아주대학교 어린이집 6월 식단표

결재	점 장	원 장

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	계란죽 과일	카스텔라 우유		당근스프 모닝빵	바람떡/땅콩크림빵 우유	
중식	보리밥 콩가루배춧국 돈육갈비찜 청포묵무침 섞박지(백김치) 과일	소고기콩나물밥 시금치된장국 두부조림 미역줄기볶음 포기김치(백김치) 과일		흑미밥 순두부백탕 닭살카레조림 오이무침 포기김치(백김치) 과일	기장밥 백채소짬뽕국 계란찜 가지나물/김자반 포기김치(백김치) 과일	
오후간식	핫도그*케첩 두유	묵은지비빔국수 과일		단호박찜 우유	크래미야채전 과일	
석식	현미밥 맑은버섯국 닭살야채구이 진미채무침 포기김치(백김치) 과일	하이라이스 유부쑥갓국 물만두찜 얼갈이나물 포기김치(백김치) 과일		보리밥 근대된장국 소고기부추볶음 동부묵무침 김치볶음(백김치) 과일	차조밥 감자양파국 돈육바베큐조림 팽이버섯볶음 포기김치(백김치) 과일	
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	시리얼 우유	미역죽 과일	고구마파이 우유	크림스프 과일	절편/단팥빵 우유	콘프로스트시리얼컵 우유
중식	보리밥 만둣국/떡만둣국 메추리알무조림 열무나물 포기김치(백김치) 과일	수수밥 아욱미소국 돈육파채볶음 숙주나물 김치볶음(백김치) 과일	나시고랭볶음밥 닭고기쌀국수 춘권 양배추샐러드 단무지 마시는요구르트	흑미밥 맑은얼갈이국 임연수유자청구이 감자채볶음/김구이 열무김치(백김치) 과일	기장밥 콩비지찌개 소불고기 시금치나물 포기김치(백김치) 과일	쌀밥 무채국 돈육된장볶음 김구이 포기김치(백김치) 주스
오후간식	옥수수또띠아피자 과일	블루베리크림치즈빵 우유	김가루야채주먹밥 과일	프렌치토스트 우유	자장면/자장떡볶이 주스	
석식	현미밥 황태국 로제닭갈비 미역오리엔탈무침 포기김치(백김치) 과일	흑미밥 맑은베춧국 훈제오리고기구이 무쌈무침 열무김치(백김치) 과일	기장밥 소고기무국 계란두부구이 깻잎양파나물 포기김치(백김치) 과일	보리밥 애호박된장국 돈육간장조림 멸치볶음 포기김치(백김치) 과일	차조밥 참치양파국 닭살고구마조림 우거지지짐 열무김치(백김치) 과일	
날짜	15	16	17	18	19	20
오전간식	슈크림빵 우유	양송이스프 모닝빵	크로와상*잼 우유	참치죽 과일	꿀떡/소보로빵 우유	콘프로스트시리얼컵 우유
중식	보리밥 돈육김치찌개 계란당면전 오이상추겉절이/김자반 섞박지(백김치) 과일	수수밥 콩나물국 들깨닭갈비 된장청경채나물 포기김치(백김치) 과일	현미밥 도토리묵국 두부까스 애호박당근볶음 포기김치(백김치) 과일	훈제오리김치볶음밥 계란국 봉어묵볶음 꼬시래기참깨무침 열무김치(백김치) 과일	기장밥 된장찌개 돈수육 양배추찜&쌈장 포기김치(백김치) 과일	쌀밥 육개장 닭살데리야끼볶음 김구이 섞박지(백김치) 주스
오후간식	갈비치킨 주스	파프리카스틱 떠먹는요플레	뿌링클웨지감자구이 과일	콩가루쥬러스 우유	토마토퓌네 과일	
석식	현미밥 감자된장국 소고기간장조림 미나리나물 포기김치(백김치) 과일	흑미밥 미니잔치국수 새우살볶음 유부냉채 포기김치(백김치) 과일	기장밥 팽이된장국 돈육김치볶음 새송이버섯나물 열무김치(백김치) 마시는요구르트	차조밥 오징어무국 소고기숙주볶음 얼갈이무침 섞박지(백김치) 과일	보리밥 사골당면국 닭갈비 감자조림/김자반 포기김치(백김치) 과일	
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	고구마찜 우유	어니언스프 과일	수제미니단팥빵 우유	새우죽 과일	쌀카스테라 우유	콘프로스트시리얼컵 우유
중식	보리밥 순살갈비탕 가지두부볶음 배추나물 섞박지(백김치) 과일	수수밥 우거지된장국 수제해물완자구이 실곤약야채무침 열무김치(백김치) 과일	잡채밥&자장소스 우동국물 후르츠탕수육 단무지무침 포기김치(백김치) 과일	흑미밥 들깨버섯국 닭살파프리카볶음 두부쑥갓무침/김구이 김치볶음(백김치) 과일	기장밥 김칫국 소고기샤브샤브 참나물참외무침 섞박지(백김치) 과일	쌀밥 청국장찌개 훈제오리고기볶음 김구이 섞박지(백김치) 주스
오후간식	버섯들깨크림파스타 과일	감자샐러드빵 마시는요구르트	참치주먹밥 과일	보리과자 우유	베이컨감자채튀김 주스	
석식	현미밥 애호박새우젓국 삼치데리야끼구이 고사리양파나물 포기김치(백김치) 떠먹는요플레	흑미밥 미역국 닭살간장조림 부추무침 김치볶음(백김치) 과일	기장밥 손수제비국 계란말이 우엉채조림 포기김치(백김치) 과일	보리밥 근대된장국 오징어굴소스볶음 브로콜리무침 포기김치(백김치) 과일	차조밥 콩나물국 돈육폭찹 고구마순나물 포기김치(백김치) 과일	
날짜	29	30				
오전간식	치즈케익빵 우유	참깨죽 과일				
중식	보리밥 닭곰탕 소시지야채볶음 콩나물무침 포기김치(백김치) 과일	수수밥 어묵국 돈육데리야끼볶음 도토리묵무침 포기김치(백김치) 과일				
오후간식	두부강정 과일	바나나핫케이크 우유				
석식	현미밥 채개장 해물파전 양배추나물 포기김치(백김치) 주스	소고기볶음밥 베추된장국 야채스크램블 들깨무나물 포기김치(백김치) 과일				

영양소 섭취 기준	
만 1~2세 유아	하루 권장 열량 1,000kcal 단백질 권장 섭취량 15g
만 3~5세 유아	하루 권장 열량 1,400kcal 단백질 권장 섭취량 20g

* 급식의 제공양은 만 3~5세 기준이며, 만 1~2세는 3~5세의 70~80%정도를 제공하고 있습니다.

* 아주대학교 어린이집에서는 영유아의 식생활 확립을 위하여 저염(국염도 0.38이하), 저당식을 실시하며, 국내산 친환경식자재 위주로 사용 하고자 노력하고 있습니다.

★ 원산지 일괄표시 ★

밥,죽,누룽지 - 쌀류(백미,현미,흑미,찹쌀,찹쌀가루): 국내산
배추김치류(배추,얼갈이,봄동,고춧가루) - 배추:국내산, 고춧가루:국내산
돼지고기:국내산
닭고기 : 국내산　　오징어 : 국내산
소고기 : 국내산 한우　　오리고기 : 국내산
두부류 : 콩 - 외국산
*가공품(수산물,식육,쌀) 끼니별 메뉴표(DID)에 별도 표기.
*본 급식소에서는 양,넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,낙지 명태,고등어,갈치,꽃게,참조기,아귀,주꾸미는 사용하지 않습니다.
*식자재수급 등 어린이집 사정에 따라 메뉴(원산지)가 변경될 수 있습니다.

식품알레르기 유발식품 표시

* 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(전복, 홍합, 바지락, 굴 포함), 잣
* 아주대학교 어린이집에서는 식품알레르기 유발식품에 대한 대체 식단을 제공하고 있습니다.

신메뉴레시피

계란당면전

1. 당면은 불린 후 체에 밭쳐 물기를 제거하고 3cm 길이로 썰어준다.
2. 양파, 당근, 대파는 깨끗이 세척 후 다져 놓는다.
3. 계란은 파각하여 잘 풀고 전처리한 재료, 소금, 후추를 고루 섞는다.
4. 밀가루에 계란, 소금을 넣고 다진 재료들을 섞어 반죽을 만든다.
4. 오븐에 구워 완성한다.

베이컨감자채튀김

1. 베이컨은 1cm 두께로 채썰어 둔다.
2. 감자, 양파, 당근은 깨끗이 세척 후 4cm 길이로 채썰기 한다.
3. 반죽에 밀가을 한 후 전처리한 모든 재료를 넣어 섞어준다.
4. 노릇하게 튀겨 완성한다.