

늘봄어린이집 6월 식단표

충천시어린이 사회복지급식관리지원센터
 작성자 : 어린이팀

[만1-2세:죽식형]

요일	월	화	수	목	금	토
1주	1	2	3 지방선거일	4	5	6 현충일
오전간식	치즈죽2	모듬채소죽5,6		브로콜리죽5,6	버섯죽5,6	
점심	백미밥 미역국5,6 쇠고기불고기5,6,16 감자채볶음5,6 백김치9	백미밥 콩나물국5 훈제오리구이 시금치나물5,6 백김치9		백미밥 쇠고기뭇국16 연두부달걀찜1,5 열무나물무침5,6 백김치9	백미밥 배추된장국5,6 가자미부침1,5,6 비엔나소시지볶음 5,6,10,15,16 백김치9	
오후간식	들기름막국수3,5,6+배	소보로빵1,2,4,5,6+우유2		시리얼+우유2	찐고구마+우유2	
열량 단백질	444.6 13.1	441.6 14.1		411 13.9	457.6 15.9	
2주	8	9	10	11	12 생일식단	13
오전간식	애호박죽5,6	근대된장죽5,6	양배추죽	누룽지죽	전복죽18	우유2
점심	백미밥 어묵국5,6 간장닭갈비5,6,15 청경채나물5,6 백김치9	백미밥 도토리묵냉국5,6,9 쇠고기양파볶음5,6,16 김구이 백김치9	백미밥 감자국5,6 대패삼겹살볶음5,6,10 가지나물5,6 백김치9	백미밥 버섯된장국5,6 참치채소전1,5,6 갯잎순나물5,6 백김치9	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 영양찜닭5,6,15 시금치무침5,6 백김치9	잔치국수5,6 백미밥 백김치9 참외
오후간식	미니돈까스1,2,5,6,10	파배기1,2,5,6+참외	다진유부주먹밥5,6	찐단호박+우유2	케이크1,2,5,6 +우유2	
열량 단백질	409.4 12	437 13	481.9 12.6	390.1 14.1	464.4 15.1	288.9 8.6
3주	15	16	17	18	19	20
오전간식	김가루참쌀죽5,6	달걀죽1	모듬채소죽5,6	시금치죽5,6	녹두죽	우유2
점심	백미밥 쇠고기된장국5,6,16 들기름두부구이5 연근조림5,6 백김치9	백미밥 무우맑은국 돼지고기수육10 오이무침5,6 백김치9	백미밥 미소장국5,6 새우까스5,9 알감자조림5,6 백김치9	백미밥 만둣국1,5,6,10 닭가슴살채소볶음5,6,15 고사리나물5,6 백김치9	백미밥 미역국5,6 쇠고기장조림5,6,16 애호박나물5,6 백김치9	하와이안볶음밥9 우동국물5,6 백김치9 오렌지
오후간식	찐고구마+우유2	머핀1,2,5,6+우유2	볶음우동5,6,18	치즈주먹밥2,5+오렌지	크로와상샌드위치 1,2,5,6,10,12,15,16+우유2	
열량 단백질	423.1 12.4	410.8 14	464.9 9.4	445.6 15.7	457.8 16.2	215.6 9.2
4주	22	23	24	25	26	27
오전간식	참치죽	부추죽5,6	단호박죽	당근치즈죽2,5,6	닭죽5,6,15	우유2
점심	백미밥 안매운육개장5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 가지나물5,6 백김치9	백미밥 들깨버섯국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잔멸치볶음5,6 백김치9	백미밥 유부맑은국5 닭고기카레볶음5,6,15 열무나물무침5,6 백김치9	백미밥 콩나물된장국5,6 고등어조림5,6,7 브로콜리해볶음 1,2,5,6,10,15,16 백김치9	백미밥 쇠고기당면국5,6,16 두부간장조림5,6 무늘개나물5,6 백김치9	비빔밥5,6,16 실파장국5,6 백김치9 복숭아11
오후간식	토마토소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18	감자빵1,2,5+우유2	수제바나나우유2	모듬채소전1,5,6 +복숭아11	시리얼+우유2	
열량 단백질	460.3 17.4	460.5 17.8	411.5 15.5	411 16.3	461.5 15.4	235.4 7.8
5주	29	30	<알레르기 유발식품> 1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,전복,홍합포함) 19참 ■ 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정 병원으로 후송합니다. <이달의 원산지 표시 대상 가공식품> ▶ 훈제오리, 비엔나소시지, 미니돈까스, 다량어(참치), 미트볼, 햄(크로와상샌드위치, 브로콜리해볶음) * 수제 제조 또는 가공식품 구매 시 하단의 원산지 표시와 같은 경우 별도 표시 안 하셔도 됩니다.			
열량 단백질	449 13.1	405 17.6				

☞ 수산물 20종류

[넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다량어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세]

원산지 표시											
쌀			배추김치		콩	쇠고기			축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산		외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	품종(한우)		국가명(X)	국내산	국내산	국내산
수산물				가공 식품	메뉴명	참치죽	참치채소전				
고등어					식재료명	참치	참치				
국내산					원산지	원양산	원양산				