


< 6월 식단 및 간식표 >

<6월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만 2세) 1,400Kcal(만 3~5세)> 작성자 : 이소희 영양사 참조 : 한솔어린이보육재단

구분	월	화	수	목	금
오전간식	1	2: 현장학습	3:지방선거일	4	5: 현장학습
	닭살채소죽/메론	군밤/유기농우유②		프렌치토스트/유기농우유②	미역죽/블루베리
점심	흰밥 시금치된장국 한우버섯불고기 양배추피망볶음 깍두기	기장밥 소고기무우국 계란찜 청경채나물 배추김치		차조밥 비지찌개 오리불고기 마늘종멸치조림 깍두기	밭아현미밥 어린이김치찌개 닭살간장조림 건파래볶음 단무지참기름무침
오후간식	토마토스파게티/감귤주스	수박/플레인요거트		김밥볶음밥/요구르트	붕어빵/유기농우유②
오전간식	8	9: 현장학습	10: 현장학습	11: 현장학습	12
	단호박죽/참외	꿀호떡/유기농우유②	새우살채소죽/블루베리	시리얼/유기농우유②	멸치/매추리알/두유
점심	수수밥 순두부찌개 소고기당면볶음 얼갈이나물 깍두기	홍국찜쌀밥 들깨미역국 계란말이 감자채볶음 깍두기	카레라이스 우동장국 후랑크소세지구이 더덕사과무침 깍두기	귀리밥 모듬버섯찌개 돈육쪽찜스테이크 진미채도라지볶음 백김치/바나나	녹두찜쌀밥 맑은콩나물국 닭가슴살장조림 브로콜리참깨무침 배추김치
오후간식	들기름메밀국수/요구르트	두부스틱/레몬에이드	군고구마/유기농우유②	소고기볶음밥/보리차	어묵탕/단무지
오전간식	15	16: 생일	17	18: 현장학습	19: 단오특식데이
	시금치된장죽/파인애플	스크램블에그/사과주스	참치죽/블루베리	토마토스튜/마늘빵	참쌀유과/유기농우유
점심	토마토찜쌀밥 맑은육개장 흰살생선간장조림 애호박볶음 배추김치	차조밥 맑은미역국 돈육사태조림 콩나물무침 백김치	흰밥 두부미소국 짜장찜닭 시금치나물 깍두기/푸딩	혼합10곡밥 오징어무우국 돈육불고기 양배추찜/저염쌈장 열무김치	밤고구마명양밥 배추맑은국 수제떡갈비 비름나물 깍두기/수박화채
오후간식	크림스파게티/오이피클	과일/생일케이크/유기농우유②	단호박구이/유기농우유	감자채전/요구르트	삶은계란/식혜
오전간식	22	23: 현장학습	24: 현장학습	25: 현장학습	26: 개원기념일
	블루베리/그레놀라/요거트	연두부녹두죽/망고	찐고구마/유기농우유②	콩나물죽/메론	채소스틱/저염쌈장/요구르트
점심	기장밥 참나물된장국 오징어간장볶음 우영채조림 깍두기	귀리밥 유부장국 수제돈까스 오이새콤무침 배추김치	현미밥 소고기미역국 두부간장조림 숙주나물 깍두기	클로렐라찜쌀밥 맑은무우국 닭갈비 청포묵김가루무침 배추김치	수수밥 맑은감자국 등갈비찜 파프리카버섯볶음 배추김치
오후간식	에그마요샌드위치/유기농우유②	잔치국수/배추김치	베이컨마늘볶음밥/메밀차③	고기찜빵/유기농우유②	롤케이크/유기농우유②
오전간식	29	30: 현장학습	▲ 단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단체획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.5%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만 2세~3세 대체식입니다.		
	연두부양념장/방울토마토	소고기채소죽/망고			
점심	강황찜쌀밥 오징어콩나물국 돈육사태간장조림 근대나물 깍두기	혼합10곡밥 맑은동태국 비엔나메추리알조림 가지애호박볶음 배추김치			
오후간식	고구마맛탕/유기농우유	우동/단무지			
원산지 표시	소고기:국내산-한우, 한우사골:국산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기(훈제오리 포함):국내산, 쌀(찜쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미): 국내산, 열무:국산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 백김치:배추-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 콩가루:국내산, 동태,명태(코다리):러시아산, 대개:러시아산 오징어:국산, 전복:국산, 햄/소세지/베이컨:돈육(국내산), 크래미(명태연육:미국산), 참치액(가다랑어:필리핀산), 황다랑어(원양산:태평양), 만두(돈육:국산)				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑혼합 ㉒잣 ㉓피스타치오 ㉔초콜릿 ※우리원에서는 원아의 식품알레르기 유발식품에 해당되는 것에 대해서만 표시하고 있습니다.				