

일 자	1	2	3(지방선거)	4	5	6(현충일)	
오전간식	오렌지(제철과일)	두부애호박죽⑤	 <p>제9회 전국동시지방선거</p>	①쇠고기열무죽⑩⑥	블루베리(제철과일)	 <p>6월 6일 현충일</p>	
점 심	백미밥 아욱국⑤⑥ 동그랑땡 ①②⑤⑥⑩⑬⑭ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 브로콜리개소스무침 ①②④⑤⑥⑧ 깍두기⑨		
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	쌀국수⑤⑥⑬, 마시는요거트②		단호박범벅①⑤, 우유②	절편, 우유②		
열량/단백질	438/19	391/14		428/18	428/19		
일 자	8	9(지구의 날)	10	11	12	13	
오전간식	참외(제철과일)	닭살느타리죽⑬	바나나(제철과일)	흰살생선양파죽	토마토⑫(제철과일)	두유⑤	
점 심	잡곡밥 머위들깨탕⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑬ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	 <p>백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨</p>	잡곡밥 숙갓어묵국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	 <p>백미밥 열무된장국⑤⑥ 돈까스①②⑤⑥⑩⑬⑭ 게살파프리카무침 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨</p>	잡곡밥 달걀팥국① 고등어카레구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 꼬마김밥①⑤⑬ 찐만두 ①②⑤⑥⑧⑩⑬⑭ 깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	푸실리샐러드②⑤⑥⑫ ⑬⑭⑯, 우유②	치즈주먹밥②⑤, 우유②	찐감자, 우유②	증편, 우유②		
열량/단백질	443/20	447/19	417/16	458/21	398/18	377/14	
일 자	15	16	17	18(김치 없는 날)	19(단오)	20	
오전간식	사과(제철과일)	누룽지죽	배(제철과일)	달걀애호박죽①	오렌지(제철과일)	두유⑤	
점 심	백미밥 무쌈국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑬ 청경채양념무침⑤⑥ 깍두기⑨	 <p>돈육열무볶음밥 ⑤⑥⑩ 우동맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥</p>	백미밥 쇠고기배추국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀간장밥①②⑤⑥ 짬뽕국⑤⑥⑫⑭ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	찐어묵⑤⑥, 우유②	핫도그①②⑤⑥⑩, 우유②	찐고구마, 우유②	썩떡, 우유②		
열량/단백질	464/15	432/19	431/16	401/14	399/15	397/17	
일 자	22	23	24(국 없는 날)	25	26	27	
오전간식	포도(제철과일)	닭살무죽⑬	참외(제철과일)	두부미역죽⑤	바나나(제철과일)	두유⑤	
점 심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 ②⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은순두부찌개①⑤ 채소달걀말이①⑤ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 브로콜리스프②⑤⑥⑬⑭ 생선까스①②⑤⑥ 치커리야채무침 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기애호박볶음⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어맑은국⑫ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	들깨칼국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 메밀전병③⑤⑥⑨ 깍두기⑨	
오후간식	카스테라①②⑤⑥, 우유②	간장비빔국수⑤⑥, 마시는요거트②	김가루주먹밥⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②	궁중떡볶이⑤⑥⑬, 우유②		
열량/단백질	450/16	429/16	425/17	400/16	437/19	329/11	
일 자	29	30	6월 '열무'	6월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브		
오전간식	수박(제철과일)	달걀오이죽①	 <p>'푸드브릿지' (food+bridge)</p> <p>1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출</p>		 <p>푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기</p>		
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 두부참쌀구이⑤ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥, 우유②	찐만두①②⑤⑥⑧⑩⑬⑭ ⑯, 우유②					
열량/단백질	434/18	447/19					
<p><b>알레르기 유발 식품</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>							
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		<p>식육·어육 가공품</p> <p>동그랑땡(돈육-국내산), 핫도그(돈육-국내산, 닭-국내산), 돈까스(돈육-국내산, 훈제오리(오리-국내산), 생선까스(명태-러시아), 메밀전병(배추-국내산, 고춧가루-국내산)</p> <p>*식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	오징어		
	국내산:한우	국내산	국내산	국내산	국내산		

일 자	1	2	3(지방선거)	4	5	6(현충일)	
오전간식	오렌지(제철과일)	두부애호박죽⑤	 <p>제9회 전국동시지방선거</p>	①쇠고기열무죽⑩	블루베리(제철과일)	 <p>6월 6일 현충일</p>	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 동그랑땡 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	단호박범벅①⑤, 우유②		백미밥 닭개장⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 브로콜리캐소스무침 ①②④⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	쌀국수⑤⑥⑬, 마시는요거트②		단호박범벅①⑤, 우유②	절편, 우유②		
열량/단백질	438/19	391/14		428/18	428/19		
일 자	8	9(지구의 날)	10	11	12	13	
오전간식	참외(제철과일)	닭살느타리죽⑬	바나나(제철과일)	흰살생선양파죽	토마토⑫(제철과일)	두유⑤	
점심	잡곡밥 머위들깨탕⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑬ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 썩갠어묵국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ①열무된장국⑤⑥ 돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 게살파프리카무침 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀장국① 고등어카레구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 꼬마김밥①⑤⑬ 찐만두 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ 깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	푸실리샐러드②⑤⑥⑫ ⑬⑭⑯, 우유②	치즈주먹밥②⑤, 우유②	찐감자, 우유②	증편, 우유②		
열량/단백질	443/20	447/19	417/16	458/21	398/18	377/14	
일 자	15	16	17	18(김치 없는 날)	19(단오)	20	
오전간식	사과(제철과일)	누룽지죽	배(제철과일)	달걀애호박죽①	오렌지(제철과일)	두유⑤	
점심	백미밥 무칫국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑬ 청경채양념무침⑤⑥ 깍두기⑨	①돈육열무볶음밥 ⑤⑥⑩ 우동맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥	백미밥 쇠고기배추국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀간장밥①②⑤⑥ 짬뽕국⑤⑥⑫⑬⑭ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	찐어묵⑤⑥, 우유②	핫도그①②⑤⑥⑩, 우유②	찐고구마, 우유②	썩떡, 우유②		
열량/단백질	464/15	432/19	431/16	401/14	399/15	397/17	
일 자	22	23	24(국 없는 날)	25	26	27	
오전간식	포도(제철과일)	닭살무죽⑬	참외(제철과일)	두부미역죽⑤	바나나(제철과일)	두유⑤	
점심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 ②⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은순두부찌개①⑤ 채소달걀말이①⑤ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 브로콜리스프②⑤⑥⑬⑭⑯ 생선까스①②⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기애호박볶음⑤⑥⑬ ①열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어맑은국⑫ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	들깨칼국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 메밀전병③⑤⑥⑨ 깍두기⑨	
오후간식	카스테라①②⑤⑥, 우유②	간장비빔국수⑤⑥, 마시는요거트②	김가루주먹밥⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②	궁중떡볶이⑤⑥⑬, 우유②		
열량/단백질	450/16	429/16	425/17	400/16	437/19	329/11	
일 자	29	30	6월 '열무'	6월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브		
오전간식	수박(제철과일)	달걀오이죽①	<p>'푸드브릿지 (food+bridge)'</p>  <p>①단계: 친해지기 ②단계: 간접노출 ③단계: 소극적노출 ④단계: 적극적노출</p>		<p>푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기</p> 		
점심	백미밥 감장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 두부참쌀구이⑤ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥, 우유②	찐만두①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬ ⑭, 우유②					
열량/단백질	434/18	447/19					
<p><b>알레르기 유발 식품</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔*</p> <p>*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>							
원산지 표시	쌀		콩	배추김치		식육·어육 가공품	
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	오징어		
	국내산:한우	국내산	국내산	국내산	국내산		
<p>동그랑땡(돈육-국내산), 핫도그(돈육-국내산, 닭-국내산), 돈까스(돈육-국내산), 훈제오리(오리-국내산), 생선까스(명태-러시아), 메밀전병(배추-국내산, 고춧가루-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>							

일 자	1	2	3(지방선거)	4	5	6(현충일)	
저 녁	잡곡밥 두부전국⑤⑨ 쇠고기마리부름 ⑤⑥⑬ 가지양념찜⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 콘달걀말이①⑤ 진미채무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨	 <p>제9회 전국동시지방선거</p>	백미밥 안매운감찜국⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기대파구이⑤⑬ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	 <p>6월 6일 현충일</p>	
일 자	8	9(지구의 날)	10	11	12	13	
저 녁	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈사대찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑬ ⑰ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 훈제오리구이&머스 타드 ②⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 설렁탕⑩⑬ 온두부찜&양념장⑤ ⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박익힌장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨		
일 자	15	16	17	18	19(단오)	20	
저 녁	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 달걀찜① 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육부추잡채⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국①⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 순살가지미조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		
일 자	22	23	24	25	26	27	
저 녁	백미밥 달걀국① 돈사대찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기견과조림 ④⑤⑥⑬⑬ 머뭇대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭가슴살카레볶음 ②⑤⑥⑬⑬ 애호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑧⑩⑬⑬ 참치채소전①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		
일 자	29	30	6월 '열무'	6월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브		
저 녁	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 순살닭강정 ①⑤⑥⑬⑬ 건파래자반⑤ 깍두기⑨	 <p>'푸드브릿지 (food+bridge)'</p> <p>1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출</p>		 <p>푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기</p>		
알레르기 유발 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀	콩	배추김치		가다랑어	식육·어육 가공품 진미채(오징어-페루산), 훈제오리(오리-국내산), 닭강정(닭-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.	
	밥	두부류	배추	고춧가루	참치		
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산		
	소	돼지	닭	오징어			
	국내산:한우	국내산	국내산	국내산			