

# 6월 영유아식

(알레르기번호 표시)

- ☆ 저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
- ☆ 저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
- ☆ 수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
- ☆ 식단자문 대체메뉴( )괄호 메뉴=대체메뉴

날짜	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5	
오전간식	참외 또는 경기도지원과일	누룽지죽		사과	시금치죽⑤⑥	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기무장조림⑤⑥⑩ 참치백김치볶음⑤⑨ 깍두기⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀야채볶음⑤⑩ 브로콜리숙회(+흑안자스스)①⑤⑥		수수밥 소고기두부전골⑤⑥⑩ 달걀오이볶음①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 가지튀김①⑤⑥	수수밥 소고기두부전골⑤⑥⑩ 달걀오이볶음①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 가지튀김①⑤⑥	배미밥 청경채맑은국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨ 차산돼지(12)⑤⑥⑩우유②
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	쌀국수		가지튀김①⑤⑥	차산돼지(12)⑤⑥⑩우유②	
총열량/단백질	478.1/25.5 683/36.4	477.2/18 681.3/28.8		353.1/12.9 504.4/18.4	513.1/18.9 732.9/27	
날짜	8	9		10 ☆ 피망	11	12
오전간식	복숭아⑩ 또는 경기도지원과일	가지죽⑤⑥	☆(저당)사리알⑤⑥&우유②	자두	배추죽⑤⑥	
점심	백미밥 북어국⑤⑥ 삼겹살청경채조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 차돌된장국⑤⑥⑩ 달걀맛살전①⑤⑥⑧ 연두부⑤(+양념장)⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥ 다시마장국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨ (+복숭아)	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부국⑤⑥ 오리고기버섯찜 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	버터도넛①②⑤⑥&우유②	찐감자&두유⑤	삶은달걀①&결명자차	새우강정①⑤⑥⑨	찐단호박&옥수수차	
총열량/단백질	533.7/16.6 762.5/23.7	479.3/15 684.7/21.4	482.6/20.6 689.5/29.5	432/20.4 617.1/29.2	332.3/15.1 474.8/21.5	
날짜	15	16	17 ☆ 피망	18	19	
오전간식	키위 또는 경기도지원과일	누룽지죽	파프리카스틱&치즈②	바나나	미역죽⑤⑥	
점심	백미밥 근대된장찌개⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 배추맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 우영볶음⑤⑥ 깍두기⑨	☆소고기가지찜밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 베이컨팽이버섯구이⑤⑩ 배추김치⑨ (+복숭아⑩)	기장밥 달걀쪽파국① 굴소스제육볶음⑤⑥⑩⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭안심삼계탕⑤ 들기름두부구이⑤ 우거지된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥⑦	과일화채②	핑거스틱빵①②⑤⑥&유자차	고구마맛탕⑤	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
총열량/단백질	461.8/17.7 659.7/25.3	470.9/16.2 672.7/23.2	460.5/16.3 657.8/23.2	514.2/13.6 734.5/19.4	435.4/18.8 622.1/26.8	
날짜	22	23 생일	24 ☆ 피망	25	26	
오전간식	수박 또는 경기도지원과일	전복죽⑩	☆(저당)사리알⑤⑥&우유②	참외	검은콩죽⑤	
점심	백미밥 새우살계란국①⑤⑥⑨ 훈제오리볶음⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬	달걀비빔밥⑤⑥⑩ 김파국⑤⑥ 저당두부강정①⑤⑥ 배추김치⑨ (+사과)	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기알배추찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박양파국 ☆달걀데리야끼구이⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	찐감자&보리차	백설기케이크&우유②	약밥⑤⑥&매실차	아기멸치주먹밥⑤	찐고구마&매밀차③	
총열량/단백질	456.4/15.4 652/22	564.8/29.8 806.9/42.6	559.8/18.8 799.7/26.9	409.1/16.5 584.4/23.5	464.8/19.7 664/28.1	
날짜	29	30	<div data-bbox="758 1556 981 1848" data-label="Complex-Block"> <p><b>이달의 도전 채소</b></p>  <p><b>가지</b></p> <p>만토시아닌이 풍부해 혈관 건강과 눈의 피로 해소에 도움을 주고, 다양한 색깔으로 즐길 수 있는 매력만점 보양채 가지</p> </div> <div data-bbox="1013 1556 1236 1848" data-label="Complex-Block"> <p><b>이달의 도전 과일</b></p>  <p><b>복숭아</b></p> <p>여름의 시작을 알리며 수분과 비타민이 풍부해 갈증 해소와 피부 건강에 좋은 달콤하고 향긋한 복숭아</p> </div>		<p>▶ 과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.</p> <p>▶ 밥, 김치도 원내 시정에 맞게 변경 가능합니다. 다양한 구성으로 변경 바랍니다.</p> <p>▶ 잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 이내로 제공하여 주시길 바랍니다.</p> <p>▶ 원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.</p>	
오전간식	자두 또는 경기도지원과일	누룽지죽				
점심	백미밥 물만두국①⑤ 바삭소불고기⑤⑥⑩ 단무지무침 배추김치⑨	수수밥 백김치콩나물국⑤⑨ 순살동태전①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	과배기①②⑤⑥&우유②	토마토스파게티				
총열량/단백질	352.3/13 503.2/18.5	433/16.1 618.6/23				

✓ 본 식단은 영양성취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.  
✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고사항산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음  
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참

원산지 표 시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기					돼지 고기	닭고기	오리 고기	식육/수산물가공품					콩		김치		수산물					
		한우	육우	젓소	국내산	국내산				어묵	베이컨	계맛살	너비아니	돈까스	동그랑땡	두부	연/순두부	배추	고춧가루	고등어	명태	전복	다량어 (참치)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어 외국산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기:국내산 소고기:국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	국내산	원양어산