

6월 식단표

만1-2세 간식일반형

일자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일		
오전간식	방울토마토	씨리얼5.6+우유2		참외	오이스틱+떠먹는요구르트2			
점심	백미밥 애호박된장국5.6 달걀 토마토조림 2.5.6.12.15.16.18 시금치무침5.6 깍두기9	흑미밥 온도토리묵국5.6.9 돈육당근볶음5.6.10 배추나물 깍두기9		백미밥 미역국5.6 돈육잡스테이크5.6.10.12.16 오색잡채5.6 백김치9	기장밥 근대된장국5.6 채소달걀말이1.5 브로콜리코를슬로1.5 백김치9			
오후간식	소시지빵1.2.6+우유2	깻잎채소전1.5.6		케익1.2.5.6+우유2	밥새우주먹밥5.9			
열량/단백질	441/17	391/13	417/12	371/14				
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)		
오전간식	멜론	씨리얼5.6+우유2	방울토마토	참외+떠먹는요구르트2	파프리카스틱+치즈2	누룽지죽		
점심	백미밥 콩나물국5.6 소물고기5.6.16 파프리카새콤무침 백김치9	수수밥 양배추된장국5.6 두부대리야초조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 미역국5.6 간장치즈달걀비2.5.6.15 오이무침 백김치9	돈육카레라이스 2.5.6.10.12.15.16.18 미소장국5.6 과일샐러드1.5 깍두기9	찰쌀밥 모듬어묵국5.6 마파두부5.6 고사리들깨볶음5.6 백김치9	달걀대파볶음밥1.5.6 우동국물5.6 백김치9 요구르트2		
오후간식	크림빵1.2.6+우유2	편만두5.6.10	메밀국수3.5.6+요구르트2	삶은달걀1+우유2	단팥빵1.2.6+우유2	♥		
열량/단백질	399/14	413/17	382/14	379/15	393/12	280/8		
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)		
오전간식	참외	씨리얼5.6+우유2	수박	어린이채소주스+치즈2	당근스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽		
점심	백미밥 청경채된장국5.6 떡갈비5.6.10.16 잔말치조림5.6 깍두기9	자조밥 맑은달걀5.6.15 연두부찜5(+양념장5.6) 비름나물5.6 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 돼지고기수육5.6.10(+쌈5.6) 무생채 백김치9	소고기굴소스볶음밥5.6.16.18 모듬채소국5.6 푸살리샐러드2.5.6.12.15.16.18 백김치9	흑미밥 감자된장국5.6 훈제오리구이(+소스1.5) 양상추새콤무침5.6 깍두기9	크림스파게티2.5.6 모닝빵1.2.5.6(+딸기잼) 깍두기9 제철과일		
오후간식	잼샌드위치1.2.6+우유2	영양주먹밥5	김말이튀김5.6+요구르트2	찐고구마+우유2	카스테라1.2.6+우유2	♥		
열량/단백질	428/16	379/14	400/11	451/18	421/18	314/8		
일자	22(월)	23(화) 삼삼데이	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)		
오전간식	수박	씨리얼5.6+우유2	바나나	키위+떠먹는요구르트2	파프리카스틱+치즈2	누룽지죽		
점심	백미밥 들깨된장국5.6 돈육장조림5.6.10 가지볶음5.6 백김치9	기장밥 소고기팓국5.6.16 참나물달걀버섯볶음1.5.6 김구이 백김치9	백미밥 채소당면국5.6 두부스테이크(+소스5.6.12.16) 근대나물5.6 백김치9	돈육채소덮밥5.6.10 미역장국5.6 정포묵무침5.6 깍두기9	수수밥 애호박새우젓국9 달걀매실청조림5.6.15 숙주무침 깍두기9	두부채소볶음밥5.6.18 아욱된장국5.6 백김치9 요구르트2		
오후간식	파베기1.2.6+우유2	수제비5.6	햇도그1.2.5.6.10.15+우유2	찐감자+우유2	김가루채소주먹밥5	♥		
열량/단백질	429/16	451/15	411/14	419/19	381/14	282/8		
일자	29(월)	30(화) 어린이날	 <p>※ 6월 제철 식재료 안내 과일 : 애실, 토마토, 참외, 수박 채소 : 감자, 오이, 애호박, 가지, 파프리카 해산물 : 다슬기, 참다랑어, 소라 ※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.</p>			 <p>※ 레시피 바로가기</p>		
오전간식	참외	씨리얼5.6+우유2						
점심	백미밥 감자맑은국5.6 채소달걀찜1 시금치무침5.6 백김치9	찰쌀밥 유부장국5.6 돈육잡스테이크5.6.10.12.16 토마토치즈샐러드2.5.6.12 깍두기9						
오후간식	프렌치토스트1.2.6+우유2	참외비빔국수5.6						
열량/단백질	408/12	441/16						

원산지 표시 (생활용품 제외)	쌀 찰쌀 현미 흑미			배추김치			콩 (두부 순두부 연두부 콩비지 콩국수)			수산물		다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국산	국산	-	국산	국산	국산	국산	국산	-	-	-	-	-
	※ 소고기 국산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육기공품/수산기공품	식재료명	베이컨[4일]		떡갈비[15일]		돈까스[25일]
	국내산 한우			국내산	국내산	국내산		육류수산물명 (소돼지·닭·오징어 등)	돼지고기 : 국산		돼지고기 : 국산		돼지고기 : 국산
알레르기 유발물질	1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.달걀 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.ژ장 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 달고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.												
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.													

6월 식단표

만3-5세 간식일반형

시립우미린어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일	
오전간식	방울토마토	씨리얼5.6+우유2	 투표함 소중한 한표	참외	오이스틱+떠먹는요구르트2	 현충일	
점심	백미밥 애호박된장국5.6 달걀 토마토조림 2.5.6.12.15.16.18 시금치무침5.6 깍두기9	흑미밥 온도토리묵국5.6.9 분육당 근볶음5.6.10 배추나물 깍두기9		백미밥 미역국5.6 돈육잡스테인5.6.10.12.16 오색잡채5.6 백김치9	기장밥 근대된장국5.6 채소달걀말이1.5 브로콜리코울슬로1.5 백김치9		
오후간식	소시지빵1.2.6+우유2	갯잎채소전1.5.6		케익1.2.5.6+우유2	밥새우주먹밥5.9		
열량/단백질	678/26	601/20		641/19	570/21		
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)	
오전간식	멜론	씨리얼5.6+우유2	방울토마토	참외+떠먹는요구르트2	파프리카스틱+치즈2	누룽지죽	
점심	백미밥 콩나물국5.6 소불고기5.6.16 파프리카새콤무침 백김치9	수수밥 양배추된장국5.6 두부데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 미역국5.6 간장치즈달걀비2.5.6.15 오이무침 백김치9	돈육카레라이스 2.5.6.10.12.15.16.18 미소장국5.6 과일샐러드1.5 깍두기9	찰쌀밥 모듬어묵국5.6 마파두부5.6 고사리들깨볶음5.6 백김치9	달걀대파볶음밥1.5.6 우동국물5.6 백김치9 요구르트2	
오후간식	크림빵1.2.6+우유2	찐만두5.6.10	메밀국수3.5.6+요구르트2	삶은달걀1+우유2	단팥빵1.2.6+우유2	♥	
열량/단백질	614/21	636/26	587/22	583/23	604/19	431/12	
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식	참외	씨리얼5.6+우유2	수박	어린이채소주스+치즈2	당근스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽	
점심	백미밥 청경채된장국5.6 떡갈비5.6.10.16 찬멸치조림5.6 깍두기9	차조밥 맑은닭개장5.6.15 연두부찜5(+양념장5.6) 비름나물5.6 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 돼지고기수육5.6.10(+쌈장5.6) 무생채 백김치9	소고기굴소스볶음밥5.6.16.18 모듬채소국5.6 푸살리샐러드2.5.6.12.15.16.18 백김치9	흑미밥 감자된장국5.6 혼제오리구이(+소스1.5) 양상추새콤무침5.6 깍두기9	크림스파게티2.5.6 모닝빵1.2.5.6(+딸기잼) 깍두기9 제철과일	
오후간식	잼샌드위치1.2.6+우유2	영양주먹밥5	김말이튀김5.6+요구르트2	찐고구마+우유2	카스테라1.2.6+우유2	♥	
열량/단백질	658/25	583/21	615/17	694/27	647/27	483/12	
일자	22(월)	23(화) 삼삼데이	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	수박	씨리얼5.6+우유2	바나나	키위+떠먹는요구르트2	파프리카스틱+치즈2	누룽지죽	
점심	백미밥 들깨된장국5.6 돈육장조림5.6.10 가지볶음5.6 백김치9	 기장밥 소고기팓국5.6.16 참나물달걀버섯볶음1.5.6 김구이 백김치9	백미밥 채소당면국5.6 두부스테이크(+소스5.6.12.16) 근대나물5.6 백김치9	돈까스덮밥1.5.6.10 미역장국5.6 청포묵무침5.6 깍두기9	수수밥 애호박새우젓국9 달걀매실청조림5.6.15 숙주무침 깍두기9	두부채소볶음밥5.6.18 아욱된장국5.6 백김치9 요구르트2	
오후간식	파배기1.2.6+우유2	수제비5.6	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	찐감자+우유2	김가루채소주먹밥5	♥	
열량/단백질	660/24	694/23	632/22	645/29	586/21	434/12	
일자	29(월)	30(화) 반반날	 ※ 6월 제철 식재료 안내 과일 : 매실, 토마토, 참외, 수박 채소 : 감자, 오이, 애호박, 가지, 파프리카 해산물 : 다슬기, 참다랑어, 소라 ※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.		 ※ 레시피 바로가기		
오전간식	참외	씨리얼5.6+우유2					
점심	백미밥 감자맑은국5.6 채소달걀찜1 시금치무침5.6 백김치9	찰쌀밥 유부장국5.6 돈육잡스테인5.6.10.12.16 토마토치즈샐러드2.5.6.12 깍두기9					
오후간식	프렌치토스트1.2.6+우유2	참외비빔국수5.6					
열량/단백질	628/19	678/25					

원산지 표시 (생활용품 제외)	얇게 잘라 현미, 곡미			배주김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물		다량어					
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시			
국산	국산	-	국산	국산	국산	국산	국산	국산	-	-	-	-	-			
※쇠고기 국산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수				돼지고기	닭고기	오리고기	식육기공품/수산물공품		식재료명		베이컨[4일]		떡갈비[15일]		돈까스[25일]	
			국산 한우	국산	국산	국산			육류수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)		돼지고기 : 국산		돼지고기 : 국산		돼지고기 : 국산	

알레르기 유발물질 : 1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.달걀 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.자른 것 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

6월 식단표

만3-5세 시간연장형

시립우미린어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	
저녁	차조밥 감자양파국 5.6 소고기숙주볶음 5.6.16 고사리나물 백김치9	백미밥 시금치된장국 5.6 달걀애호박볶음 5.15 토마토오리엔탈샐러드 5.6.12 각두기9	 투표함	백미밥 배추된장국 5.6 돈육버섯조림 5.6.10 도토리묵무침 5.6 백김치9	백미밥 애호박새우젓국 9 순두부5(+양념장 5.6) 베이컨청경채볶음 5.6.10 각두기9	
열량/단백질	362/12	349/16		371/16	395/18	
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	
저녁	기장밥 유부된장국 5.6 브로콜리달걀찜1 근대나물 5.6 백김치9	백미밥 모듬채소국 5.6 소고기파프리카볶음 5.6.16 콩나물무침 5 백김치9	수수밥 버섯된장국 5.6 두부스테이크(+소스 5.6.12.16) 양배추나물 각두기9	백미밥 다시마국 5.6 달걀채소볶음 5.6.15 오이참깨소스무침 1.5.6 백김치9	백미밥 감자된장국 5.6 돈육양파조림 5.6.10 팽이버섯나물 각두기9	
열량/단백질	404/19	366/14	383/18	363/18	362/13	
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	
저녁	잡쌀밥 들깨국 5.6 두부조림 5.6 어묵볶음 5.6 백김치9	백미밥 애호박된장국 5.6 떡갈비채소볶음 5.6.10.16.18 청경채나물 5.6 각두기9	차조밥 버섯맑은국 5.6 간장찜닭 5.6.15 숙주무침 백김치9	백미밥 무된장국 5.6 돈육잡스테이크 5.6.10.12.16 시금치나물 5.6 백김치9	백미밥 배추맑은국 5.6 소불고기 5.6.16 김구이 각두기9	
열량/단백질	363/12	358/14	354/13	375/15	377/13	
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	
저녁	흑미밥 미역국 5.6 훈제오리찜(+소스 1.5) 감자볶음 5 백김치9	백미밥 두부된장국 5.6 돈육가지볶음 5.6.10 무나물 백김치9	기장밥 달걀국 1 소고기 고구마조림 5.6.16 참나물무침 각두기9	백미밥 감자맑은국 5.6 두부구이 5 당근채양파볶음 5 백김치9	백미밥 온정포묵국 5.6.9 돈까스 1.5.6.10(+소스 5.6.12.16) 양배추샐러드 1.5 각두기9	
열량/단백질	431/14	384/14	386/14	373/14	427/16	
일자	29(월)	30(화)	※ 레시피 바로가기		※ 레시피 바로가기 안내	
저녁	수수밥 미소장국 5.6 달걀채소스테이크볶음 5.6.15.18 잔멸치조림 5.6 백김치9	백미밥 물만둣국 5.6.10 시금치물갈말이 1.5 애호박나물 5.6 각두기9			원쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.	
열량/단백질	353/17	385/15				

원산지 표시 (상월사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다량어		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가시요리시	
	국산	국산	-	국산	국산	국산	국산	-	-	-	-	-	-	
	*신고기 국내산 한우육질소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/식육가공품	식재료명 육류 수산물명 (소·돼지·닭·명태 등)	베이컨 [5일]		떡갈비 [16일]	돈까스 [26일]		
	국내산 한우			국내산	국내산	국내산			돼지고기 : 국산		돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산		
알레르기 유발물질	1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.참 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 변호를 표기하였습니다.													
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 제 안내를 헤드리도록 하겠습니다.														