

6 월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 연장식

영양사 : 양서연

날짜/요일	1 / 월	2 / 화	3 / 수	4 / 목	5 / 금																						
저녁	수수밥 시래기된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기장조림 ^{⑤⑥⑩} 배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 복엇국 ^{⑤⑥} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 상추사과무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	 2026 지방선거	백미밥 버섯맑은국 ^{⑤⑥} 새우살채소볶음 ^{⑤⑥⑨} 부추무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	부모참여활동 : 갯벌체험																						
열량/단백질	382/23	391/21		391/25																							
날짜/요일	8 / 월	9 / 화	10 / 수	11 / 목	12 / 금																						
저녁	기장밥 달걀팻국 ^{①⑤⑥} 간장마파두부 ^{⑤⑥⑨⑩⑮} 열무나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 무맑은국 ^{⑤⑥} 닭봉조림 ^{⑤⑥⑮} 미역초무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 양배추된장국 ^{⑤⑥} 깍뎠불고기 ^{⑤⑥⑩} 김구이 ^⑤ 깍두기 ^⑨	수수밥 오이냉국 ^{⑤⑥} 소고기구마조림 ^{⑤⑥⑮} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	목살볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 시금치된장국 ^{⑤⑥} 그린샐러드 ^② 배추김치 ^⑨																						
열량/단백질	387/19	390/21	392/23	391/16	405/15																						
날짜/요일	15 / 월	16 / 화	17 / 수	18 / 목	19 / 금 *단오*																						
저녁	흑미밥 애호박국 ^{⑤⑥} 햄채소볶음 ^{①②⑤⑥⑨⑩⑮⑰} 진미채조림 ^{②⑤⑥⑦} 깍두기 ^⑨	차조밥 취나물된장국 ^{⑤⑥} 간장달걀비 ^{⑤⑥⑮} 시래기나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 감자국 ^{⑤⑥} 돼지고기청경채볶음 ^{⑤⑥} ^⑩ 가지무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 숙주된장국 ^{⑤⑥} 떡갈비조림 ^{②⑤⑥⑩⑫⑰} 새송이버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	해물굴소스덮밥 ^{⑤⑥⑨⑰⑱} 소고기된장국 ^{⑤⑥⑮} 파프리카무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨																						
열량/단백질	386/28	392/18	387/20	387/13	394/23																						
날짜/요일	22 / 월	23 / 화	24 / 수	25 / 목	26 / 금																						
저녁	수수밥 무된장국 ^{⑤⑥} 돼지양념구이 ^{⑤⑥⑩} 진미채조림 ^{②⑤⑥⑦} 배추김치 ^⑨	흑미밥 유부맑은국 ^{⑤⑥} 달걀찜 ^① 어묵조림 ^{①②⑤⑥⑧⑨⑮} 깍두기 ^⑨	차조밥 가쓰오장국 ^{⑤⑥⑨⑰} 두부조림 ^{⑤⑥} 맛살당근무침 ^{①②⑤⑥⑦⑧⑫⑰} 배추김치 ^⑨	백미밥 호박된장국 ^{⑤⑥} 오리고기볶음 ^{⑤⑥} 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	소고기콩나물밥*양념장 ^{⑤⑥⑮} 온도토리묵국 ^{⑤⑥⑨} 열무무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨																						
열량/단백질	420/20	414/18	391/15	403/15	397/12																						
날짜/요일	29 / 월	30 / 화	<p>※ 만 3-5세 트니크니 연장식의 저녁식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 당일 점심 및 전날 식단의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.</p> <p>식단 더 알아보기</p>  <ul style="list-style-type: none"> 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량 																								
저녁	차조밥 닭살뭉국 ^⑮ 소고기잡채 ^{⑤⑥⑰} 파프리카나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 들깨버섯국 ^{⑤⑥} 돼지고기보쌈 ^{⑤⑥⑩} 숙주무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨																									
열량/단백질	404/13	393/24																									
원산지 표시	<table border="1"> <tr> <th>쌀 (밥, 죽, 누룽지)</th> <th>콩 두부류</th> <th>닭고기</th> <th>돼지고기</th> <th>오리고기</th> <th>소고기 (국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)</th> <th>배추김치</th> </tr> <tr> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산 (한우)</td> <td>배추 국내산, 고춧가루 국내산</td> </tr> </table>	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기 (국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)	배추김치	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	배추 국내산, 고춧가루 국내산	<table border="1"> <tr> <th>미니돈까스</th> <th>햄</th> <th>떡갈비</th> <th>진미채</th> </tr> <tr> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>외국산</td> </tr> </table>	미니돈까스	햄	떡갈비	진미채	국내산	국내산	국내산	외국산			
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기 (국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)	배추김치																					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	배추 국내산, 고춧가루 국내산																					
미니돈까스	햄	떡갈비	진미채																								
국내산	국내산	국내산	외국산																								

6 월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 일반식

날짜/요일	1 / 월	2 / 화	3 / 수	4 / 목 [음아트리션*]	5 / 금	6 / 토					
오전간식	사과	김가루죽⑤	2026 지방선거	참나물죽	부모참여활동 : 갯벌체험	현충일					
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 소고기찜살구이⑤⑫ 브로콜리숙회 깍두기⑨		수수밥 감자된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	단호박꿀찜/우유②		핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ ⑭/우유②							
열량/단백질	668/25	680/21		661/28							
날짜/요일	8 / 월	9 / 화	10 / 수 [국없는DAY]	11 / 목	12 / 금	13 / 토					
오전간식	배	녹두죽	씨리얼⑤⑥/우유②	채소죽	멜론	쿠키①②⑤⑥/우유②					
점심	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥ ⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	계살볶음밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬⑭ (추가:송늬) 치즈달걀찜①② 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑨⑫⑬ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살뎡밥⑤⑥⑨⑫ 맑은우동국⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑨					
오후간식	마들렌①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	냉모밀③⑤⑥⑨⑫	찐고구마/매실차	우유리조또②⑤						
열량/단백질	684/21	611/29	648/24(685/25)	686/23	682/25	495/24					
날짜/요일	15 / 월	16 / 화	17 / 수	18 / 목 [음아트리션*]	19 / 금 *단오*	20 / 토					
오전간식	참외	우거지죽	토마토⑫	가지죽	사과	파프리카죽					
점심	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑬⑭ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 두부구이*양념장①⑤ ⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	소고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 새송이맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 오징어국⑤⑥⑦ 스크램블에그①②⑤ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소비빔밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑫⑬⑭/우유②	찐감자/우유②	증편/식혜 [대체:카스텔라①②⑤⑥/우유②]						
열량/단백질	651/29	620/24	606/24	610/26	606/22[663/27]	453/13					
날짜/요일	22 / 월	23 / 화	24 / 수 [면DAY]	25 / 목	26 / 금	27 / 토					
오전간식	바나나	당근스프②⑤⑥⑫⑬	미숫가루⑤/우유②	열무죽⑤⑥	배	우영죽					
점심	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장마파두부 ⑤⑥⑨⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 호박요된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑫ 무생채 배추김치⑨	어묵국수 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ (추가:백미밥1/3) 탕수육*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기탕국⑤⑥⑫ 가지미조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살뎡밥⑤⑥⑫ 채소당면국⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	밤만주①②⑤⑥/우유②	브로콜리주먹밥⑤⑥	삶은달걀①/동굴레차	과일화채②	잼토스트①②⑤⑥ /우유②						
열량/단백질	627/24	617/28	621/30(687/31)	610/28	674/29	451/18					
날짜/요일	29 / 월	30 / 화	이달의 제철 식재료			식단 더 알아보기					
오전간식	수박	잔멸치죽	[열무] 비타민과 식이섬유가 풍부해 피로회복과 장 건강에 도움을 줘요!								
점심	기장밥 된장찌개⑤⑥ 소시지채소볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 모듬버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②									
열량/단백질	638/24	613/26				<ul style="list-style-type: none"> 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량 					
원산지표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류		닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우,육우,젓소]표기 필수)		배추김치		
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)		배추	고춧가루
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)		국내산	국내산
	고등어	오징어	식육 가공품	훈제오리	탕수육	소시지	수산물 가공품	진미채			
국내산	국내산	국내산	오리고기	돼지고기	돼지고기	외국산					