

6월 1~2세·3~5세 일반형 식단표

* 1~2세를 위한 메뉴는 () 안에 있습니다.



식단 원본 확인

날짜	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5	토 6
오전 간식	바나나&우유②	아채죽		청경채죽	사과&곡물바①② ③⑤⑥⑧(쌀떡빵)	
점심	쌀밥 소고기볶음⑤⑥⑧⑩ 새송이메추리알조림 ①③④ 오이나물⑨ 배추김치⑦(백김치)	흑미밥 배추국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥⑩ 각두기⑨		기장밥 두께김치⑤⑥ 동글동글부름⑤⑥⑧⑩ 청경채나물⑤⑥⑧⑩ 배추김치⑦(백김치)	쌀밥 아오동찜국⑤⑥ 돼지고기갈비소스부름 ⑤⑥⑧⑩ 건파래자바⑤⑥⑧⑩ 배추김치⑦(백김치)	
오후 간식	수제비⑤⑥	빵①②③④& 우유⑦	짜단호 박&우유②	부추전⑤⑥ &과채주스	핑거스틱빵 ①②③④ &우유⑦	빵①②③④& 우유⑦
영양(kcal)/ 단백질(g)	616/22(42 0/15)	410/18	592/22(407 /15)	410/18	580/20(37 7/14)	410/18
날짜	8	9	10	11	12	13
오전 간식	시리얼&우유②	당근죽	토마토⑩&치즈②	현실생선죽⑤⑥	포도&우유②	타락죽②
점심	쌀밥 복어채국⑤⑥ 돼지고기찜스테이크 ⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭⑮ 참나물무침 배추김치⑦(백김치)	차조밥 연간이채조림⑤⑥⑧ 고동어채조림⑤⑥⑧⑦ 순살무침 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑧⑩ 팬미버섯말은구 스프롤에나①⑤ 마시근오거트⑤ 배추김치⑦(백김치)	수수밥 홍박새우찜국⑨ 간장달걀비⑤⑥⑧⑩ 미역불기부름⑤ 깍두기⑨	쌀밥 닭강국① 소고기양파소스⑤⑥⑧⑩ 외나무부름⑤⑥⑧⑩ 배추김치⑦(백김치)	마파도부딩밥⑤⑥⑧⑩ 느타리버섯죽국⑤⑥⑧⑩ 배추김치⑦(백김치)
오후 간식	아채주먹밥 ⑤&보리차	빵①②③④& 우유⑦	미니우동⑤ ⑥	빵①②③④& 우유⑦	핫도그①② ③④⑤ &우유⑦	빵①②③④& 우유⑦
영양(kcal)/ 단백질(g)	560/23(36 3/15)	410/18	585/22(403 /15)	410/18	590/23(43 1/17)	410/18
576/19(38 7/12)	410/18	580/20(37 7/14)	410/18	570/27(40 6/18)	410/18	412/13(267/8)
날짜	15	16	17	18	19 단오	20
오전 간식	참외&미숫가루⑤	참깨죽	사과&우유②	달죽⑥	블루베리 &떠먹는요거트②	누룽지죽
점심	쌀밥 홍박찜국⑤⑥ 달고기양파부름⑤⑥⑧⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑦(백김치)	흑미밥 만능동태탕 돌기부름부름⑤⑥ &양념장⑤⑥(열아제외) 외나무부름⑤⑥⑧⑩ 배추김치⑦(백김치)	쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기가지부름⑤⑥⑧⑩ 청경채나물 깍두기⑨	기장밥 심파미소죽국⑤⑥⑧ 돼지고기아채부름 ⑤⑥⑧⑩ 오이무침 깍두기⑨	쌀밥 공나물국⑤⑥ 소고기배추찌⑤⑥⑧⑩ 잔말치부름⑤⑥⑧⑩ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 해물파저①⑤⑥⑧⑨⑩ 깍두기⑨
오후 간식	어묵탕⑤⑥	빵①②③④& 우유⑦	유부초밥⑤ &들깨 차	빵①②③④& 우유⑦	간장비빔국 수⑤⑥⑧⑩	빵①②③④& 우유⑦
영양(kcal)/ 단백질(g)	566/25(39 8/17)	410/18	609/21(387 /14)	410/18	557/21(38 5/15)	410/18
598/27(41 2/19)	410/18	615/29(45 4/22)	410/18	615/29(45 4/22)	410/18	440/17(286/11)
날짜	22	23	24	25	26	27
오전 간식	멜론&우유②	양파죽	바나나&우유②	양송이스프⑦⑧ &모닝빵①②③④⑤	쌀과자⑤⑥&우유②	검은콩죽⑤
점심	쌀밥 오징어국⑤⑥⑧⑩ 돼지고기찜조림⑤⑥⑧⑩ 홍박부름⑤⑥ 배추김치⑦(백김치)	차조밥 구대역차국⑤⑥ 새우살이채조림⑤⑥⑧⑩ 죽나물무침 깍두기⑨	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 도가스①⑤⑥⑧⑩&소스 ⑤⑥⑧⑩⑫⑬(열아제외) 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 안매우소스부침개①⑤ 소고기간호박조림 ⑤⑥⑧⑩ 조미구운김 배추김치⑦(백김치)	쌀밥 맑은쇠고기국⑨ 돼지고기파프리카부름 ⑤⑥⑧⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로떡밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑦(백김치)
오후 간식	토마토스파 게티 ⑤⑥⑧⑩⑫⑬	빵①②③④& 우유⑦	말기생선드 림치①②③④ &우유⑦	빵①②③④& 우유⑦	우영주먹밥 &결명사차	빵①②③④& 우유⑦
영양(kcal)/ 단백질(g)	608/28(41 5/19)	410/18	575/23(396 /16)	410/18	601/24(40 4/16)	410/18
607/28(39 2/18)	410/18	599/24(44 8/17)	410/18	599/24(44 8/17)	410/18	379/13(243/9)
날짜	29	30	<알레르기 유발식품>			
오전 간식	오렌지&두유⑤	새우죽⑨	① 난류 ② 우유 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 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑳ 잣			
점심	쌀밥 무케떡국⑤⑥ 돼지고기시래떡국⑤⑥⑧⑩ 깨순나물부름⑤⑥ 배추김치⑦(백김치)	흑미밥 맑은홍박국⑤⑥ 소고기브로콜리부름 ⑤⑥⑧⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑦(백김치)	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 원어의 연령이 어릴수록 음식물의 크기는 작아(저작) 함도록 작게 잘라 제공합니다			
오후 간식	치즈스틱② ③④ &보리차	빵①②③④& 우유⑦	토마토 &쌀국수⑤			
영양(kcal)/ 단백질(g)	575/22(39 4/15)	410/18	551/25(357 /16)			

원산지표시	쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)										콩					식육				
	쌀(현미)		흑미		찰쌀		포함		배추김치		콩		식육		소고기		돼지		닭고기	
	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	산	
	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	산	
	수산물 원재료 및 가공품										식육 가공품(돈가스, 닭강정 등)									
	고등어		명태		수산물 원재료 및 가공품		수산물 원재료 및 가공품		수산물 원재료 및 가공품		수산물 원재료 및 가공품		수산물 원재료 및 가공품		수산물 원재료 및 가공품		수산물 원재료 및 가공품		수산물 원재료 및 가공품	
	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산

※경주시 1 어린이 사회복지급식관리지원센터 제공