

# 6월 식단표

☞ 만1-2세 간식혼합형

일자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	참외	브로콜리죽		채소스프1.2.5.6.15.16	오이스틱+떠먹는요구르트2	
점심	백미밥 애호박된장국5.6 달걀토마토조림 2.5.6.12.15.16.18 시금치무침5.6 깍두기9	흑미밥 온도토리묵국5.6.9 돈육당근볶음5.6.10 배추나물 깍두기9		베이컨양파볶음밥5.6.10 순두부백탕5.6 청경채나물5.6 백김치9	기장밥 근대된장국5.6 채소달걀말이1.5 브로콜리코울슬로1.5 백김치9	
오후간식	모닝빵1.2.6+우유2	갯잎채소전1.5.6		쌀과자5.6+우유2	밥새우주먹밥5.9	
열량/단백질	441/17	380/12	422/12	371/14		
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목) 생일식단	12(금)	13(토)
오전간식	방울토마토12	단호박죽	멜론	바나나	당근스틱+치즈2	누룽지죽
점심	백미밥 콩나물국5.6 소불고기5.6.16 파프리카새콤무침 백김치9	수수밥 양배추된장국5.6 두부데리야기조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 깍두기9	간장치즈달걀밥2.5.6.15 오이무침 백김치9	백미밥 미역국5.6 돼지갈비찜5.6.10 시금치나물5.6 백김치9	찹쌀밥 모듬어묵국5.6 마파두부5.6 고사리들깨볶음5.6 백김치9	달걀대파볶음밥1.5.6 우동국물5.6 백김치9 요구르트2
오후간식	밤빵1.2.6+우유2	찐만두5.6.10	메밀국수3.5.6+요구르트2	케익1.2.5.6+우유2	식빵1.2.6+우유2	♥
열량/단백질	399/14	390/16	382/14	379/13	393/12	280/8
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	사과	고구마죽	수박	연두부청경채죽5	오이스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 청경채된장국5.6 떡갈비5.6.10.16 잔멸치조림5.6 깍두기9	차조밥 맑은닭개장5.6.15 연두부찜5(+양념장5.6) 비름나물5.6 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 돼지고기수육5.6.10(+쌈장5.6) 무나물 백김치9	소고기굴소스볶음밥5.6.16.18 복어국5.6 푸살라샐러드2.5.6.12.15.16.18 백김치9	흑미밥 감자된장국5.6 훈제오리구이(+소스1.5) 양상추새콤무침5.6 깍두기9	크림스파게티2.5.6 모닝빵1.2.5.6(+딸기잼) 깍두기9 사과
오후간식	호떡빵1.2.6+우유2	영양주먹밥5	김말이튀김5.6+요구르트2	오곡롤5.6+우유2	유부초밥5.6	♥
열량/단백질	428/16	380/12	400/11	446/17	421/18	314/8
일자	22(월)	23(화) 삼삼데이	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	참외	양배추채소죽	수박	흑임자달걀죽1	당근스틱+치즈2	누룽지죽
점심	백미밥 들깨된장국5.6 돈육장조림5.6.10 가지볶음5.6 백김치9	지염 기장밥 소고기팍국5.6.16 참나물달걀버섯볶음1.5.6 김구이 백김치9	백미밥 채소당면국5.6 두부스테이크(+소스5.6.12.16) 근대나물5.6 백김치9	돈육채소덮밥5.6.10 미역장국5.6 청포묵무침5.6 깍두기9	수수밥 애호박새우젓국9 달걀매실청조림5.6.15 숙주무침 깍두기9	두부채소볶음밥5.6.18 아욱된장국5.6 백김치9 요구르트2
오후간식	크림빵1.2.6+우유2	수제비5.6	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	참외+우유2	김가루채소주먹밥5	♥
열량/단백질	429/16	428/14	411/14	434/18	381/14	282/8
일자	29(월)	30(화) 어린이컬러푸드②	※ 6월 제철 식재료 안내			※ 레시피 바로가기
오전간식	토마토12	김가루채소죽	과일 : 매실, 토마토, 참외, 수박 채소 : 감자, 오이, 애호박, 가지, 파프리카 해산물 : 다슬기, 참다랑어, 소라 ※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.			
점심	백미밥 감자맑은국5.6 채소달걀찜1 시금치무침5.6 백김치9	찹쌀밥 유부장국5.6 돈육참스테이크5.6.10.12.16 토마토치즈샐러드2.5.6.12 깍두기9				
오후간식	팥빵1.2.6+우유2	참외비빔국수5.6				
열량/단백질	408/12	417/15				

**어린이컬러푸드 [ 6월 빨간색 토마토 ]**  
 토마토는 비타민C가 많아 면역력을 높이고, 루테인은 눈 건강에 도움을 줍니다.  
 → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기  
 ① 1일: 달걀토마토조림 ② 30일: 토마토 치즈샐러드  
**삼삼데이 : [6월 23일] 저염 신메뉴 : 참나물 달걀버섯볶음**  
 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공  
 → 매월 30이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)  
 ※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 미르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (영양사 사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치			콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩피, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리, 동태)	참치	가쓰오부시	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	인도네시아산	
	*쇠고기 국산은 한우육용정소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)		베이컨 [4일]	떡갈비 [15일]	돈까스 [25일]			
	한우			국내산	국내산	국내산			돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	-			
<b>알레르기 유발물질</b>	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15달걀 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.													

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.