



6월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 죽식

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	1 / 월	2 / 화	3 / 수	4 / 목	5 / 금	6 / 토
오전간식	너타리버섯죽	김가루죽⑤	 2026 지방선거	목 [휴아트리션+] 옥수수스프②⑤⑥⑬⑱	순두부죽⑤	 현충일
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 메추리알계첩볶음 ①⑤⑥⑫ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 소고기찜쌀이⑤⑬ 브로콜리숙회 깍두기⑨		수수밥 감자된장국⑤⑥ 간장재육볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 부추맑은국⑤⑥ 닭살장뚝뚝이⑤⑥⑬ 건과래볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	사과/우유②	단호박꿀찜/둥굴레차		햇도그①②⑤⑥⑨⑩⑬⑱ /우유②	참외/우유②	
열량/단백질	422/16	413/13	435/19	413/24		
날짜/요일	8 / 월	9 / 화	10 / 수 [국없는DAY]	11 / 목	12 / 금	13 / 토
오전간식	애호박죽	녹두죽	타락죽②	채소죽	소고기열갈이죽⑬	찜쌀죽
점심	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼무된장국⑤⑥ 돼지고기푹찜 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	게살볶음밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬⑱ 치즈달걀찜①② 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨⑬ 맑은우동국⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨
오후간식	배/우유②	바나나/우유②	냉모밀③⑤⑥⑨⑬	전고구마/매실차	씨리얼⑤⑥/우유②	
열량/단백질	413/16	420/20	425/16	453/16	458/16	310/16
날짜/요일	15 / 월	16 / 화	17 / 수	18 / 목	19 / 금 *단오*	20 / 토
오전간식	오이사과죽	우거지죽	브로콜리죽	가지죽	참깨죽	파프리카죽
점심	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살테리야끼조림 ⑤⑥⑬⑱⑲ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 두부구이*양념장①⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	소고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑱ 새송이맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 오징어국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소비빔밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참외/우유②	물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑱	토마토⑫/우유②	찐감자/우유②	카스텔라①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	410/21	424/16	417/17	413/18	451/18	317/10
날짜/요일	22 / 월	23 / 화	24 / 수 [면DAY]	25 / 목	26 / 금	27 / 토
오전간식	닭가슴살죽⑬	당근스프②⑤⑥⑬⑱	양파죽	얼무죽⑤⑥	달걀부추죽①	우영죽
점심	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장마파두부 ⑤⑥⑨⑫⑱ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 호박익힌장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨	어묵국수 ①②⑤⑥⑧⑨⑬ (추가: 백미밥1/3) 탕수육*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 가자미조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살덮밥⑤⑥⑬ 채소당면국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	NEW 표고버섯주먹밥⑤⑥	배/우유②	과일화채②	미숫가루⑤/우유②	
열량/단백질	416/19	411/20	493/20	412/20	434/19	317/12
날짜/요일	29 / 월	30 / 화	 식단 더 알아보기			
오전간식	누룽지죽	잔멸치죽	 [열무] 비타민과 식이섬유가 풍부해 피로회복과 장 건강에 도움을 줍니다! <ul style="list-style-type: none"> 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량 			
점심	기장밥 아욱국⑤⑥ 소시지채소볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑱ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 모듬버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	수박/우유②	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②				
열량/단백질	410/15	41418				
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)	배추김치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우) / 볶음 및 찜류 등	배추 / 고춧가루
알림	고등어	오징어	식육 가공품	훈제오리	탕수육	소시지
	노르웨이산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
★ 트니크니 13개월-만2세 식단은 만 3-5세를 기준으로 메뉴 구성 후, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 만 3-5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.	<ul style="list-style-type: none"> * 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다. * 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하며, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다. * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): <ul style="list-style-type: none"> ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳감 * 등근 형태의 음식(거품, 방울토마토 등) 및 칼기가 있는 떡볶이(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. 					

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
 ☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.
 ☑ 가정에 식단 제공 전, 원에서 입의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.