

날짜	1(월)	2(화)	3(수)-지방선거-	4(목)	5(금)	6(토)-현충일-	
오전간식	흰살생선부추죽5,6 &우유2	청경채죽5,6&우유2		감자죽5,6&우유2	쇠고기근대죽5,6,16 &우유2		
점심	백미밥 근대된장국5,6 닭살고구마조림5,6,15 열무나물5,6 깍두기9	기장밥 순두부백탕5,6 쇠고기숙주볶음5,6,16 새송이버섯나물5,6 배추김치9		차조밥 무채국5,6 해물완자전1,5,6,9,17 청경채나물5,6 배추김치9	방울토마토&우유2 &난호박떡1,5,6		백미밥 아욱된장국5,6 훈제오리부추볶음5,6 브로콜리무침5,6 깍두기9
오후간식	크로와상1,2,5,6 &홍삼주스	참외&우유2 &진치국수5,6		멜론&우유2 &야채고로케1,5,6	바나나&우유2 &채소주먹밥5,6		
열량(kcal)	410	406		398	468		
단백질(g)	18	21	11	14			
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)	
오전간식	두부양파죽5,6 &우유2	얼갈이죽5,6&우유2	쇠고기오이죽5,6,16 &우유2	영양닭죽5,6,15 &우유2	시금치죽5,6&우유2	사과&우유2	
점심	백미밥 설렁탕&소면5,6,16 청포묵김부침5,6 비리나물5,6 깍두기9	수수밥 시금치된장국5,6 달걀말이1,5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9	카레라이스 5,6,10 &우유2 마카로니콘샬레드1,5,6 깍두기9 홍삼주스	기장밥 유부장국5,6 돈갈비찜5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	백미밥 달걀국1,5,6 임연수국5,6 오이무침5,6 깍두기9	하이라이스 2,5,6,12,15,16,18 실파장국5,6 배추김치9	
오후간식	핫케이크1,2,5,6 &홍삼주스	방울토마토&우유2 &로제스프케티 2,5,6,12,15,16,18)	찐감자 &우유2	멜론&우유2 &야채고로케1,5,6	참외&우유2 &시리얼5,6		
열량(kcal)	460	398	406	456	426	241	
단백질(g)	16	17	14	18	17	10	
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식	애호박죽5,6&우유2	닭살무죽5,6,15 &우유2	두부당근죽5,6 &우유2	브로콜리스프2,5,6,15,16 &우유2	쇠고기가지죽5,6,16 &우유2	블루베리&우유2	
점심	백미밥 미역국5,6 두부양념조림5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	차조밥 얼무된장국5,6 목살데리야끼구이5,6,10 가지무침5,6 배추김치9	쇠고기채소볶음밥5,6,16 팽이장국5,6 김말이튀김5,6 깍두기9 홍삼주스	흑미밥 닭곰탕5,6,15 새우살애호박볶음5,6,9 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 수제빙국5,6 너이리당근조림5,6,10,16 깍두기9	잡채덮밥5,6,10 배추김치9	
오후간식	크로와상1,2,5,6 &홍삼주스	멜론&우유2 &생은달걀1	찐고구마 &우유2	참외&우유2 &미니한도그1,2,5,6	수박&우유2 &치즈주먹밥2,5,6		
열량(kcal)	428	450	462	437	458	238	
단백질(g)	13	16	12	21	12	8	
날짜	22(월)	23(화)	24(수)-국없는날-	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	두부무죽5,6&우유2	찰쌀감자죽5,6 &우유2	노른자김죽1,5,6 &우유2	삼색채소죽5,6 &우유2	버섯죽5,6&우유2	참외&우유2	
점심	백미밥 쇠고기배추된장국5,6,16 닭살양파구이5,6,15 김자반5,6 깍두기9	수수밥 콩나물국5,6 삼치양념조림5,6 느타리버섯볶음5,6 배추김치9	돈육짜장라이스 2,5,6,10,15,16 두부스테이크 1,5,6,12,16 블루베리향상추샐러드 &요거트1,2,5,6 깍두기9 홍삼주스	차조밥 미소장국5,6 쇠불고기5,6,16 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 복어국5,6 돈육파프리카볶음5,6,10 취나물무침5,6 깍두기9	곤드레밥&양념장5,6 다시마양파국5,6 배추김치9	
오후간식	딸기잼샌드위치1,2,5,6 &홍삼주스	수박&우유2 &우유부초밥5,6	시리얼5,6 &우유2	수박&감자전5,6 &우유2	바나나&우유2 &미니수제비5,6		
열량(kcal)	406	393	443	432	421	257	
단백질(g)	16	16	15	16	17	7	
날짜	29(월)	30(화)	<p><6월 제철식품> ▶감자, 애호박, 양파, 양배추, 양송이버섯, 근대, 부추, 마늘, 배추, 취나물, 당근, 상추 시금치, 열무, 가지, 토마토, 매실, 참외, 오징어, 임연수, 삼치 *간식과 점심식사 시간에는 식사에절을 배웁니다. *수요일 점심과 월요일 오후간식에는 면역력 키우고 성장 발달에 도움이 되는 6년근 발효홍삼을 제공합니다. *중일반 아동은 5시에 200ml 우유 1팩이 더 제공됩니다. *과일의 품목은 날씨와 시장 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.</p>				
오전간식	노른자미역죽1,5,6 &우유2	양배추죽5,6&우유2					
점심	백미밥 애호박된장국5,6 쇠고기브로콜리조림 5,6,16 숙주나물5,6 깍두기9	기장밥 순두부찌개1,5,6 햄감자채볶음 1,2,5,6,10,15,16 김구이5,6 배추김치9					
오후간식	크로와상1,2,4,5,6 &홍삼주스	수박&우유2 &미니우동5,6					
열량(kcal)	405	392					
단백질(g)	15	16					

원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩		배추김치			육류			수산물	
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·통태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산
표시	식육·어육가공품												
	너비아니				두부스테이크				햄		해물완자전		
	쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산			두부: 국내산 돼지고기: 국내산				돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산		오징어: 외국산 두부: 국내산			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳자 ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.												

e편한아이사랑어린이집

6월 식단표(만3~5세)

날짜	1(월)	2(화)	3(수)-지방선거-	4(목)	5(금)	6(토)-현충일-	
오전간식	흰살생선부추죽5,6 &우유2	청경채죽5,6&우유2		감자죽5,6&우유2	쇠고기근대죽5,6,16 &우유2		
점심	백미밥 근대된장국5,6 닭살고구마조림5,6,15 열무나물5,6 깍두기9	기장밥 순두부백탕5,6 쇠고기숙주볶음5,6,16 새송이버섯나물5,6 배추김치9		차조밥 무채국5,6 해물완자전1,5,6,9,17 청경채나물5,6 배추김치9	방울토마토&우유2 &난호박떡1,5,6		백미밥 아욱된장국5,6 훈제오리부추볶음5,6 브로콜리무침5,6 깍두기9
오후간식	크로와상1,2,5,6 &홍삼주스	참외&우유2 &진지국수5,6		멜론&우유2 &야채고로케1,5,6	바나나&우유2 &채소주먹밥5,6		
열량(kcal)	630	624		613	720		
단백질(g)	27	33	17	21			
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)	
오전간식	두부양파죽5,6 &우유2	얼갈이죽5,6&우유2	쇠고기오이죽5,6,16 &우유2	영양닭죽5,6,15 &우유2	시금치죽5,6&우유2	사모&우유2	
점심	백미밥 설렁탕&소면5,6,16 청포묵김부침5,6 비름나물5,6 깍두기9	수수밥 시금치된장국5,6 달걀말이1,5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9	카레라이스 5,6,10 우동국물5,6 마카로니콘샬레드1,5,6 깍두기9 홍삼주스	기장밥 유부장국5,6 돈갈비찜5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	백미밥 달걀국1,5,6 임연수국이5,6 오이무침5,6 깍두기9	하이라이스 2,5,6,12,15,16,18 실파장국5,6 배추김치9	
오후간식	핫케이크1,2,5,6 &홍삼주스	방울토마토&우유2 &로제스프케티 2,5,6,12,15,16,18)	찐감자 &우유2	멜론&우유2 &야채고로케1,5,6	참외&우유2 &시리얼5,6		
열량(kcal)	707	612	625	702	656	371	
단백질(g)	27	26	22	28	26	15	
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식	애호박죽5,6&우유2	닭살무죽5,6,15 &우유2	두부당근죽5,6 &우유2	브로콜리스프2,5,6,15,16 &우유2	쇠고기가지죽5,6,16 &우유2	블루베리&우유2	
점심	백미밥 미역국5,6 두부양념조림5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	차조밥 열무된장국5,6 목살데리야끼구이5,6,10 가지무침5,6 배추김치9	쇠고기채소볶음밥5,6,16 팽이장국5,6 김말이튀김5,6 깍두기9 홍삼주스	흑미밥 닭곰탕5,6,15 새우살애호박볶음5,6,9 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 수제빙국5,6 너이닝조림5,6,10,16 깍두기9	잡채덮밥5,6,10 배추김치9	
오후간식	크로와상1,2,5,6 &홍삼주스	멜론&우유2 &생은달걀	찐고구마 &우유2	참외&우유2 &미니한도그1,2,5,6	수박&우유2 &치즈주먹밥2,5,6		
열량(kcal)	658	629	711	672	704	366	
단백질(g)	20	25	18	32	19	13	
날짜	22(월)	23(화)	24(수)-국없는날-	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	두부무죽5,6&우유2	찰쌀감자죽5,6 &우유2	노른자김치1,5,6 &우유2	삼색채소죽5,6 &우유2	버섯죽5,6&우유2	참외&우유2	
점심	백미밥 쇠고기배추된장국5,6,16 닭살양파구이5,6,15 김자반5,6 깍두기9	수수밥 콩나물국5,6 삼치양념조림5,6 느타리버섯볶음5,6 배추김치9	돈육짜장라이스 2,5,6,10,15,16 두부스테이크 1,5,6,12,16 블루베리향상추샐러드 &요거트1,2,5,6 깍두기9 홍삼주스	차조밥 미소장국5,6 쇠불고기5,6,16 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 복어국5,6 돈육파프리카볶음5,6,10 취나물무침5,6 깍두기9	곤드레밥&양념장5,6 다시마양파국5,6 배추김치9	
오후간식	딸기잼샌드위치1,2,5,6 &홍삼주스	수박&우유2 &우유부초밥5,6	시리얼5,6 &우유2	수박&감자전5,6 &우유2	바나나&우유2 &미니수제비5,6		
열량(kcal)	624	604	682	664	647	396	
단백질(g)	24	24	23	25	26	11	
날짜	29(월)	30(화)	<p><6월 제철식품> ▶감자, 애호박, 양파, 양배추, 양송이버섯, 근대, 부추, 마늘, 배추, 취나물, 당근, 상추 시금치, 열무, 가지, 토마토, 매실, 참외, 오징어, 임연수, 삼치 *간식과 점심식사 시간에는 식사에절을 배웁니다. *수요일 점심과 월요일 오후간식에는 면역력 키우고 성장 발달에 도움이 되는 6년근 발효삼을 제공합니다. *중일반 아들은 5시에 200ml 우유 1팩이 더 제공됩니다. *과일의 품목은 날씨와 시장 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.</p>				
오전간식	노른자미역죽1,5,6 &우유2	양배추죽5,6&우유2					
점심	백미밥 애호박된장국5,6 쇠고기브로콜리조림 5,6,16 숙주나물5,6 깍두기9	기장밥 순두부찌개1,5,6 햄감자채볶음 1,2,5,6,10,15,16 김구이5,6 배추김치9					
오후간식	크로와상1,2,4,5,6 &홍삼주스	수박&우유2 &미니우동5,6					
열량(kcal)	623	603					
단백질(g)	23	24					

원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩		배추김치			육류			수산물		
	밥	죽	누룽지	두부	비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·통태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산
표시	식육·어육가공품													
	너비아니					두부스테이크			햄			해물완자전		
	쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산			두부: 국내산 돼지고기: 국내산			돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산			오징어: 외국산 두부: 국내산				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳자 ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.													