

《 식단이용 안내사항 》

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만3~5세	<ul style="list-style-type: none"> 양주시 어린이급식관리지원센터는 "2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침"에 따라 식단 작성 에너지 구성 비율(오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%) : 만 1~2세의 경우 414kcal 내외, 만 3~5세의 경우 644kcal 내외로 제공
총 열량(kcal)	900	1,400	
단백질(g)	20	25	

■ 식단 변경 안내

식단감수	감수신청기간	<ul style="list-style-type: none"> ■ 아동복지시설: 매월 6일~11일 ■ 어린이집·유치원: 매월 20일~26일 ※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가 	
	감수신청방법	<ul style="list-style-type: none"> ■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송 ■ 전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@ccfsm.or.kr 	
	감수가 필요하지 않은 경우	<ul style="list-style-type: none"> ■ 같은 식품군같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우 (예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림) ※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군-같은 조리 방법 내 자체적으로 변경 가능 ■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 (인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외) ■ 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후 간식) 사용 하는 경우 	
	감수가 필요한 경우	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단·외부음식·도시락 제외) 변경 하여 사용하는 경우 	
대체가능 식품	식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내) (그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가능함)		
	밥	밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.	
	국	채소국	호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등
		고깃국	소고기국, 육개장, 닭개장, 북어채국, 황태채국, 어묵국, 오징어국 등
	주반찬	육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
		어류	삼치, 고등어, 가자미, 대구, 임연수 등
	알류 및 콩류	달걀, 메추리알, 두부	
	부반찬	오이, 애호박, 쭈기니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등	
	김치	얼갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
	과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 포도, 바나나, 사과, 배, 딸기, 귤 등	
	떡	시루떡, 바람떡, 백설기, 증편, 꿀떡 등	
	빵	소보로, 슈크림빵, 도넛, 머핀, 롤케이크, 식빵, 단팥빵 등	
견과류	견과류 알레르기가 있는 영유아는 비슷한 모양의 견과일로 대체		
우유	우유 알레르기가 있는 어린이는 두유로 대체		

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치9(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 ※ 배추김치9를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 (예: 배추김치9(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산))
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱅장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁행이(명게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세
식육·어육 가공식품	동그랑땡, 베이컨, 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈까스, 생선까스 등

♥생일식단♥			♥견학식단♥		
과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식
백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치99	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치99	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 탕평채5,6 배추김치99	김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)	달걀볶음밥1,5,6 과일(바나나) 과일주스(포도주스)	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(사과)
생일케이크1,2,5,6 & 유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 & 유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 & 유제품(우유)2	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식
502 12	464 15	452 12	396 11	392 9	412 10

※ 콩나물무침은 원 사정에 맞추어 같은 식품군의 다른 나물로 조리방법 변경 없이 대체하여 사용하실 수 있습니다. (예시: 시금치무침)

※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 도는 가정도시락 지참하여 제공할 수 있습니다. (외부음식 제공 동의를 받아주시기 바랍니다.)

※ 생일식단, 견학식단, 방학식단, 신학기식단은 원 사정에 맞게 선택하여 사용해 주시고 메뉴변경을 원할 경우에는 식단감수를 하시기 바랍니다.

※ 제공 드린 센터 식단에 추가되는 가공식품원산지는 식단표에 추가하여 작성해주시기 바랍니다. [견학식단 및 방학식단 (예시: 햄 돼지고기:국내산)]

6월 식단표

(오전즉식형 만1~2세)

날짜	1(월)	2(화)	3(수)-지방선거-	4(목)	5(금)	6(토)-현충일-
오전간식	흰살생선부추죽5,6	청경채죽5,6		감자스프2,5,6,15,16	쇠고기근대죽5,6,16	
점심	백미밥 근대된장국5,6 달걀고구마조림5,6,15 열무나물5,6 배추김치9	기장밥 순두부백탕5,6 쇠고기숙주볶음5,6,16 새송이버섯나물5,6 깍두기9		차조밥 무채국5,6 해물완자전1,5,6,9,17 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 아욱된장국5,6 훈제오리부추볶음5,6 브로콜리무침5,6 배추김치9	
오후간식	빵류(크로와상)1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(방울토마토) &유제품(우유)2 (+산채국수5,6)		과일(방울토마토) &단호박떡1,5,6	과일(바나나) &채소주먹밥5,6 &유제품(우유)2	
열량(kcal)	410	472		398	468	
단백질(g)	18	24		11	14	
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	두부양파죽5,6	얼갈이죽5,6	쇠고기오이죽5,6,16	영양닭죽5,6,15	시금치죽5,6	과일(사과)&유제품(우유)2
점심	백미밥 설렁탕&소면5,6,16 청포묵김부침5,6 비름나물5,6 배추김치9	수수밥 시금치된장국5,6 달걀말이5,6 잔멸치볶음5,6 깍두기9	안매운마파두부덮밥 5,6,10,18 우동국물5,6 마카로니코셀러드1,5,6 배추김치9 (+사과주스)	기장밥 유부장국5,6 돈갈비찜5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	백미밥 달걀국1,5,6 가지미구이5,6 오이무침5,6 배추김치9	하이라이스 2,5,6,12,15,16,18 실파장국5,6 배추김치9
오후간식	향케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(멜론)&유제품(우유)2 (+로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18)	찐감자 &유제품(우유)2	과일(멜론) &아채고로케1,5,6	과일(키위) &빵류(머핀)1,2,5,6 &유제품(우유)2	
열량(kcal)	460	465	438	456	426	241
단백질(g)	16	19	15	18	17	10
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	애호박죽5,6	달걀무죽5,6,15	두부당근죽5,6	브로콜리스프2,5,6,15,16	쇠고기가지죽5,6,16	과일(블루베리)&유제품(우유)2
점심	백미밥 미역국5,6 두부양념조림5,6 콩나물무침5,6 배추김치9	차조밥 열무된장국5,6 목살데리야끼구이5,6,10 가지무침5,6 깍두기9	쇠고기채소볶음밥5,6,16 팽이장국5,6 김말이튀김5,6 배추김치9 (+요구르트2)	흑미밥 닭곰탕5,6,15 새우살애호박볶음5,6,9 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 수제빳국5,6 너비아니된장조림5,6,10,16 갯잎순나물5,6 배추김치9	잡채덮밥5,6,10 (+승능) 배추김치9
오후간식	빵류(후레쉬번)1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(수박)&유제품(우유)2 (+삶은달걀1&보리차)	찐고구마 &유제품(우유)2	과일(수박) &와플&사과잼1,2,5,6	과일(토마토) &치즈주먹밥2,5,6 &유제품(우유)2	
열량(kcal)	428	477	489	437	458	276
단백질(g)	13	19	13	21	12	9
날짜	22(월)	23(화)	24(수)-국없는날-	25(목)♥세계의맛♥	26(금)	27(토)
오전간식	두부무죽5,6	참살감자죽5,6	노른자김죽1,5,6	삼색채소죽5,6	버섯죽5,6	과일(참외)&유제품(우유)2
점심	백미밥 쇠고기배추된장국5,6,16 달걀양파구이5,6,15 김자반5,6 배추김치9	수수밥 콩나물국5,6 가지미양념조림5,6 느타리버섯볶음5,6 깍두기9	돈육짜장라이스 2,5,6,10,15,16 두부스테이크 1,5,6,12,16 블루베리양상추샐러드 &요거트1,2,5,6 배추김치9 (+매실주스)	차조밥 미소장국5,6 쇠불고기5,6,16 시금치나물5,6 깍두기9	백미밥 복덕국5,6 돈육파프리카볶음5,6,10 취나물무침5,6 배추김치9	곤드레밥&양념장5,6 다시마양파국5,6 배추김치9
오후간식	딸기잼샌드위치1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(수박)&유제품(우유)2 (+유부초밥5,6)	시리얼5,6 &유제품(우유)2	과일(수박) &토르티야(데리야) (스페인산김치)1,5,6	과일(바나나) &빵류(카스테라)1,2,5,6 &유제품(우유)2	
열량(kcal)	406	496	475	432	421	257
단백질(g)	16	19	16	16	17	7
날짜	29(월)	30(화)	<p><6월 제철식품> ▶감자, 애호박, 양파, 양배추, 양송이버섯, 근대, 부추, 마늘, 배추, 취나물, 당근, 상추 시금치, 열무, 가지, 토마토, 매실, 참외, 오징어, 임연수, 삼치 ※ 과일류·빵류·유제품은 사실에서 제공하는 구체적인 메뉴명으로 수정하신 후 사용해주세요. 예: 과일(사과), 빵류(단팥빵), 유제품(요구르트) ※ 추가메뉴(+메뉴)·대체메뉴(α메뉴) 희망하지않는 시설은 식단에서 삭제하여 사용하지기 바랍니다. ※ 금요일 오후간식이 제공되는 날에는 음료를 추가 제공 권장드립니다. (예: 매실차, 보리차, 우유) ※ 매주 수요일 제공되는 유제품 및 과채주스는 어린이기호식품품질인증받은 제품으로 제공해 주시기 바랍니다. ※ 12-35개월 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 및 제공 시 주의하여 주시기 바랍니다.</p>			
오전간식	노른자미역죽1,5,6	양배추죽5,6				
점심	백미밥 애호박된장국5,6 쇠고기브로콜리조림 5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	기장밥 순두부찌개1,5,6 햄감자채볶음 1,2,5,6,10,15,16 김구이5,6 깍두기9				
오후간식	빵류(소보로빵)1,2,4,5,6 &유제품(우유)2	과일(멜론)&유제품(우유)2 (+미니우동5,6)				
열량(kcal)	405	448				
단백질(g)	15	18				

원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩		배추김치		육류			수산물			
	밥	죽	누룽지	두부	비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태/통태	오징어	가자미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	미국산
표시	식육·어육가공품													
	치킨너겟(생일식단)			너비아니			두부스테이크			햄		해물완자전		
	닭고기: 국내산			쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산			두부: 국내산 돼지고기: 국내산			돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산		오징어: 국내산 두부: 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴·홍합·전복 등) ⑱참 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.													

《 식단이용 안내사항 》

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만3~5세	• 양주시 어린이급식관리지원센터는 “2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침”에 따라 식단 작성 • 에너지 구성 비율(오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%) : 만 1~2세의 경우 414kcal 내외, 만 3~5세의 경우 644kcal 내외로 제공
총 열량(kcal)	900	1,400	
단백질(g)	20	25	

■ 식단 변경 안내

식단감수	감수신청기간	<ul style="list-style-type: none"> ■ 아동복지시설: 매월 6일~11일 ■ 어린이집·유치원: 매월 20일~26일 ※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가 	
	감수신청방법	<ul style="list-style-type: none"> ■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송 ■ 전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@ccfsm.or.kr 	
	감수가 필요하지 않은 경우	<ul style="list-style-type: none"> ■ 같은 식품군같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우 (예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림) ※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군-같은 조리 방법 내 자체적으로 변경 가능 ■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 (인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외) ■ 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후 간식) 사용 하는 경우 	
	감수가 필요한 경우	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단·외부음식·도시락 제외) 변경 하여 사용하는 경우 	
대체가능 식품	식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내) (그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가능함)		
	밥	밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.	
	국	채소국	호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등
		고깃국	소고기국, 육개장, 닭개장, 북어채국, 황태채국, 어묵국, 오징어국 등
	주반찬	육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
		어류	삼치, 고등어, 가자미, 대구, 임연수 등
	알류 및 콩류	달걀, 메추리알, 두부	
	부반찬	오이, 애호박, 쭈기니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등	
	김치	얼갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
	과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 포도, 바나나, 사과, 배, 딸기, 귤 등	
	떡	시루떡, 바람떡, 백설기, 증편, 꿀떡 등	
	빵	소보로, 슈크림빵, 도넛, 머핀, 롤케이크, 식빵, 단팥빵 등	
견과류	견과류 알레르기가 있는 영유아는 비슷한 모양의 견과일로 대체		
우유	우유 알레르기가 있는 어린이는 두유로 대체		

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치9(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 ※ 배추김치9를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 (예: 배추김치9(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산))
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱅장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁행이(명게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세
식육·어육 가공식품	동그랑땡, 베이컨, 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈까스, 생선까스 등

♥생일식단♥			♥견학식단♥		
과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식
백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치99	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치99	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 탕평채5,6 배추김치99	김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)	달걀볶음밥1,5,6 과일(바나나) 과일주스(포도주스)	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(사과)
생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식
772	714	696	609	602	633
19	22	19	17	13	15

※ 콩나물무침은 원 사정에 맞추어 같은 식품군의 다른 나물로 조리방법 변경 없이 대체하여 사용하실 수 있습니다. (예시: 시금치무침)

※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 도는 가정도시락 지참하여 제공할 수 있습니다. (외부음식 제공 동의를 받아주시기 바랍니다.)

※ 생일식단, 견학식단, 방학식단, 신학기식단은 원 사정에 맞게 선택하여 사용해 주시고 메뉴변경을 원할 경우에는 식단감수를 하시기 바랍니다.

※ 제공 드린 센터 식단에 추가되는 가공식품원산지는 식단표에 추가하여 작성해주시기 바랍니다. [견학식단 및 방학식단 (예시: 햄 돼지고기:국내산)]



6월 식단표

(오전중식형 만3~5세)



날짜	1(월)	2(화)	3(수)-지방선거-	4(목)	5(금)	6(토)-현충일-							
오전간식	흰살생선부추죽5,6	청경채죽5,6		감자스프2,5,6,15,16	쇠고기근대죽5,6,16								
점심	백미밥 근대된장국5,6 달걀고구마조림5,6,15 열무나물5,6 배추김치9	기장밥 순두부백탕5,6 쇠고기숙주볶음5,6,16 새송이버섯나물5,6 깍두기9		차조밥 무채국5,6 해물완자전1,5,6,9,17 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 아욱된장국5,6 훈제오리부추볶음5,6 브로콜리무침5,6 배추김치9								
오후간식	빵류(크로와상)1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(방울토마토) &유제품(우유)2 (+산차국수5,6)		과일(방울토마토) &단호박떡1,5,6	과일(바나나) &채소주먹밥5,6 &유제품(우유)2								
열량(kcal)	630	525		613	720								
단백질(g)	27	37		17	21								
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)							
오전간식	두부양파죽5,6	얼갈이죽5,6	쇠고기오이죽5,6,16	영양닭죽5,6,15	시금치죽5,6	과일(사과)&유제품(우유)2							
점심	백미밥 설렁탕&소면5,6,16 청포묵김무침5,6 비름나물5,6 배추김치9	수수밥 시금치된장국5,6 달걀말이&케첩1,5,6,12 잔멸치볶음5,6 깍두기9	안매운마파두부덮밥 5,6,10,18 우동국물5,6 마카로니코샐러드1,5,6 배추김치9 (+사과주스)	기장밥 유부장국5,6 돈갈비찜5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	백미밥 달걀국1,5,6 가지미구이5,6 오이무침5,6 배추김치9	하이라이스 2,5,6,12,15,16,18 실파장국5,6 배추김치9							
오후간식	헛케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(멜론)&유제품(우유)2 (+루스스파게티 2,5,6,12,15,16,18)	찐감자 &유제품(우유)2	과일(멜론) &야채고로케1,5,6	과일(키위) &빵류(머핀)1,2,5,6 &유제품(우유)2								
열량(kcal)	707	715	674	702	656	371							
단백질(g)	27	29	23	28	26	15							
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)							
오전간식	애호박죽5,6	달걀무죽5,6,15	두부당근죽5,6	브로콜리스프2,5,6,15,16	쇠고기가지죽5,6,16	과일(블루베리)&유제품(우유)2							
점심	백미밥 미역국5,6 두부양념조림5,6 콩나물무침5,6 배추김치9	차조밥 열무된장국5,6 목살데리아기구이5,6,10 가지무침5,6 깍두기9	쇠고기채소볶음밥5,6,16 팽이장국5,6 김말이튀김5,6 배추김치9 (+요구르트2)	흑미밥 닭곰탕5,6,15 새우살애호박볶음5,6,9 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 수제빳국5,6 너비아름근조림5,6,10,16 갯잎순나물5,6 배추김치9	잡채덮밥5,6,10 (+송송) 배추김치9							
오후간식	빵류(후레쉬번)1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(수박)&유제품(우유)2 (+삶은달걀1&보리차)	찐고구마 &유제품(우유)2	과일(수박) &와플&사과잼1,2,5,6	과일(토마토) &치즈주먹밥2,5,6 &유제품(우유)2								
열량(kcal)	658	670	753	672	704	425							
단백질(g)	20	29	19	32	19	14							
날짜	22(월)	23(화)	24(수)-국없는날-	25(목)♥세계의맛♥	26(금)	27(토)							
오전간식	두부무죽5,6	참살감자죽5,6	노른자김죽1,5,6	삼색채소죽5,6	버섯죽5,6	과일(참외)&유제품(우유)2							
점심	백미밥 쇠고기배추된장국5,6,16 달걀양파구이5,6,15 김자반5,6 배추김치9	수수밥 콩나물국5,6 가지미양념조림5,6 느타리버섯볶음5,6 깍두기9	돈육짜장라이스 2,5,6,10,15,16 두부스테이크 1,5,6,12,16 블루베리양상추샐러드 &요거트1,2,5,6 배추김치9 (+매실주스)	차조밥 미소장국5,6 쇠불고기5,6,16 시금치나물5,6 깍두기9	백미밥 복쌈국5,6 돈육파파리카볶음5,6,10 취나물무침5,6 배추김치9	곤드레밥&양념장5,6 다시마양파국5,6 배추김치9							
오후간식	딸기잼샌드위치1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(수박)&유제품(우유)2 (+유부조림5,6)	시리얼5,6 &유제품(우유)2	과일(수박) &드레시드(스페인산김치)1,5,6	과일(바나나) &빵류(카스테라)1,2,5,6 &유제품(우유)2								
열량(kcal)	624	755	731	664	647	396							
단백질(g)	24	28	24	25	26	11							
날짜	29(월)	30(화)	<6월 제철식품> ▶감자, 애호박, 양파, 양배추, 양송이버섯, 근대, 부추, 마늘, 배추, 취나물, 당근, 상추 시금치, 열무, 가지, 토마토, 매실, 참외, 오징어, 임연수, 삼치 ※ 과일류·빵류·유제품 은 시설에서 제공하는 구체적인 메뉴명으로 수정하신 후 사용해주세요. 예: 과일(사과), 빵류(단팥빵), 유제품(요구르트) ※ 추가메뉴(+메뉴)·대체메뉴(α메뉴) 희망하지않는 시설은 식단에서 삭제하여 사용하지 않습니다. ※ 금요일 오후간식이 제공되는 날에는 음료를 추가 제공 권장드립니다. (예: 매실차, 보리차, 우유) ※ 매주 수요일 제공되는 유제품 및 과채주스는 어린이기호식품품질인증받은 제품으로 제공해 주시기 바랍니다. ※ 3-5세 (36개월 이후)유아는 매끄럽고 동글동글한 음식, 딱딱한 음식(예:견과류), 찔기가 있는 음식(예:떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해주시기 바랍니다.										
오전간식	노른자미역죽1,5,6	양배추죽5,6											
점심	백미밥 애호박된장국5,6 쇠고기브로콜리조림 5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	기장밥 순두부찌개1,5,6 햄감자채볶음 1,2,5,6,10,15,16 김구이5,6 깍두기9											
오후간식	빵류(소보로빵)1,2,4,5,6 &유제품(우유)2	과일(멜론)&유제품(우유)2 (+미니우동5,6)											
열량(kcal)	623	691											
단백질(g)	23	27											
원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미		콩		배추김치		육류		수산물				
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·통태	오징어	가지미
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산
표시	치킨너겟(생일식단)		너비아니		두부스테이크		햄		해물완자전				
표시	닭고기: 국내산		쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산		두부: 국내산 돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산		오징어: 국내산 두부: 국내산				

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳착
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그의 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.