

진천어린이집

발송일자: 2026. 6. 11.

일반형
(3~5세)

7월

진천어린이집

전국
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

노수연 영양사

일자/요일			1(수)	2(목)	3(금)
오전간식			미역죽	연두부죽 ⑤	㉠사과
점심			안매운김치볶음밥 ⑤⑨ 바지락국 ⑩ 참쌀탕수육 ⑤ 깍두기 ⑨	기장밥 열무된장국 ⑤⑥ 가자미구이 ⑤⑥ 느타리버섯우침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 들깨무국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 김자반부추우침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식			㉠진고구마/보리차	㉠잘게썬방울토마토&치즈 ②⑩	모닝빵 ①②⑤⑥/두유 ⑤
열량/단백질			518.3/16.7	482.7/22.7	497.4/19.5
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	㉠복숭아 ⑪	양파죽	채소죽	㉠배	브로콜리죽
점심	백미밥 차돌박이된장찌개 ⑤⑥⑬ 카레두부구이 ⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치 ⑨	흑미밥 늪은호박국 스크램블에그 ①②⑤ 시금치당근우침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	소고기볶음밥 ⑤⑥⑬ 복쌈국 ⑤⑥ 크래미양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	백미밥 올갱이된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑩ 오리훈제채소볶음 상추무침 깍두기 ⑨
오후간식	감자채볶음면 ⑤⑥⑬⑭	㉠바나나/플레인요거트 ②	물만두 ⑤⑥⑩/옥수수차	단팥빵 ①②⑥/우유 ②	틀케이크 ①②⑤⑥/우유 ②
열량/단백질	614/22.1	596.5/19.5	594.1/27.2	583.9/22.2	692.9/23.4
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	제한절
오전간식	옥수수스프 ②	㉠*잘게썬씨없는포도*	청경채죽	참깨죽	
점심	차조밥 유부국 ⑤⑥ 달걀말이 ①⑤ 갯잎무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 삼치구이 ⑤⑥ 오이토마토무침 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	간장달걀비빔밥 ⑤⑥⑬ 안매운김치국 ⑨ 메추리알조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 아욱된장국 ⑤⑥ 소세지케찹볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	㉠블루베리/떠먹는요구르트 ②	모듬어묵탕 ⑤⑥	소보로빵 ①②④⑥/우유 ②	시리얼/우유 ②	
열량/단백질	460.5/16.2	478/24.6	595.5/25.8	585.3/17.3	
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	㉠복숭아 ⑪	시금치죽 ⑤⑥	㉠수박	당근죽	장국죽 ⑤⑥
점심	기장밥 팽이버섯국 ⑤⑥ 쇠고기찜 ⑤⑥ 맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	수수밥 애호박새우맑은국 ⑨ 채소계란찜 ①② 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 감자다시마국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 고사리들깨나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 무채국 ⑤⑥ 양배추달걀볶음 ⑤⑥⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭	딸기점식빵 ①②⑤⑥/우유 ②	김가루주먹밥 ①⑤⑥/매실차	㉠진고구마/우유 ②	카스테라/옥수수차
열량/단백질	470.2/19.9	644/28.5	510.9/18.8	561.9/19.1	512.2/22.4
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	브로콜리스프 ②	완두콩죽	㉠사과	갯죽 ⑩	㉠배
점심	흑미밥 안매운육개장 ⑤⑥⑬ 어묵피망볶음 ⑤⑥ 새송이조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 배추당면국 ⑤⑥ 두부그라탕 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 곤드레나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	깍두기볶음밥 ⑤⑨ 미니우동 ⑤⑥ 만두강정 ⑤⑥⑩⑫ 배추김치 ⑨	수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 안매운돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 조미구운김 깍두기 ⑨	백미밥 맑은청경채국 다진소고기볶음 ⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 오이생채 깍두기 ⑨
오후간식	㉠찐다호박/우유 ②	미니핫도그/현미차	달걀토스트 ①②⑤⑥/우유 ②	시리얼/우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤⑥
열량/단백질	546/18.7	525.2/17	663.4/19.3	557/21.5	493.3/21.5
식단 금지사항	1. 초록색 음영 / 노란색 음영 / 분홍색 음영 수제 사용 시 육류란 / 수산물 / 콩란에, 시판 제품 사용 시 식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란에 원산지를 적어주세요. ※ 가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요)				
	2. 보라색: 염도 측정하는 날				
	3. 원산지 표시 내 식육가공품의 육류, 수산물가공품에 수산물은 임의로 작성된 것으로 원 내 수급상황에 맞춰 재작성 부탁드립니다.				
	4. 원산지 표시는 기관 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다.				
	5. ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 씨없는 포도: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취해 주시기를 바랍니다. 씨없는 포도는 작게 잘라서 배식부탁드립니다. * 시리얼: 초코시리얼 제공 지양				
원산지 표시	쌀		콩		
	밥	죽	두부	연두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	소고기		육류		
	한우	육우	돼지	닭	오리
원산지 표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물		식육가공품		
	가자미	고등어	오징어	삼치	훈제오리
	국내산	국내산	국내산	국내산	소세지
	국내산	국내산	국내산	국내산	참쌀탕수육
식품 알레르기 표시번호					
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
발송일자: 2026. 6. 11.					