

6월 1~2세·3~5세 즉석형 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	근대된장죽 ^{⑤⑥}	야채죽		청경채죽	크래미죽 ^{①⑤⑥⑧}	
점심	쌀밥 소고기뭇국 ^{⑤⑥⑧} 새송이메추리알조림 ^{①⑤⑥} 오이나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	흑미밥 배춧국 ^{⑤⑥} 표고돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		기장밥 들깨감자국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑧} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	쌀밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기굴소스볶음 ^{⑤⑩⑧} 건파래자반 ^⑤ 백김치 ^⑨	
오후 간식	바나나&수제비 ^{⑤⑥}	찐고구마&우유 ^②		부추전 ^{⑤⑥} &과채주스	사과&우유 ^②	
열량(kcal)/단백질(g)	658/22(425/14)	592/22(407/15)		576/19(387/12)	557/20(384/14)	
날짜	8	9	10	11	12	13
오전 간식	시리얼&우유 ^②	당근죽	파프리카죽	흰살생선죽 ^{⑤⑥}	연근죽	사과
점심	쌀밥 북어채국 ^{⑤⑥} 돼지고기찹스테이크 ^{⑤⑥⑩⑫⑬⑭} 참나물무침 백김치 ^⑨	차조밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 생선까스&타르타르소스 브로콜리무침 깍두기 ^⑨	짜장밥 ^{⑤⑥⑩} 팽이버섯맑은국 스크램블에그 ^{①⑤} 마시는요거트 ^② 백김치 ^⑨	수수밥 호박새우젓국 ^⑨ 간장달걀비 ^{⑤⑥⑮} 미역줄기볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨	쌀밥 달걀국 ^① 소고기감자조림 ^{⑤⑥⑮} 열무나물 백김치 ^⑨	목살야채볶음밥 느타리버섯숙주국 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨
오후 간식	야채주먹밥 ^⑤ &보리차	찐감자&우유 ^②	토마토 ^⑫ &치즈 ^②	한도그 ^{①②④⑩} &우유 ^②	오렌지 &미니우동 ^{⑤⑥}	♥
열량(kcal)/단백질(g)	560/23(363/15)	585/22(403/15)	618/22(449/17)	640/25(439/17)	551/25(355/16)	412/13(267/8)
날짜	15	16	17	18	19 단오	20
오전 간식	근대죽	치즈야채죽 ^②	참깨죽	닭죽 ^⑮	바나나	누룽지죽
점심	쌀밥 호박된장국 ^{⑤⑥} 닭고기당면볶음 ^{⑤⑥⑮} 고사리나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	흑미밥 맑은동태탕 들기름두부구이 ^⑤ &양념장 ^{⑤⑥} (영아제외) 무나물 백김치 ^⑨	쌀밥 미역국 ^{⑤⑥} 소고기가지볶음 ^{⑤⑥⑮} 청경채나물 깍두기 ^⑨	기장밥 실파미소장국 ^{⑤⑥} 돼지고기야채볶음 ^{⑤⑥⑩} 오이무침 깍두기 ^⑨	쌀밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 소고기배추찜 ^{⑤⑥⑮} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	짜장밥 두부된장국 깍두기 ^⑨
오후 간식	김가루섞음밥 ^⑤ &결명자차	사과&찐만두 ^{⑤⑥⑩}	블루베리 &떠먹는요거트 ^②	참외&우유 ^②	마들렌 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	♥
열량(kcal)/단백질(g)	592/22(385/14)	552/21(350/13)	562/22(396/16)	564/27(389/19)	614/26(422/18)	440/17(286/11)
날짜	22	23	24	25	26	27
오전 간식	브로콜리죽	소고기양파죽	미역죽 ^{⑤⑥}	양송이스프 ^{②⑥} &모닝빵 ^{①②⑤⑥}	황태죽	물만두 ^⑤
점심	쌀밥 오징어국 ^{⑤⑥⑦} 돼지고기장조림 ^{⑤⑥⑩} 호박볶음 ^{⑤⑨} 백김치 ^⑨	차조밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 새우살야채볶음 ^{⑤⑥⑨} 숙주나물무침 깍두기 ^⑨	쌀밥 모듬버섯국 ^{⑤⑥} 돈가스 ^{①⑤⑥⑩} &소스 ^{⑤⑥⑩⑫⑬⑭} (영아제외) 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 안매운순두부찌개 ^{①⑤} 소고기단호박조림 ^{⑤⑥⑮} 조미구운김 백김치 ^⑨	쌀밥 맑은김치국 ^⑨ 돼지고기파프리카볶음 ^{⑤⑩} 감자조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	새우야채볶음밥 ^{⑤⑥} 우동국물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨
오후 간식	수박&토마토스파게티 ^{⑤⑥⑩⑫⑬⑭}	유부초밥 ^{⑤⑥} &동글레차	구운달걀 ^① &식혜	오렌지 &곡물비 ^{①②③⑤⑥⑮}	바나나&우유 ^②	♥
열량(kcal)/단백질(g)	642/26(415/17)	582/22(379/14)	576/26(375/17)	591/27(401/17)	586/23(403/16)	379/13(243/9)
날짜	29	30	<알레르기 유발식품> 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 ⑲ 잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
오전 간식	달걀죽 ^①	새우죽 ^⑨				
점심	쌀밥 무채당면국 ^{⑤⑥} 돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} 깻순나물볶음 백김치 ^⑨	흑미밥 맑은호박국 ^{⑤⑥} 소고기브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑮} 가지나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨				
오후 간식	멜론&우유 ^②	토마토 ^⑫ &간장비빔국수 ^{⑤⑥⑮}				
열량(kcal)/단백질(g)	562/21(387/15)	568/25(368/16)				

원산지 표시	쌀(허미, 흑미, 찬쌀 포함)			배추김치			콩			식육	소고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산		
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	산	국산	국산
	수산물 원재료 및 가공품										식육 가공품(베이컨, 떡갈비, 돈까스, 햄 등)			
고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복	돼지고기	닭고기	소고기	오리고기						
국산	국산	국산	원양산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	

★ 과일, 빵, 차 간식은 식자재 수급에 따라 원에서 변경 가능합니다. (예 : 사과→바나나, 머핀→모닝빵 등)
 ★ 질식사 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.