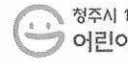


# 세하어린이집 6월 추천 식단 영아(만 1~2세)·유아(만 3~5세)



청주시 1 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자:식단지원팀

| 요일           | 월 1  | 화 2   | 수 3   | 목 4  | 금 5   |
|--------------|--|---|---|--|---|
| 오전간식         | 야채죽  | 근대된장죽⑤⑥   |   | 청경채죽   | 크래미죽①⑤⑥⑧  |
| 점심식단 (만3-5세) | 흑미밥<br>배춧국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨  | 쌀밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑬<br>새송이메추리알조림①⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치)  |   | 기장밥<br>들깨감자국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기굴소스볶음⑤⑩⑬<br>건파래자반⑤<br>배추김치⑨(백김치)   |
| 오후간식         | 🍓찐단호박&우유②  | 🍌바나나&수제비⑤⑥  |   | 부추전⑤⑥&과채주스   | 🍏사과&어묵탕   |
| 열량/단백질       | 592/22(407/15)   | 658/22(425/14)  |   | 576/19(387/12)                                     | 550/21(356/14)  |
| 8            | 9  | 10 지방선거일  |   | 11   | 12  |
| 오전간식         | 시리얼&우유②  | 당근죽   | 양배추죽  | 연근죽  | 흰살생선죽⑤⑥   |
| 점심식단 (만3-5세) | 쌀밥<br>북어채국⑤⑥<br>돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑱<br>참나물무침<br>배추김치⑨(백김치)   | 차조밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>고등어엿장조림⑤⑥⑦<br>브로콜리무침<br>깍두기⑨   | 쌀밥<br>참치미역국⑤⑥<br>순살달강정①④⑤⑥⑫⑱<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨                          | 쌀밥<br>달걀국①<br>소고기감자조림⑤⑥⑬<br>열무나물<br>배추김치⑨(백김치)     | 수수밥<br>호박새우전국⑨<br>간장달갈비⑤⑥⑱<br>미역줄기볶음⑤<br>깍두기⑨           |
| 오후간식         | 야채주먹밥⑤&🍌오이스틱   | 🍌찐감자&우유②  | 케이크&우유②   | 🍊오렌지 &미니우동⑤⑥                                       | 핫도그①②⑥⑩ &우유②  |
| 열량/단백질       | 560/23(363/15)   | 585/22(403/15)  | 643/26(441/18)  | 640/25(439/17)                                     | 551/25(355/16)  |
| 15           | 16   | 17  | 18  | 19   |   |
| 오전간식         | 근대죽  | 치즈야채죽②  | 참깨죽   | 연두부죽⑤  | 닭죽⑬   |
| 점심식단 (만3-5세) | 쌀밥<br>호박된장국⑤⑥<br>닭고기당면볶음⑤⑥⑱<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치)   | 흑미밥<br>맑은동태탕<br>들기름두부구이⑤ &양념장⑤⑥(영아제외)<br>무나물<br>배추김치⑨(백김치)  | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기가지볶음⑤⑥⑬<br>청경채나물<br>깍두기⑨                              | 쌀밥<br>콩나물국⑤⑥<br>소고기배추찜⑤⑥⑬<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨       | 기장밥<br>실파미소장국⑤⑥<br>돼지고기야채볶음⑤⑥⑩<br>오이무침<br>깍두기⑨          |
| 오후간식         | 김가루섞음밥⑤ &보리차   | 🍏사과&찐만두⑤⑥⑩  | 🍇포도 &떠먹는요거트②  | 샌드위치(딸기잼)&우유②                                      | 🍌참외&찐만두⑤⑥⑩  |
| 열량/단백질       | 592/22(385/14)   | 552/21(350/13)  | 562/22(396/16)  | 603/26(415/18)                                     | 564/27(389/19)  |
| 22           | 23   | 24  | 25  | 26   |   |
| 오전간식         | 브로콜리죽  | 양파죽   | 미역죽⑤⑥   | 황태죽  | 양송이스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥  |
| 점심식단 (만3-5세) | 쌀밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>호박볶음⑤⑨<br>배추김치⑨(백김치)  | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>새우살야채볶음⑤⑥⑨<br>숙주나물무침<br>깍두기⑨  | 쌀밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑬&소스⑤⑥⑩⑫⑬(영아제외)<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨              | 쌀밥<br>맑은김치국⑨<br>돼지고기파프리카볶음⑤⑩<br>감자조림⑤⑥<br>깍두기⑨     | 수수밥<br>안매운순두부찌개①⑤<br>소고기단호박조림⑤⑥⑱<br>조미구운김<br>배추김치⑨(백김치) |
| 오후간식         | 토마토스파게티⑤⑥⑩⑫⑱   | 유부초밥⑤⑥&등글레차   | 구운달걀①&식혜  | 🍌바나나&프렌치토스트  | 🍌수박 &곡물바①②③⑤⑥⑬  |
| 열량/단백질       | 619/26(400/17)   | 582/22(379/14)  | 576/26(375/17)  | 591/27(381/17)                                     | 676/25(439/16)  |
| 29           | 30   | <h2 style="text-align: center;">호국보훈의 달</h2> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>기억합니다</p> <p>감사합니다</p> </div> <p style="text-align: center;">순국선열의 고귀한 희생과 헌신을 기억합니다</p> |   |  |   |
| 오전간식         | 달걀죽①   |   |   |  | 새우죽⑨  |
| 점심식단 (만3-5세) | 쌀밥<br>무채당면국⑤⑥<br>돼지고기사태찜⑤⑥⑩<br>갯순나물볶음<br>배추김치⑨(백김치)  |   |   |  | 흑미밥<br>맑은호박국⑤⑥<br>소고기브로콜리볶음⑤⑥⑱<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치)  |
| 오후간식         | 🍌멜론&우유②  |   |   |  | 🍌토마토⑫ &간장비빔국수⑤⑥⑱  |
| 열량/단백질       | 562/21(387/15)   |   |   |  | 568/25(368/16)  |
| 원산지표시        | 쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)      배추김치      콩<br>밥      죽      누룽지      배추      고춧가루      두부      순두부      연두부      비지 |   | 식육      소고기      돼지고기      닭고기<br>국내산      외국산      국내산      국내산      산 |  |   |
| 수산물          | 수산물 원재료 및 가공품<br>고통어      명태      오징어      다랑어(참치)      전복      돼지고기      닭고기      소고기      오리고기           |   | 포장육      국내산      외국산      외국산      외국산      산                          |  |   |
| 시            | 노르웨이산      러시아산      원양산      원양산      국내산   |   | 산      국내산      국내산      국내산      국내산                                   |  |   |

◎ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요.  
 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 후두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣