



6월

26년 주간식형  
만 1-2세

# 파라곤꿈가득 어린이집

정혜연 영양사

일자	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5										
오전간식	채소죽	미역죽 <sup>⑤⑥</sup>		장국죽 <sup>⑤⑥⑬</sup>	버섯죽										
점심	백미밥 달걀양파국 <sup>①⑤⑥</sup> 미니돈까스 <sup>①⑤⑥⑩</sup> 건파래볶음 <sup>⑤</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 배추된장국 <sup>⑤⑥</sup> 쇠불고기 <sup>⑤⑥⑬</sup> 가지나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	지방선거	차조밥 닭곰탕 <sup>⑤</sup> 두부간장조림 <sup>⑤⑥</sup> 오이나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	돈육골소스볶음밥 <sup>⑤⑩⑬</sup> 숙주맑은국 달걀말이 <sup>①⑤</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>										
오후간식	♣키위 마시는요구르트 <sup>②</sup>	♣바나나 우유 <sup>②</sup>		♣오렌지 우유 <sup>②</sup>	식빵+딸기잼 <sup>①②⑤⑥</sup> 우유 <sup>②</sup>										
열량/단백질	413/13	406/16		424/18	434/19										
일자	8	9	10	11	12										
오전간식	양파치즈죽 <sup>②</sup>	쇠고기죽 <sup>⑬</sup>	당근죽	누룽지죽	생일식단 : 콩나물죽 <sup>⑤⑥</sup>										
점심	백미밥 버섯맑은국 <sup>⑤⑥</sup> 닭가슴살채소볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup> 잔멸치조림 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 수제비국 <sup>⑤⑥</sup> 고등어구이 <sup>⑤⑥⑦</sup> 호박나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	백미밥 미역국 <sup>⑤⑥</sup> 돈육갈비찜 <sup>⑤⑥⑩</sup> 열무나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	차조밥 쇠고기탕국 <sup>⑤⑬</sup> 어묵조림 <sup>⑤⑥</sup> 시금치나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 닭가슴살미역국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 돈육잡채 <sup>⑤⑥⑩</sup> 감자조림 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>										
오후간식	다진유부주먹밥 <sup>⑤⑥</sup> 보리차	♣수박 우유 <sup>②</sup>	♣참외 우유 <sup>②</sup>	잘게선구운달걀 <sup>①</sup> 우유 <sup>②</sup>	케이크 <sup>①②⑥</sup> 우유 <sup>②</sup>										
열량/단백질	458/18	417/16	417/16	429/19	467/17										
일자	15	16	17	18	19(단오)										
오전간식	파프리카죽	참치죽	시금치죽 <sup>⑤⑥</sup>	타락죽 <sup>②</sup>	애호박죽										
점심	백미밥 순두부백탕 <sup>①⑤</sup> 쇠고기장조림 <sup>⑤⑥⑬</sup> 브로콜리들깨무침 깍두기 <sup>⑨</sup>	수수밥 무채국 <sup>⑤⑥</sup> 목살삼스테이크 <sup>⑤⑥⑩⑬⑭</sup> 마카로니채소샐러드 (마요네즈) <sup>①⑤</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 아욱된장국 <sup>⑤⑥</sup> 안매운오리불고기 <sup>⑤⑥</sup> 느타리버섯나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	차조밥 달걀팥국 <sup>①</sup> 순살가자미찜 <sup>⑤⑥</sup> 양배추나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	다진쇠고기콩나물밥+양념장 <sup>⑤⑥⑬</sup> 복엇국 <sup>⑤⑥</sup> 동그랑땡 <sup>⑤⑥⑩⑬⑭</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>										
오후간식	♣잘게선씨없는포도 우유 <sup>②</sup>	♣찐감자 마시는요구르트 <sup>②</sup>	♣사과 우유 <sup>②</sup>	프렌치토스트 <sup>①②⑤⑥</sup> ★포도주스	과일화채 <sup>②</sup>										
열량/단백질	430/20	459/15	397/14	446/17	400/16										
일자	22	23	24	25	26										
오전간식	잔멸치죽	달걀죽 <sup>①</sup>	치즈죽 <sup>②</sup>	게맛살죽 <sup>①⑤⑥⑧</sup>	열무된장죽 <sup>⑤⑥</sup>										
점심	백미밥 애호박된장국 <sup>⑤⑥</sup> 너비아니구이 <sup>⑤⑥⑩⑬</sup> 당근숙주나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 물만둣국 <sup>①⑤⑥⑩</sup> 삼치간장조림 <sup>⑤⑥</sup> 시금치나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	백미밥 들깨미역국 <sup>⑤⑥</sup> 안매운닭볶음탕 <sup>⑤⑥⑬</sup> 청포묵무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	차조밥 쇠고기당면국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 두부부침+양념장 <sup>⑤⑥</sup> 조미구운김 깍두기 <sup>⑨</sup>	돈육짜장밥 <sup>⑤⑥⑩</sup> 새우맑은국 <sup>⑨</sup> 다진옥수수전 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>										
오후간식	모닝빵 <sup>①②⑤⑥</sup> 우유 <sup>②</sup>	♣바나나 우유 <sup>②</sup>	잘게선오징어채소전 <sup>①⑤⑥⑬</sup> 매실차	♣참외 우유 <sup>②</sup>	♣키위 떠먹는요구르트 <sup>②</sup>										
열량/단백질	457/17	445/19	405/18	455/17	412/20										
일자	29	30	생일식단												
오전간식	복어죽	감자죽													
점심	백미밥 맑은콩나물국 <sup>⑤</sup> 돈육채소볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 근대나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 유부된장국 <sup>⑤⑥</sup> 치킨까스 <sup>①⑤⑥⑬⑭⑮</sup> 오이맛살무침 <sup>①⑤⑥⑧</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	<p>※ 확인해주세요※</p> <p>1. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어있습니다. (※아황산류는 별도 표기 안 함)</p> <p>2. 해당 수산물의 원산지를 표시해주세요.</p>		백미밥 닭가슴살미역국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 돈육잡채 <sup>⑤⑥⑩</sup> 감자조림 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>										
오후간식	♣사과 우유 <sup>②</sup>	♣수박 우유 <sup>②</sup>													
열량/단백질	389/16	480/17													
알레르기 유발물질	※ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요. ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣														
원산지표시	쌀(흑미, 참쌀 포함)		배추김치			콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	■한우 □육우 □젓소						
	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내산, 호주산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산
	수산물 및 수산물가공품								식육가공품(돈가스, 훈제오리, 햄박스테이크, 방수육, 치킨너겟, 햄 등)						
	고등어	오징어	전복	다량어(참치)	갈치	꽃게			소고기	돼지고기	닭고기			오리고기	
	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산			외국산	국내산	국내산			국내산	국내산