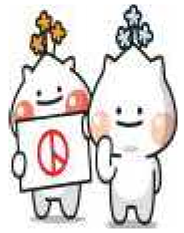
하남시 어린이·사회복지급식관리지원센터
하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

6월 식단표

0-2세(13~36개월)햇살반,산새,소리반,
풀잎,향기반

시립라포레숲속 어린이집

일자(요일)	1(월)	2(화) 생일식단	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	참외 치즈②	포도 우유②		양파수프 ②⑤⑥⑮⑯	방울토마토⑫ 우유②	[redacted]
점심	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑯ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		발아현미밥 미소장국⑤⑥ 생선가스+소스①⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	<부모참여행사> 꼬마김밥①⑤⑥[요리활동]	
오후간식	크림스파게티②⑤⑥⑮	블루베리생크림케이크①②⑤⑥ 우유②		크루아상①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	420/16	517/19	2026 지방 선거	496/17	282/9 [요리활동 열량제외]	현충일
일자(요일)	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	바나나 우유②	달걀양파죽①⑤⑥	키위 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	포도 치즈②	우유②
점심	차조밥 근대된장국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 김칫국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 순두부백탕⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감잣국⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 참치비빔밥⑤⑥ 맑은숭늉 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑤⑥	찐단호박 우유②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	쌀국수⑤⑥	찹쌀유과⑤ 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	473/21	435/21	502/21	455/19	458/16	283/12
일자(요일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오	20(토)
오전간식	멜론 우유②	참깨죽	파프리카스틱 플레인요거트②	당근수프 ②⑤⑥⑮⑯	참외 치즈②	우유②
점심	백미밥 황탯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 유부맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 새우살볶음밥⑤⑥⑨ 맑은숭늉 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치⑨	차조밥 샤브국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기우엉조림⑤⑥⑯ 브로콜리흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑱ 호박잎된장국⑤⑥ 연근샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	찐감자 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	
열량/단백질 (kcal/g)	451/20	422/17	496/23	466/17	429/17	271/11
일자(요일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	사과 우유②	누룽지죽	배 플레인요거트②	수제고구마우유②	토마토⑫ 치즈②	우유②
점심	수수밥 열무된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥ 온도토리묵국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 맑은숭늉 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	팽이버섯전①⑤⑥ 매실차	찐단호박 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	오이비빔국수⑤⑥	우유수박화채②	
열량/단백질 (kcal/g)	421/14	470/25	491/20	420/16	420/18	278/11
일자(요일)	29(월)	30(화)				
오전간식	바나나 우유②	소고기죽⑤⑥⑯				
점심	백미밥 버섯전골⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드+드레싱①⑤ 깍두기⑨				
오후간식	우엉주먹밥⑤⑥ 보리차	찐감자 우유②				
열량/단백질 (kcal/g)	420/15	457/17				

이달의 푸드브릿지 식재료
<양파>

▶ **푸드브릿지란?**
편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여
싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요!

▶ **양파는,**
① 칼륨이 풍부하여 나트륨 배출을 도와줘요!
② 혈액순환을 돕고 근육의 수축을 풀어줘요!
③ 글루타치온 성분이 시력과 간 기능 회복을 도와줘요!

<식단 안내사항 및 설명>
저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요

★ 뼈/가시는 전부 제거하며, [견과류, 빵, 떡, 과일 등] 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식들은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공해 주시기 바랍니다.

알레르기 유발 식품 표시

★ **알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응**을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요함
①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (※들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시

쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찹쌀/현미/흑미/수수/기장)	콩: 두부류	김치: 고춧가루	김치: 배추	소고기 (빨간색 표시): 한우	소고기: 육우	소고기: 젖소	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물: 오징어	수산물: 고등어
국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	너비아니[10일] (소고기/돼지고기)	수산물가공품	생선가스[4일] (명태)
	국내산		국내산