

6월 1~2세 죽식형 식단표



식단 원본 확인

날짜	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5
오전 간식	근대된장죽⑤⑥	야채죽	지방 선거일	크래미죽①⑤⑥⑧	청경채죽
점심	쌀밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 메추리알조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치	흑미밥 배춧국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤⑩⑬ 건파래자반⑤ 배추김치	찰쌀밥 들깨감자국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 청포묵우침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	🍌 바나나&수제비⑤⑥	🍌 찐단호박&우유②		🍌 사과&우유②&치즈빵①②⑤⑥	부추전⑤⑥&과채주스
열량(kcal)/단백질(g)	425/14	407/15		384/14	387/12
날짜	8	9	10	11	12
오전 간식	시리얼&우유②	당근죽	소고기죽⑬	흰살생선죽⑤⑥	시금치죽
점심	쌀밥 황태채국⑤⑥ 돼지고기찜스테이크⑤⑥⑩⑬⑭ 참나물무침 배추김치	찰쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥⑦ 브로콜리무침 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 스크램블에그①⑤ 마시는요거트② 배추김치	흑미밥 호박새우젓국⑨ 간장달갈비⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국① 소고기감자조림⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치
오후 간식	야채주먹밥⑤&보리차	🍌 찐감자&우유②	🍌 토마토⑫&치즈②	핫도그①②⑥⑩&우유②	🍌 오렌지&미니우동⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	363/15	403/15	449/17	439/17	355/16
날짜	15	16	17	18	19 단오
오전 간식	근대죽	치즈야채죽②	단호박죽	닭죽⑮	연두부죽⑤
점심	쌀밥 호박된장국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치	흑미밥 맑은동태탕 들기름두부구이⑤ 무나물 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 청경채나물 배추김치	찰쌀밥 실파미소장국⑤⑥ 돼지고기야채볶음⑤⑥⑩ 오이무침 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치
오후 간식	소고기주먹밥⑬&보리차	🍌 사과&찐만두⑤⑥⑩	🍌 블루베리&떠먹는요거트②	🍌 참외&우유②&모닝빵①②⑤⑥	카스텔라①②⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	385/14	350/13	396/16	389/19	422/18
날짜	22	23	24	25	26
오전 간식	브로콜리죽	전복죽⑮	미역죽⑤⑥	크림스프②⑥&모닝빵①②⑤⑥	황태죽
점심	쌀밥 오징어국⑤⑥⑰ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 호박볶음⑤⑨ 배추김치	찰쌀밥 근대된장국⑤⑥ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 숙주나물무침 깍두기⑨	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩&소스 양배추나물⑤⑥ 배추김치	흑미밥 안매운순두부찌개①⑤ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 조미구운김 깍두기⑨	쌀밥 맑은김치국⑨ 돼지고기파프리카볶음⑤⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치
오후 간식	🍌 수박&토마토스파게티⑤⑥⑩⑬⑭	유부초밥⑤⑥&보리차	구운달걀①&식혜	🍌 오렌지&곡물비①②③⑤⑥⑬	🍌 바나나&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	415/17	379/14	375/17	401/17	403/16
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 갯 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ★ 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.		
오전 간식	달걀죽①	새우죽⑨			
점심	쌀밥 무채당면국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 갯순나물볶음 배추김치	흑미밥 맑은호박국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후 간식	🍌 멜론&우유②&치즈빵①②⑤⑥	🍌 토마토⑫&간장비빔국수⑤⑥⑬			
열량(kcal)/단백질(g)	387/15	368/16			

원산지표시	쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)			배추김치		콩				식육 포장육	소고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산		
	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산		국내산	외국산		
	수산물 원재료 및 가공품										식육 가공품(돈가스, 닭강정 등)			
	고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복	돼지고기	닭고기	소고기	오리고기	국내산	국내산	국내산/외국산	국내산	

*조리사 : 송혜란 * 🍌 자연식 간식 메뉴입니다. *본원은 맵지 않은 배추김치를 제공합니다.
 *위 식단은 어린이집 사정에 따라 대체식품군으로 조정될 수 있습니다.
 *본 원은 천연재료(다시마, 멸치, 디포리, 새우, 표고버섯 등)를 사용합니다.
 *알레르기 유발 음식 식단은 어린이집으로 연락 주시기 바랍니다.