

6월 튼튼 식단표

(영아 만1~2세 / 유아 만3~5세)

이천시복지어린이집
영양사 : 김다빈, 유소정

▶ 식단은 유아 기준으로 작성되었으며, 영아는 유아 섭취 열량의 65% 내외로 제공됩니다.

요일	1일(월)	2일(화)	3일(수) 지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토) 현충일
오전간식	바나나, 치즈②⑤	방울토마토⑫, 우유②	 <임시휴원>	시리얼⑤⑥, 우유②	오렌지, 치즈②⑤	
중식	백미밥 조갯살맑은국⑩ 돈육숙주볶음⑤④⑩ 비름나물무침⑤④ 배추김치⑨	수수밥 콩가루배춧국⑤ 닭볶음탕⑤④⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 만두국①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬ 연두부찜⑤&양념장⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육찜살구이⑤④⑫ 유부마늘중볶음⑤④ 배추김치⑨	
오후간식	크림리조뜨②⑤⑩	단호박찜, 결명자차		치즈스틱①②⑤④	카스테라①②⑤④, 우유②	
열량/단백질	650/30	499/26		661/22	650/24	
요일	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	토마토⑩, 치즈②⑤	멜론, 우유②	오이스틱, 플레인요거트②	시리얼⑤⑥, 우유②	참외, 치즈②⑤	씨없는포도, 두유⑤
중식	백미밥 두부된장국⑤⑥ 달걀오믈렛①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	모밀국수③⑤⑥ 소고기유부초밥①②⑤④⑫ 코울슬로①⑤ 무피클	현미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 순살동태전①⑤④ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑫ 두부조림⑤④ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 로제찜닭②⑤④⑫⑬ 얼갈이나물 깍두기⑨
오후간식	새우튀김①⑤④⑨	찐고구마, 보리차	간장달걀구이⑤④⑫	바나나	핑거스틱빵①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	511/27	523/20	707/29	562/23	568/21	409/18
요일	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	사과, 치즈②⑤	수박, 우유②	당근스틱, 플레인요거트②	시리얼⑤⑥, 우유②	방울토마토⑫, 치즈②⑤	바나나, 두유⑤
중식	백미밥 복언국⑤⑥ 탕수육⑤④⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑩ 매추리알채참볶음①⑤⑫ 김구이 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 순살가지미양념찜⑤④ 방풍나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 소불고기⑤⑥⑫ 도라지나물 깍두기⑨	검은콩밥⑤ 표고버섯맑은국⑤⑥④ 오리주물럭⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	두부불⑤	찐감자, 옥수수차	후리가케주먹밥①②⑤⑥	부추전⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥⑩, 우유②	
열량/단백질	564/31	484/24	598/25	656/21	586/26	400/14
요일	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
오전간식	토마토⑩, 치즈②⑤	수박, 우유②	오이스틱, 플레인요거트②	시리얼⑤⑥, 우유②	배, 치즈②⑤	사과, 두유⑤
중식	백미밥 달걀찜국①⑤⑥ 레몬크림새우②⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박고추장찌개⑤⑥④ 소고기배추찜⑤④⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀테라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 콩나물국⑤ 비빔만두①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부찌개⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤④ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무찜국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	얼무비빔국수⑤⑥	찐고구마, 결명자차	토마토달걀볶음①⑤⑫	크림치즈오이샌드위치②⑤④	고구마축축빵①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	644/31	565/25	553/21	680/24	605/26	427/18
요일	29일(월)	30일(화)				 <식단의견 QR>
오전간식	사과, 치즈②⑤	토마토⑩, 우유②				
중식	백미밥 미니우동국⑤⑥ 떡갈비구이⑤④⑫ 감자요거트샐러드②⑤ 배추김치⑨	현미밥 돈육살우거지국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 오이무침 깍두기⑨				
오후간식	수박우유화채②	삶은달걀①, 보리차				
열량/단백질	658/26	583/31				

* 노란색 메뉴가 있는 날은 이 달의 가지각색 식재료입니다. 다른 듯 닮은 두가지 식재료의 효능을 알아보고 섭취해 봄으로써 편식을 예방하고 식재료와 친숙해질 수 있도록 하고자 합니다.
 * 상단에 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요. 보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.
 * 위 식단은 이천시어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수를 통해 변경된 식단입니다. 감수일자: 26. 5. 22. 영양사: 유소정

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		배추김치		소고기 (한우/절소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기																	
	국내산		국내산		배추	고춧가루																					
	수산물		식육·어육가공품		명태		오징어		고등어		임연수		삼치		주꾸미		새우살		조갯살		다랑어(참치)		크림리조뜨 (베이크)		탕수육		떡갈비구이
러시아산		국내산		국내산		베트남		베트남		국내산		원양산		돼자:외국산		돼자:국산		돼자:국산		돼자:국산							

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓
 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.