양시립내유어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	마시는요구르트	방울토마토⑬		바나나	사과	 <b>현충일</b>
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임	 <b>제9회 지방선거</b>	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 브로콜리새콤무침 무절임	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 무절임	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ &우유②	★크림스파게티②⑥		요거트&일샐러드②	찐감자&우유②	
영양단백질(kcal/g)	399/20	466/18		393/15	360/16	
일자	8(월)	9(화)		10(수) 국없는날	11(목)	12(금)
오전간식	멜론	떠먹는요구르트②	유부채소죽⑤	바나나	참외	두유⑤
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 무생채 배추김치⑨(백김치)	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑭ 송송 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	수수밥 어육국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	햄채소볶음밥5.10 송송 참외 배추김치9
오후간식	버터스틱①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	★우동⑤⑥	단호박떡①⑤&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩	
영양단백질(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	수박	미숫가루⑤&우유②	바나나	마시는 요구르트	사과	떠먹는요구르트②
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑭ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	차조밥 소고기육국⑤⑥⑭ ★매추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑭ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 유부된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨(무절임)	계란채소볶음밥1.5 송송 사과 깍두기9
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&우유②	
영양단백질(kcal/g)	468/16	470/17	326/14	454/21	490/22	400/18
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국없는날	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	수박	마시는요구르트②	바나나	고소한누룽지죽	사과	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 닭곰탕⑬ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	맛살채소볶음밥⑤⑥⑧⑨ 송송 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑭⑯ 당근콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 달걀불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	카레라이스 5.6.10 송송 사과 배추김치9
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩	
영양단백질(kcal/g)	505/18	444/15	370/13	394/17	404/17	390/14
일자	29(월)	30(화)	표준레시피 바로가기			
오전간식	배	미숫가루⑤&우유②	 ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑭ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑭ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)				
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ &우유②	★달걀국수⑥⑬				
영양단백질(kcal/g)	509/19	505/28				

◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀  
◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품				
		두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기		진미채	훈제오리			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1) V 한우 □ 육우 □ 젖소	수입산	돼지고기	국내산	국내산	오징어	칠레산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루											
중국산	국내산											
가공품		떡갈비			돈가스							
		소고기	국내산	돼지고기	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.  
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓  
 ※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

# 6월 식단표 (3세~5세)

고양시립내유어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)	
오전간식	마시는요구르트	방울토마토 <sup>13</sup>	 <p>제9회 지방선거</p>	바나나	사과	 <p>현충일</p>	
점심	차조밥 실판된장국 <sup>5⑥</sup> 순살찜닭 <sup>5⑥15</sup> 미역줄기볶음 <sup>5⑥</sup> 배추김치 <sup>9(백김치)</sup>	기장밥 황태콩나물국 <sup>5⑥</sup> 마파두부 <sup>5⑥10</sup> 양배추찜&쌈장 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9(무절임)</sup>			백미밥 아욱된장국 <sup>5⑥</sup> 소불고기 <sup>5⑥10</sup> 브로콜리새콤무침 깍두기 <sup>9(무절임)</sup>		수수밥 건새우두부국 <sup>5⑥9</sup> 달걀채소볶음 <sup>1⑤</sup> 오이무침 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9(무절임)</sup>
오후간식	모닝빵잼샌드위치 <sup>1②⑤⑥</sup> &우유 <sup>2</sup>	★크림스파게티 <sup>2⑥</sup>		요거트과일샐러드 <sup>2</sup>	찐감자&우유 <sup>2</sup>		
영양단백질(kcal/g)	570/28	665/25		562/22	514/23		
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국없는날	11(목)	12(금)	13(토)	
오전간식	멜론	떠먹는요구르트 <sup>2</sup>	유부채소죽 <sup>5</sup>	바나나	참외	두유 <sup>5</sup>	
점심	백미밥 부추들깨국 <sup>5⑥</sup> 돈육버섯조림 <sup>5⑥10</sup> 숙주무침 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9(무절임)</sup>	기장밥 시금치된장국 <sup>5⑥</sup> 닭살굴소스볶음 <sup>5⑥1510</sup> 무생채 배추김치 <sup>9(백김치)</sup>	소고기짜장밥 <sup>5⑥1010</sup> 송능 양상추샐러드&드레싱 <sup>1⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>9(무절임)</sup>	수수밥 어묵국 <sup>5⑥</sup> 두부강정 <sup>5⑥</sup> 근대무침 <sup>5⑥</sup> 배추김치 <sup>9(백김치)</sup>	차조밥 청경채된장국 <sup>5⑥</sup> 순살닭갈비 <sup>5⑥15</sup> 파프리카무침 <sup>5⑥</sup> 배추김치 <sup>9(백김치)</sup>	햄채소볶음 <sup>5.10</sup> 송능 참외 배추김치 <sup>9</sup>	
오후간식	버터스틱빵 <sup>1②⑤⑥</sup> &우유 <sup>2</sup>	모듬채소전 <sup>1⑤⑥</sup>	★우동 <sup>5⑥</sup>	단호박범벅 <sup>1⑤</sup> &보리차	핫도그 <sup>1②⑤⑥10</sup>		
영양단백질(kcal/g)	635/28	510/23	585/21	641/22	543/25		
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식	수박	미숫가루 <sup>5</sup> &우유 <sup>2</sup>	바나나	마시는 요구르트	사과	떠먹는요구르트 <sup>2</sup>	
점심	곤드레나물밥&양념장 <sup>5⑥</sup> 모듬버섯국 <sup>5⑥</sup> 떡갈비채소볶음 <sup>5⑥1010</sup> 상추사과무침 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9(무절임)</sup>	차조밥 소고기묵국 <sup>5⑥10</sup> ★매추리알장조림 <sup>1⑤⑥</sup> 오이나물 <sup>5⑥</sup> 배추김치 <sup>9(백김치)</sup>	혼제오리덮밥 <sup>5⑥</sup> 미소장국 <sup>5⑥</sup> 잔말치볶음 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9(무절임)</sup>	백미밥 두부애호박국 <sup>5⑥</sup> 소고기채소조림 <sup>5⑥10</sup> 감자당근채볶음 <sup>5⑥</sup> 배추김치 <sup>9(백김치)</sup>	수수밥 유부된장국 <sup>5⑥</sup> 돈가스&소스 <sup>1⑤⑥10</sup> 마카로니샐러드 <sup>1⑤</sup> 깍두기 <sup>9(무절임)</sup>	계란채소볶음 <sup>5.10</sup> 송능 사과 깍두기 <sup>9</sup>	
오후간식	카스테라 <sup>1②⑤⑥</sup> &우유 <sup>2</sup>	밥새우죽 <sup>5⑥</sup>	치즈샌드위치 <sup>1②⑤⑥</sup>	과일화채 <sup>2</sup>	살은달걀 <sup>1</sup> &우유 <sup>2</sup>		
영양단백질(kcal/g)	668/23	671/25	466/20	648/29	700/31		
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국없는날	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	수박	마시는요구르트 <sup>2</sup>	바나나	고소한누룽지죽	사과	채소스틱&치즈 <sup>2</sup>	
점심	흑미밥 닭곰탕 <sup>15</sup> 두부부침 <sup>5⑥</sup> 우거지나물 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9(무절임)</sup>	기장밥 무채국 <sup>5⑥</sup> 소갈비찜 <sup>5⑥10</sup> 시금치나물 <sup>5⑥</sup> 배추김치 <sup>9(백김치)</sup>	맛살채소볶음 <sup>5⑥8⑨</sup> 송능 청목포무침 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9(무절임)</sup>	차조밥 얼갈이된장국 <sup>5⑥</sup> 돈육참스테이크 <sup>5⑥10121010</sup> 당근콩나물무침 <sup>5⑥</sup> 배추김치 <sup>9(백김치)</sup>	백미밥 건새우근대국 <sup>5⑥9</sup> 닭살불고기 <sup>5⑥15</sup> 애호박볶음 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9(무절임)</sup>	키레라이스 5.6.10 송능 사과 배추김치 <sup>9</sup>	
오후간식	후레쉬번 <sup>1②⑤⑥</sup> &우유 <sup>2</sup>	감자버터구이 <sup>2</sup> &보리차	★들기름비빔국수 <sup>5⑥</sup>	찐단호박&우유 <sup>2</sup>	물만두 <sup>5⑥10</sup>		
영양단백질(kcal/g)	721/25	635/22	528/19	563/25	577/25		
일자	29(월)	30(화)	표준레시피 바로가기				
오전간식	배	미숫가루 <sup>5</sup> &우유 <sup>2</sup>	 <p>※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다</p>				
점심	수수밥 소고기감자국 <sup>5⑥10</sup> 달걀채소전 <sup>1⑤⑥</sup> 가지나물 <sup>5⑥</sup> 배추김치 <sup>9(백김치)</sup>	기장밥 순두부백탕 <sup>1⑤⑥</sup> 돈육숙주볶음 <sup>5⑥1010</sup> 상추쌈&쌈장 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9(무절임)</sup>					
오후간식	치즈빵 <sup>1②⑤⑥</sup> &우유 <sup>2</sup>	★닭칼국수 <sup>615</sup>					
영양단백질(kcal/g)	727/27	722/40					

◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀  
◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품		
		두부	순두부	최고기 수입산	돼지고기	닭고기		진미채		혼제오리
국내산	국내산	국내산	국내산	▽ 한우	산	국내산	국내산	오징어	칠레산	오리고기
누룽지	고춧가루			□ 육우		오리고기				
중국산	국내산			□ 젓소		국내산				
가공품		떡갈비			돈가스					
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산			

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공에 주시기 바랍니다.  
※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.  
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲자  
※ ㉑아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

# 6월 식단표 (1세~5세) 저녁형 고양시립내유어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)	
저녁	흑미밥 ★소고기당면국⑤⑥⑬ 김달걀말이①⑤ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 미역된장국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)		기장밥 애호박전국⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 콩나물살파무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	차조밥 우동장국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)		
영양산(백김치)(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	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 당근스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 돈육매실청불고기⑤⑥⑮ 부추겉절이 깍두기⑨(무절임)	차조밥 무채된장국⑤⑥ 닭살채소찜⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	백미밥 김파국 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	기장밥 근대국⑤⑥ 두부찜&양념장⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)		
영양산(백김치)(kcal/g)	369/15	398/17	332/20	357/21	377/17		
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
저녁	채소비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 갈비탕⑬ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 콩나물된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 채소달걀부침①⑤⑥ ★진미채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 부추된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	기장밥 감자양파국⑤⑥ 소고기데리야끼구이⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)		
영양산(백김치)(kcal/g)	383/14	398/15	607/29	443/17	374/17		
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
저녁	차조밥 황태채국⑤⑥ 돈육갯잎볶음⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 우거지국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 파프리카사과무침 깍두기⑨(무절임)	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ★소고기잡채⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	백미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)	돈육가지덮밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(무절임)		
영양산(백김치)(kcal/g)	427/22	363/14	372/10	352/13	324/17		
일자	29(월)	30(화)	표준레시피 바로가기  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.				
저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 브로콜리맛살볶음⑤⑥⑧ 깍두기⑨(무절임)	차조밥 달걀살파국① 소고기장조림⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)					
영양산(백김치)(kcal/g)	339/12	406/23					

◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀  
 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

쌀 밥/죽	배추김치 배추	콩		육류			수산물	식육·수산물 가공품			
		두부	연두부	최고기 국내산(택1) 수입산	돼지고기	닭고기		진미채	훈제오리		
산	산	산	산	<input type="checkbox"/> 한우		산	산	오징어	산	오리고기	산
누룽지	고춧가루			<input type="checkbox"/> 육우	산	오리고기					
산	산			<input type="checkbox"/> 절소		산					

※ 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.  
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲자  
 ※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.