

시립 우두나무어린이집 6월 식단표

[만1-2세/기본형]

충천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

일자	월	화	수	목	금
오전간식	1 바나나	2 떠먹는요구르트2	3 지방선거일 	4 당근스틱+치즈2	5 배
점심	기장밥 미역국5,6 쇠고기불고기5,6,16 감자채볶음5,6 김치9	현미참살밥 콩나물국5 훈제오리구이 시금치나물5,6 김치9		흑미밥 쇠고기뭇국16 연두부달걀찜1,5 열무나물무침5,6 김치9	보리밥 배추된장국5,6 가자미구이1,5,6 비엔나소시지볶음 5,6,10,15,16 김치9
오후간식	들기름막국수3,5,6	소보로빵1,2,4,5,6+우유2		시리얼+우유2	찐고구마+우유2
연장반간식	시리얼+우유	바나나+우유		바나나+우유	시리얼+우유
열량	401.5	439.9		406.7	424.4
단백질	12.2	15.9		15.5	15
일자	8	9	10	11	12
오전간식	포도	수제딸기우유2	참외	미숫가루우유2,5	토마토12
점심	기장밥 어묵국5,6 간장닭갈비5,6,15 청경채나물5,6 김치9	현미참살밥 도토리묵냉국5,6,9 쇠고기양파볶음5,6,16 김구이 김치9	백미밥 감장국5,6 대패삼겹살볶음5,6,10 가지나물5,6 김치9	흑미밥 버섯된장국5,6 참치채소전1,5,6 깻잎순나물5,6 김치9	보리밥 달콤탕15 미트볼조림5,6,10,16 참나물무침5,6 김치9
오후간식	미니돈까스1,2,5,6,10	단팥빵1,2,5,6	다진유부주먹밥5,6	찐단호박+우유2	후레쉬번1,2,5,6 +우유2
연장반간식	바나나+우유	시리얼+우유	바나나+우유	시리얼+우유	바나나+우유
열량	382	412	456.7	434.7	407.9
단백질	11.3	13.2	12.3	17.4	13.5
일자	15	16	17	18	19
오전간식	오렌지	에그스크램블1+보리차	멜론	검은콩두유5	사과
점심	기장밥 쇠고기된장국5,6,16 들기름두부구이5 연근조림5,6 김치9	현미참살밥 무우맑은국 돼지고기수육10 오이무침5,6 김치9	백미밥 미소장국5,6 새우국5,9 알감자조림5,6 김치9	흑미밥 만둣국1,5,6,10 닭가슴살채소볶음5,6,15 숙주나물5,6 김치9	보리밥 미역국5,6 쇠고기장조림5,6,16 애호박나물5,6 김치9
오후간식	찐고구마+우유2	크림빵1,2,5,6+우유2	볶음우동5,6,18	치즈주먹밥2,5	모닝빵샌드위치 1,2,5,6,10,12,15,16+우유2
연장반간식	시리얼+우유	바나나+우유	시리얼+우유	바나나+우유	시리얼+우유
열량	389.1	401.9	412	436.6	395.3
단백질	10.7	17	8.6	16.4	13.1
일자	22	23 생일축하해요♥	24	25	26
오전간식	배	바나나	키위	떠먹는요구르트2	복숭아11
점심	기장밥 안매운육개장5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 가지나물5,6 김치9	현미참살밥 미역국5,6 쇠고기불고기5,6,16 버섯잡채5,6 김치9	백미밥 유부맑은국5 닭고기카레볶음5,6,15 열무나물무침5,6 김치9	흑미밥 콩나물된장국5,6 고등어조림5,6,7 브로콜리햄볶음 1,2,5,6,10,15,16 김치9	보리밥 쇠고기당면국5,6,16 두부간장조림5,6 무들깨나물5,6 김치9
오후간식	토마토소스파게티 2,5,6,12,15,16,18	케이크1,2,6+우유	수제바나나우유2	모듬채소전1,5,6	시리얼+우유2
연장반간식	바나나+우유	시리얼+우유	바나나+우유	시리얼+우유	바나나+우유
열량	410.6	428.7	353.4	375.4	419.1
단백질	14.6	21.5	14.5	16.9	12.5
일자	29	30	27	28	29
오전간식	수박	크림스프2,5,6,15,16 +모닝빵1,2,5,6	<알레르기 유발식품> 1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합포함) 19자 ■ 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정 병원으로 후송합니다.	떠먹는요구르트2	복숭아11
점심	기장밥 황태국5,6 돼지고기구이5,10 근대나물5,6 김치9	현미참살밥 청국장5,6 단호박찜닭5,6,15 숙주당근나물5 김치9	<이달의 원산지 표시 대상 가공식품> ▶ 훈제오리, 비엔나소시지, 미니돈까스, 다랑어(참치), 미트볼, 햄(크로와상샌드위치, 브로콜리햄볶음)	흑미밥 콩나물된장국5,6 고등어조림5,6,7 브로콜리햄볶음 1,2,5,6,10,15,16 김치9	보리밥 쇠고기당면국5,6,16 두부간장조림5,6 무들깨나물5,6 김치9
오후간식	우영주먹밥5,6	수박화채2		모듬채소전1,5,6	시리얼+우유2
연장반간식	시리얼+우유	바나나+우유		시리얼+우유	바나나+우유
열량	414.8	430.3		375.4	419.1
단백질	12.5	17		16.9	12.5

수산물20종류

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

원산지 표시													
쌀		배추김치		콩	쇠고기	축산물			수산물				
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	다랑어(참치)	오징어	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	품종(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	러시아산
가공식품	메뉴명			식재료명	원산지								

시립 우두나무어린이집 6월 이유식단표

식생활안전관리원
NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

구분	1 [월]	2 [화]	3 지방선거일	4 [목]	5 [금]
초기 (4~6개월)	청경채미음	청경채미음		참쌀미음	참쌀미음
열량/단백질	25.9/0.5	25.9/0.5		44.3/0.8	44.3/0.8
중기 (6~9개월)	가자미청경채죽	두부버섯죽5		닭가슴살채소죽15	달걀노른자김죽1
열량/단백질	64.7/3.2	62/2.1		64.8/3.3	83.4/2.6
후기 (9~12개월)	가자미청경채무른밥	두부버섯무른밥5		닭가슴살채소무른밥15	달걀노른자김무른밥1
후기간식	수박퓨레	멸치주먹밥		감자볼	배퓨레
열량/단백질	128.1/5.7	172.4/5.7		123.4/5.7	178.1/8.1
구분	8 [월]	9 [화]	10 [수]	11 [목]	12 [금]
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	오이미음	오이미음
열량/단백질	33.1/0.5	33.1/0.5	33.1/0.5	26.1/0.5	26.1/0.5
중기	쇠고기당근죽16	닭가슴살고구마죽15	달걀노른자채소죽1	두부오이죽5	쇠고기버섯죽16
열량/단백질	73.9/2.9	76.9/3.3	85.5/2.5	61.9/2	72.6/3
후기	쇠고기당근무른밥16	닭가슴살고구마무른밥15	달걀노른자채소무른밥1	두부오이무른밥5	쇠고기버섯무른밥16
후기간식	아기치즈2	브로콜리퓨레	오이퓨레	으깬감자	사과당근퓨레
열량/단백질	170.5/8.1	137.8/7.2	133.9/4.2	133.1/4.2	117.6/4.6
구분	15 [월]	16 [화]	17 [수]	18 [목]	19 [금]
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5
중기	참쌀단호박죽	쇠고기애호박죽16	두부브로콜리죽5	달걀노른자양파죽1	닭안심감자죽15
열량/단백질	65.9/2.2	73/2.9	63.7/2.2	85.3/2.5	68.2/3.4
후기	참쌀단호박무른밥	쇠고기애호박무른밥16	두부브로콜리무른밥5	달걀노른자양파무른밥1	닭안심감자무른밥15
후기간식	참외퓨레	아기플레인요구르트2	옥수수퓨레	으깬바나나	멜론퓨레
열량/단백질	116/3.8	142/5	161/5.5	161.6/4.1	134.3/6.3
구분	22 [월]	23 [화]	24 [수]	25 [목]	26 [금]
초기	사과미음	사과미음	사과미음	배추미음	배추미음
열량/단백질	28.2/0.5	28.2/0.5	28.2/0.5	26.4/0.5	26.4/0.5
중기	달걀노른자버섯죽1	대구살미역죽	닭가슴살사과죽15	쇠고기배추죽16	닭가슴살당근죽15
열량/단백질	84.4/2.6	61.3/3.1	67.1/3.2	72/2.9	64.6/3.3
후기	달걀노른자버섯무른밥1	대구살미역무른밥	닭가슴살사과무른밥15	쇠고기배추무른밥16	닭가슴살당근무른밥15
후기간식	찐연두부5	수박퓨레	단호박퓨레	아기치즈2	아기국수1,6,9
열량/단백질	146.6/5.7	123/5.5	140.6/5.6	167.6/8.1	193.1/10.8
구분	29 [월]	30 [화]	<p><알레르기유발식품> 1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,전복,홍합포함) 19잣</p> <p>■ 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정 병원으로 후송합니다.</p>		
초기	단호박미음	단호박미음			
열량/단백질	28.3/0.5	28.3/0.5			
중기	쇠고기감자죽16	두부양배추죽5			
열량/단백질	78.4/3.1	63.8/2			
후기	쇠고기감자무른밥16	두부양배추무른밥5			
후기간식	찐연두부5	으깬바나나			
열량/단백질	137.7/6.5	129.3/3.5			

수산물20종류

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

원산지표시														
쌀		배추김치			콩	쇠고기	축산물			수산물				
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	다랑어(참치)	오징어	명태	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	품종(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	러시아산	
가공식품	메뉴명				식재료명	원산지								