



6월

별하어린이집
만 1-2세 식단표(일반형)

안양시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

월	화	수	목	금	토	
1	2	3 Clean Day / 지방선거	4	5	6 현충일/망종	
오전간식	잘게자른참외	미숫가루&우유②	근대죽	잘게자른키위	잘게자른씨없는포도/우유②	
점심	차조밥 잘게자른오징어볶음⑤⑥⑦ 달걀말이①③ 시금치나물⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤④⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	열무비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥⑦ 어묵국⑤⑥ 두부강정①⑤④⑥ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 청경채맑은국⑤④ 돈육목살조림⑤④⑥ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 안매은복어김치국① 달걀채소볶음⑤④⑥ 가지조림⑤④ 깍두기⑨	
오후간식	브로콜리스프②④ & 스틱빵①②④	찬치국수①⑤④⑥	크로와상①②⑥/ 우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤/옥수수차	
영양관리비	547/20	515/19	537/20	431/17	541/23	
8	9	10 Clean Day	11	12	13	
오전간식	시리얼&우유②	잘게자른오렌지	김가루죽	잘게자른사과/우유②	오이스틱/ 떠먹는요구르트②	
점심	쌀밥 연두부국⑤⑥ 쇠고기잡채①③⑤⑥⑦⑧ 취나물무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	기장밥 속주맑은국 닭주물럭⑤④⑥ 양배추나물⑤④ 깍두기⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 미소장국⑤⑥ 잔말치조림⑤④ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 감자찜국⑤④ 버섯달걀찜① 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	7시리얼스프①③⑤⑥⑦⑧ 크림스프②④ 돈육미트볼볶음①⑤⑥⑦⑧⑨ 비트무초절임 백김치(배추김치⑨)	잘게자른오징어덮밥 ⑤④⑦ 얼갈이된장국⑤④ 깍두기⑨ 잘게자른바나나
오후간식	삼은달걀①/보리차	고구마샐러드①⑤/ 우유②	잼샌드위치①②⑥/ 우유②	포마우영주먹밥⑤⑥/ 옥수수차	안매은김치전①⑤④⑥⑦ /동굴레차	
영양관리비	488/20	448/17	406/15	468/16	356/14	
15	16	17 Clean Day	18	19	20	
오전간식	잘게자른멜론/치즈②	잘게자른(방울)토마토②	가지죽	잘게자른바나나/우유②	잘게자른참외	
점심	찰쌀밥 애호박맑은국⑤ 두부부침①③ 연근조림⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치데리야끼조림⑤④ 청경채나물 백김치(배추김치⑨)	돈육자장밥⑤④⑥⑦ 부추양파국 닭가슴살탕수육①⑤⑥⑦⑧ 백김치(배추김치⑨)	수수밥 시금치국⑤⑥ 쇠불고기⑤④⑥ 도토리묵오이무침⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물실팍국⑤ 닭다리살구이⑤⑥ 배추무침 깍두기⑨	달걀피망볶음밥①⑤ 우거짓국⑤④ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른씨없는포도
오후간식	수제비①⑥	찐감자/우유②	후레쉬번①②⑥/ 우유②	볶음우동⑤④⑥⑦	군만두⑤④⑥⑦/우유②	
영양관리비	389/15	375/16	514/21	479/18	447/19	
22 급식모니터링	23 생일식단	24 Clean Day	25 ★식단감수마감	26	27	
오전간식	잘게자른오렌지	파프리카스틱/ 떠먹는요구르트②	시래기죽	잘게자른씨없는포도/ 우유②	잘게자른파인애플	
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 인매은돈육두루끼기①⑤⑥⑦⑧ 상추무침⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 복어미역국⑤④ 치킨가스&소스 ①⑤⑥⑦ 감자샐러드①⑤ 백김치(배추김치⑨)	쇠고기가지밥&저염 양념장⑤④⑥⑦⑧ 근대맑은국⑤④ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 무쌈국⑤⑥ 순살찜닭⑤④⑥⑦ 얼갈이무침 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 호박익힌장국⑤⑥ 새우살속주볶음⑤④⑥⑦ 브로콜리나물⑤ 깍두기⑨	두부버섯덮밥⑤④ 맑은미역국⑤⑥ 깍두기⑨ 잘게자른사과
오후간식	찐단호박/우유②	쌀국수⑥	모닝빵①②⑥/우유②	가지전①⑤⑥/ 결명자차	핫케이크①②⑥⑦/우유②	
영양관리비	391/17	423/20	488/18	434/17	480/20	
29	30	♥생일식단	★나들이식단	<div data-bbox="1077 1467 1428 1713" data-label="Complex-Block"> <p>이 달의 식재료</p> <p> " 가지 "</p> <p>가지는 안토시아닌이 풍부해 항산화 작용에 도움을 줄 수 있습니다.</p> </div>		
오전간식	미숫가루&우유②	잘게자른수박				
점심	차조밥 청경채국⑤⑥ 쇠고기떡갈비구이⑤④⑥⑦ 노각무침⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물된장국⑤④ 잘게자른오징어볶음⑤⑥⑦ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	쌀밥 복어미역국⑤④ 치킨가스&소스 ①⑤⑥⑦ 감자샐러드①⑤ 백김치(배추김치⑨)			
오후간식	감자버터구이②/보리차	크림스파게티②⑤⑥				
영양관리비	498/17	635/18	240/12	139/3		

원산지	쌀		배추김치		육류			수산물			식육·수산물 가공품			콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	동태(명태)	가쓰오부시		두부	연두부			
국내산	국내산	☑ 국내산(택 1)	외국산	가랑어					원양산						
	국내산	국내산	<input checked="" type="checkbox"/> 한우		국내산	국내산	국내산	다랑어	원양산		국내산	국내산			
	누룽지	고춧가루	<input type="checkbox"/> 육우	국내산	국내산										
	국내산	국내산	<input type="checkbox"/> 젖소												
가공품	돈육미트볼		닭가슴살탕수육		쇠고기떡갈비		치킨가스								
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	쇠고기	국내산	닭고기	국내산							



6월

별하어린이집
만 3-5세 식단표(일반형)

안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

월	화	수	목	금	토	
1	2	3 Clean Day / 지방선거	4	5	6 현충일/망종	
오전간식	참외	미숫가루&우유②	근대죽	키위	잘게자른씨없는포도/우유②	
점심	차조밥 잘게자른오징어볶음⑤⑥⑦ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	멸무비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥⑨ 어육국⑤⑥ 두부강정①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 돈육목살조림⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 안매운북어김치국⑨ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ 가지조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	브로콜리스프②⑥ &스틱빵①②⑥	잔치국수①⑤⑥⑩	크로와상①②⑥/ 우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤/옥수수차 (잘게자른중편/옥수수차)	
영양/단백질	760/27	693/25	757/28	593/23	763/33	
8	9	10 Clean Day	11	12	13	
오전간식	시리얼&우유②	오렌지	김가루죽	사과/우유②	오이스틱/ 떠먹는요구르트②	우유②
점심	쌀밥 연두부국⑤⑥ 쇠고기잡스프⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 숙주맑은국 닭주물럭⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 미소장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자찜국⑤⑥ 버섯달걀찜① 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 7FITO스프⑤⑥⑩ 크림스프②⑥ 돈육미트볼볶음⑤⑥⑩⑫ 비트무초침 배추김치⑨	잘게자른오징어덮밥 ⑤⑥⑦ 얼갈이된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나
오후간식	삶은달걀①/보리차	고구마샐러드①⑤/ 우유②	잼샌드위치①②⑥/ 우유②	꼬마우영주먹밥⑤⑥/ 옥수수차	안매운김치전①⑤⑥⑨ /동글러차 (잘게자른콩살)⑤/동글러차	
영양/단백질	649/27	619/22	625/23	650/22	640/29	477/18
15	16	17 Clean Day	18	19	20	
오전간식	멜론/치즈②	잘게자른(방울)토마토②	가지죽	바나나/우유②	참외	우유②
점심	합쌀밥 애호박맑은국⑨ 두부부침①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	돈육장밥⑤⑥⑩ 부추양파국 닭가슴살탕수육①③⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 시금치국⑤⑥ 쇠물고기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물실팍국⑤ 달다리살구이⑤⑥ 배추무침 깍두기⑨	달걀피망볶음밥①⑤ 우거지국⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른씨없는포도
오후간식	수제비①⑥	찐감자/우유②	후레쉬번①②⑥/ 우유②	볶음우동⑤⑥⑩	군만두⑤⑥⑩/우유② (잘게자른무개떡/우유②)	
영양/단백질	567/21	508/22	721/29	667/24	617/27	481/16
22	23	24	25	26	27	
오전간식	오렌지	파프리카스틱/ 떠먹는요구르트②	시래기죽	잘게자른씨없는포도/ 우유②	파인애플	우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운돈육두부찌기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북어미역국⑤⑥ 치킨가스&소스 ①⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기가지밥&저염 양념장⑤⑥⑩⑫ 근대맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 무찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 얼갈이무침 배추김치⑨	쌀밥 호박익힌장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤ 깍두기⑨	두부버섯덮밥⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 깍두기⑨ 사과
오후간식	찐단호박/우유②	쌀국수⑩	모닝빵①②⑥/우유②	가지전①⑤⑥/ 결명자차	햇케이크①②⑥⑩/우유② (잘게자른절편/우유②)	
영양/단백질	532/23	602/29	680/24	597/23	669/27	474/15
29	30	31	1	2	3	
오전간식	미숫가루&우유②	수박	쌀밥	달걀파프리카주먹밥①⑤	참외	
점심	차조밥 청경채국⑤⑥ 쇠고기떡갈비구이⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물된장국⑤⑥ 잘게자른오징어볶음⑤⑥⑦ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	쌀밥 북어미역국⑤⑥ 치킨가스&소스 ①⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	달걀파프리카주먹밥①⑤ 참외		
오후간식	감자버터구이②/보리차	크림스파게티②⑤⑥				
영양/단백질	666/22	821/24	369/18	214/5		

이 달의 식재료

" 가지 "

가지는 안토시아닌이 풍부해
항산화 작용에
도움을 줄 수 있습니다.

원산지	쌀		배추김치		육류			수산물			식용·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	동태(명태)	가쓰오부시				두부	연두부			
국내산	국내산	국내산	국내산(택 1)	외국산	국내산	국내산	국내산	다량어	원양산				국내산	국내산		
농산물	고춧가루	육우	국내산	국내산												
국내산	국내산	젓소														
가공품	돈육미트볼		닭가슴살탕수육		쇠고기떡갈비			치킨가스								
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	쇠고기	국내산	닭고기	국내산								