

2026년 6월 식단_오전간식죽식형(1~2세)

시설명: 예사랑어린이집

작성자: 영양팀

날짜	1일 (월)	2일 (화)	3일 (수) 지방선거	4일 (목)	5일 (금)	6일 (토) 현충일
열량/단백질	439kcal/16g	441kcal/18g	 <p>제9회 전국동시지방선거</p>	449kcal/19g	423kcal/13g	 <p>현충일</p>
오전간식	쇠고기애호박죽⑥	콩나물당근죽⑤		★표고버섯닭살죽⑬	두부파프리카죽⑤	
중 식	보리밥 수제비야육국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은호박국 취나물무침⑤⑥ 백김치 후식(짜먹는요구르트②)		기장밥 대파달걀국① 동태살간장조림⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑫⑬ 숙주나물 백김치	
오후간식	바나나, 우유②	닭고기칼국수⑥⑬, 오렌지		롤빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 멜론	
날짜	8일 (월)	9일 (화)	10일 (수)	11일 (목)	12일 (금)	13일 (토)
열량/단백질	444kcal/19g	410kcal/16g	403kcal/13g	401kcal/16g	416kcal/19g	334kcal/14g
오전간식	달걀시금치죽①	삼색채소죽	브로콜리양파죽	참나물숙주죽	흰살생선살새송이죽	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돈육부추잡채⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	기장밥 백종면국⑤⑦ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 가지볶음⑤⑥ 백김치	쌀밥 들깨고사릿국 닭고기채소구이⑤⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 건새우묵국⑨ 쇠고기우영조림⑤⑥⑫ 애호박나물 백김치	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돈육참살구이⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭가슴살덮밥⑤⑥⑬ 팽이버섯미소국⑤⑥ 백김치 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	후레쉬버①②⑤⑥ 우유②	양배추달걀전①⑤ 어린이주스	찐고구마, 수박	미트소스파게티⑤⑥⑩⑫⑬	방울토마토, 우유②	☆
날짜	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수)	18일 (목)	19일 (금)	20일 (토)
열량/단백질	406kcal/13g	436kcal/17g	429kcal/10g	458kcal/18g	413kcal/12g	334kcal/15g
오전간식	콩나물청경채죽⑤	연두부부추죽⑤⑥	삼색채소죽	들깨미역죽	바지락오이죽⑫	두유⑤
중 식	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑬ 맑은썩갠국 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(키위)	차조밥 완자탕①⑤⑥⑩ 가자미간장조림⑤⑥ 열무나물 백김치	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	보리밥 맑은시금치국 치킨까스①②⑤⑥⑬ +머스터드소스①⑤ 미나리나물 백김치	쌀밥 어육국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑬ +데리야끼소스⑤⑥ 맑은아육국⑤⑥ 백김치 후식(떠먹는요구르트②)
오후간식	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	🎂 생일케이크①②⑤⑥	참외, 우유②	김가루주먹밥	☆
날짜	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)	27일 (토)
열량/단백질	405kcal/15g	411kcal/14g	436kcal/16g	423kcal/19g	432kcal/16g	301kcal/10g
오전간식	오징어무죽⑦	미나리당근죽	흑임자죽⑤	달걀근대죽①	닭살브로콜리죽⑬	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 닭가슴살미역국⑬ 채소달걀스크램블①②⑤ 시금치개소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은채소국 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑨ 백김치	쌀밥 대구탕 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 비름나물무침 깍두기⑨	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 육개장⑤⑥⑬ ★표고버섯두부조림⑤⑥ 갯잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑬ 백김치 후식(수박)
오후간식	찐다호박 복숭아⑪	유부초밥①⑤⑥	딸기잼+식빵①②⑤⑥	부추전①⑤⑥, 우유②	참외, 우유②	☆
날짜	29일 (월)	30일 (화)	식품 알레르기 유발식품 번호			
열량/단백질	402kcal/20g	447kcal/16g				
오전간식	쇠고기파프리카죽⑬	새우살애호박죽⑨				
중 식	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 들깨감자국 쇠불고기⑤⑥⑬ 아욱된장무침⑤⑥ 백김치	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잼 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
오후간식	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫	멜론, 우유②	☆ 이달의 식재료 // : 표고버섯  - 이달의 식재료 가정통신문 및 활동지가 제공되오니 식생활 교육에 활용해 주세요!			

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산	동태·명태: 원양산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	16일 완자 - 돼지고기 국내산 18일 치킨까스 - 닭고기 국내산 20일 돈까스 - 돼지고기 국내산 29일 탕수육 - 돼지고기 국내산

- * 예사랑 어린이집은 한살림 및 생협을 통해 주 2~3회 신선한 식자재를 공급받고 있습니다.
- * 식단은 오산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀에서 균형 있게 구성하였습니다.
- * 본 어린이집에서는 오후 간식 과일 중 주 1회, 경기도 어린이 친환경 과일 공급사업 지원 과일이 제공됩니다.
- * 식단표에 포함된 식품 중 알레르기가 있는 경우, 사전에 꼭 알려주시기 바랍니다.