

6월 영아 식단표 (만1~2세)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3 (지방선거)	4	5	6 (현충일)
오전간식	과일(방울토마토)⑫ 백미밥	과일(참외)&유아치즈② 수수밥		과일(바나나) 차조밥	브로콜리죽 백미밥	 현충일
점심	콩나물국⑤⑨ 소불고기⑤⑥⑬ 건파래자반 배추김치⑨	아욱된장국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		순두부국⑤ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 숙갓무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	단호박범벅&우유②	미니우동⑤⑥		다진유부주먹밥⑤⑥	빵(크로와상)①②⑥&우유②	
열량/단백질	615/29	606/29		673/27	669/24	
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	과일(멜론) 백미밥	과일(수박) 흑미밥	연두부&간장⑤⑥ 백미밥	과일(참외) 기장밥	청경채죽 백미밥	두유⑤ 곤드레밥+양념장⑤⑥
점심	우거지된장국⑤⑥ 닭안심구이⑤⑬ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	황태묵국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑬ 갯잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀찜국① 순살삼치조림⑤⑥ 파프리카버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	맑은육개장⑤⑥⑬ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	대구살맑은국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨
오후간식	잼식빵①②③⑥&우유⑤	물만두⑤⑥⑩	찐고구마&옥수수수염차	크림스파게티②⑥	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	605/32	624/30	616/32	625/27	621/24	579/30
날짜	15	16	17(국없는날)	18	19	20
오전간식	과일(수박) 백미밥	과일(방울토마토)⑫ 수수밥	채소튀김⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 돈육카레덮밥②⑤⑥⑩⑬⑮	과일(참외) 차조밥	참깨죽 백미밥	두유 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩
점심	배추된장국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	설렁탕⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 도토리묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	어묵볶음⑤⑥ 브로콜리유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 사과상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	김치국⑨ 참치전①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	참쌀유과①②⑤⑥&우유②	수제비⑥	찐단호박&보리차	김자반주먹밥⑤	빵(밤식빵)①②③⑥&우유②	
열량/단백질	658/26	670/28	653/24	685/34	607/25	544/33
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	과일(수박) 백미밥	과일(참외) 흑미밥	과일(바나나) 참치마요주먹밥①⑤	과일(대추)&미숫가루⑫ 기장밥	파프리카죽 백미밥	두유⑤ 간장마파두부덮밥⑤⑥⑩
점심	콩비지국⑤⑨⑩ 치즈달걀찜①② 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	다시마무침국⑤⑥ 로제닭살볶음②⑤⑥⑩⑬⑮ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	소세지채소볶음⑤⑥⑩⑬⑮ 배추김치⑨ 유기농주스	미역국⑤⑥ 돈육떡갈비조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리찜 무쌈 배추김치⑨
오후간식	콘샐러드①⑤&우유②	시리얼&우유②	빵(마들렌)①②⑤⑥&우유②	간장비빔국수⑤⑥	빵(카스텔라)①②⑥&우유②	
열량/단백질	641/27	662/26	631/21	643/19	628/27	564/28
날짜	29	30				
오전간식	과일(대추)&방울토마토백감⑫ 백미밥	과일(수박) 백미밥				
점심	애호박맑은국 쇠고기새송이조림⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	복어미역국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑬⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	구운달걀①&우유②	빵(케이크)①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질	649/34	392/15				

공지사항 > 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의 약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

원산지	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		한우	국내산	국내산	국내산	국내산	
표시	수산물					식육가공품				어육가공품						
	삼치					미트볼		돈육떡갈비		어묵			참치			
	국내산					국내산		국내산		연육 일 경우 제외						

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

6월 유아 식단표

(만3~5세)

요일	월	화	수	목	금	토	
날짜	1	2	3 (지방선거)	4	5	6 (현충일)	
오전간식	과일(방울토마토)⑫ 백미밥	과일(참외)&유아치즈② 수수밥		과일(바나나) 차조밥	브로콜리죽 백미밥	 현충일	
점심	콩나물국⑤⑨ 소불고기⑤⑥⑬ 건파래자반 배추김치⑨	아욱된장국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		순두부국⑤ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 숙갓무침⑤⑥ 깍두기⑨	순두부국⑤ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 숙갓무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기미역국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단호박범벅&우유②	미니우동⑤⑥		다진유부주먹밥⑤⑥	빵(크로와상)①②⑥&우유②		
열량/단백질	615/29	606/29		673/27	669/24		
날짜	8	9	10	11	12	13	
오전간식	과일(멜론) 백미밥	과일(수박) 흑미밥	연두부&간장⑤⑥ 백미밥	과일(참외) 기장밥	청경채죽 백미밥	두유⑤ 곤드레밥+양념장⑤⑥	
점심	우거지된장국⑤⑥ 닭안심구이⑤⑬ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	황태묵국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑬ 깨끗순나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀찜국① 순살삼치조림⑤⑥ 파프리카버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	맑은육개장⑤⑥⑬ 두부간장조림⑤⑥ 건과류잔멸치볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	대구살맑은국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨	
오후간식	잼식빵①②③⑥&두유⑤	물만두⑤⑥⑩	찐고구마&옥수수수염차	크림스파게티②⑥	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	605/32	624/30	616/32	625/27	621/24	579/30	
날짜	15	16	17(국없는날)	18	19	20	
오전간식	과일(수박) 백미밥	과일(방울토마토)⑫ 수수밥	채소떡볶이&떡볶이② 돈육카레덮밥②⑤⑥⑩⑬⑭	과일(참외) 차조밥	참깨죽 백미밥	두유⑤ 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩	
점심	배추된장국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	설렁탕⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 도토리묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	어묵볶음⑤⑥ 브로콜리유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 사과상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	김치국⑨ 참치전①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	잡쌀우과①②⑤⑥&우유②	수제비⑥	찐단호박&보리차	김자반주먹밥⑤	빵(밤식빵)①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	658/26	670/28	653/24	685/34	607/25	544/33	
날짜	22	23	24	25	26	27	
오전간식	과일(수박) 백미밥	과일(참외) 흑미밥	과일(바나나) 참치마요주먹밥①⑤	과일(대추)토스트주황⑫ 기장밥	파프리카죽 백미밥	두유⑤ 간장마파두부덮밥⑤⑥⑩	
점심	콩비지국⑤⑨⑩ 치즈달걀찜①② 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	다시마무침국⑤⑥ 로제닭살볶음②⑤⑥⑩⑬⑭ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	소세지채소볶음⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨ 유기농주스	미역국⑤⑥ 돈육떡갈비조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리찜 무쌈 배추김치⑨	
오후간식	콘샐러드①⑤&우유②	시리얼&우유②	빵(마들렌)①②⑤⑥&우유②	간장비빔국수⑤⑥	빵(카스텔라)①②⑥&우유②		
열량/단백질	641/27	662/26	631/21	643/19	628/27	564/28	
날짜	29	30					
오전간식	과일(대추)토스트빨간⑫ 백미밥	과일(수박) 백미밥					
점심	애호박맑은국 쇠고기새송이조림⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	북어미역국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑬⑭ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	구운달걀①&우유②	빵(케이크)①②⑤⑥&우유②					
열량/단백질	649/34	392/15					

공지사항 > 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루 영양섭취량900kcal의 약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

원산지	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	수산물					식육가공품				어육가공품						
	삼치					미트볼				돈육떡갈비		어묵		참치		
	국내산					국내산				국내산		연육 일 경우 제외				

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯
 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.