



# 6월 식단표(1-2세 일반형)



일 자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	포도	잡곡죽		오렌지	멜론	
점심	차조밥 열무맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		백미밥 가쓰오부시국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 두부달걀부침①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩+과채주스		후레쉬번①②⑤⑥+우유②	쌀후레이크+우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	405/16	438/16		396/13	431/14	
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	참외	잔멸치죽	파인애플	김가루죽	사과	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 무채국⑤⑥ 삼색달걀찜① 고구마줄기볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자국⑨ 임연수엿장조림⑤⑥ 얼갈이된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부간장조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	닭가슴살갯잎볶음밥⑤⑥⑩ 오징어국⑦ 방울토마토⑫ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑥⑩	과일화채②	잼토스트①②⑤⑥+우유②	찐단호박+우유②	소보로빵①②④⑥+우유②	오곡시리얼⑤⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)	395/13	431/19	409/15	384/13	421/14	354/18
일 자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	바나나	소고기죽⑤⑥⑩	수박	참쌀죽	키위	바나나
점심	기장밥 청경채맑은국 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ #파프리카초무침 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 달걀국① 연두부찜+양념장⑤⑥ ☺몬민짜미늘콩볶음⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 실파된장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 새우살맑은국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물 잘게썬배추김치⑨	차조밥 순두부국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑩⑬ 아욱국⑤⑥ 블루베리 잘게썬배추김치⑨
오후간식	쌀국수⑬	고구마맛탕⑤+과채주스	쌀강정(어린이용쌀교과자)⑤⑥+우유②	햇케이크①②⑤⑥+우유②	찐감자+우유②	그래놀라⑤⑥+떠먹는요구르트②
열량/단백질 (kcal/g)	412/20	442/17	361/11	420/19	379/15	420/14
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	배	달걀죽①⑤⑥	오렌지	전복죽⑬	방울토마토⑫+치즈②	짜먹는요구르트②
점심	흑미밥 팽이맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 알배추나물 잘게썬깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 우동국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 시래기들깨국⑤⑥ 돼지고기버터구이②⑩ 콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 게살국①⑤⑥⑩ 닭살표고볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	소보로덮밥⑤⑥ 부추맑은국 포도 잘게썬배추김치⑨
오후간식	비빔국수⑤⑥	과일샐러드①②⑤	한과①②⑤⑥+떠먹는요구르트②	크림빵①②⑥+우유②	삶은달걀①+과채주스	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)	397/13	398/15	425/16	417/17	381/20	420/12
일 자	29(월)	30(화)	[알림]		[알레르기 정보]	
오전간식	사과	참치채소죽	<b>1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량 : 900kcal, 20g</b> <b>2. 1일 나트륨 권장량 : 0.7g (권장 염도 : 0.50% 이하)</b> <b>3. 5월 개발 레시피 : ☺몬민짜미늘콩볶음 ☺김자브로콜리카레볼</b>		<b>[알레르기 유발식품]</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잔* * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 양념류(콩기름, 간장, 된장, 고추장 등)도 알레르기 유발물질 표기해두었습니다.	
점심	흑미밥 호박잎된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ #상추오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 닭다리살구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨				
오후간식	수제비⑥	☺김자브로콜리카레볼②⑤⑥+우유②				
열량/단백질 (kcal/g)	421/17	403/19				

### 원산지 표시

품 명	쌀		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩	
	밥, 죽, 누룽지	현미, 찹쌀	육우	한우				배추	얼갈이	고춧가루	두부류	콩국수
원산지	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
품 명	오징어	고등어	전복	수산 · 육가공품 (우육, 돈육, 계육 등)								
원산지		국산/노르웨이	국산	가쓰오부시(가다랑어: 원양산)/게살(게: 연육·외국산·중국, 베트남)/너비아니(돼지고기: 국산, 소고기: 국산)/참치(가다랑어: 원양산)								

▶ 원산지정보는 식재료수급사정에 따라 변경될 수도 있습니다



# 6월 식단표(3-5세 일반형)



일 자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일	
오전간식	포도	잡곡죽		오렌지	멜론		
점심	차조밥 열무맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 건파래무침⑤④ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 배추된장국⑤④ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		백미밥 가쓰오부시국⑤④ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤④ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 두부달걀부침①⑤⑥ 양배추나물⑤④ 잘게썬배추김치⑨		
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩+과채주스		후레쉬번①②⑤⑥+우유②	쌀후레이크+우유②		
열량·단백질 (kcal/g)	623/25	673/24		610/20	662/21		
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)	
오전간식	참외	잔멸치죽	파인애플	김가루죽	사과	떠먹는요구르트②	
점심	수수밥 무채국⑤④ 삼색달걀찜① 고구마줄기볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자국⑨ 임연수옛장조림⑤④ 얼갈이된장무침⑤④ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤④⑩ 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤④⑩⑩ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부간장조림⑤④ 가지나물⑤④ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤④⑩ 새송이버섯나물⑤④ 잘게썬배추김치⑨	달걀삼색갯잎볶음밥⑤⑥⑩ 오징어국⑦ 방울토마토⑩ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	크림스파게티②④⑩	과일화채②	잼토스트①②⑤⑥+우유②	찐단호박+우유②	소보로빵①②④⑥+우유②	오곡시리얼⑤⑥+우유②	
열량·단백질 (kcal/g)	608/20	663/29	630/23	590/20	648/22	545/27	
일 자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식	바나나	소고기죽⑤④⑩	수박	참쌀죽	키위	바나나	
점심	기장밥 청경채맑은국 간장달걀볶음⑤④⑩ #파프리카초무침 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 달걀국① 연두부찜+양념장⑤④ ☹️돈민짜마늘쫄볶음⑤④⑩ ⑩ 잘게썬배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤④⑩ 실파된장국⑤④ 무나물⑤④ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 새우살맑은국⑨ 돈육장조림⑤④⑩ 숙주나물 잘게썬배추김치⑨	차조밥 순두부국⑤④ 채소달걀말이①⑤ 김자반④ 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑩⑩ 아욱국⑤④ 블루베리 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	쌀국수⑩	고구마맛탕⑤+과채주스	쌀강정(어린이용쌀과자)⑤⑥+우유②	한케이크①②⑤⑥+우유②	찐감자+우유②	그레놀라⑤⑥+떠먹는요구르트②	
열량·단백질 (kcal/g)	633/31	681/26	555/17	646/29	584/23	646/22	
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	배	달걀죽①⑤⑥	오렌지	전복죽⑩	방울토마토⑩+치즈②	짜먹는요구르트②	
점심	흑미밥 팽이맑은국⑤④ 소불고기⑤④⑩ 애호박나물⑤④ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤④ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 알배추나물 잘게썬깍두기⑨	짜장밥⑤④⑩ 우동국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 시래기들깨국⑤④ 돼지고기버터구이②⑩ 콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 게살국①⑤④⑧ 달걀표고볶음⑤④⑩ 양배추나물⑤④ 잘게썬배추김치⑨	소보로덮밥⑤④ 부추맑은국 포도 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	비빔국수⑤⑥	과일샐러드①②⑤	한과①②⑤⑥+떠먹는요구르트②	크림빵①②④+우유②	삶은달걀①+과채주스	모닝빵①②⑤⑥+우유②	
열량·단백질 (kcal/g)	611/20	613/24	653/24	641/26	586/31	647/18	
일 자	29(월)	30(화)	[알림]			[알레르기 정보]	
오전간식	사과	참치채소죽	<b>1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량 : 1,400kcal, 25g</b> <b>2. 1일 나트륨 권장량 : 0.9g (권장 염도 : 0.50% 이하)</b> <b>3. 5월 개찰 레시피 : ☹️돈민짜마늘쫄볶음 ☹️간장브로콜리라케</b> <b>볼</b>			<b>[알레르기 유발식품]</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯 * 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 양념류(튀김용, 간장, 된장, 고추장 등)도 알레르기 유발물질 피기를 해주었습니다.	
점심	흑미밥 호박익힌장국⑤④ 돼지고기수육⑤④⑩ #상추오이무침⑤④ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 닭다리살구이⑤⑩ 참나물무침⑤④ 잘게썬배추김치⑨					
오후간식	수제비⑥	☹️간장브로콜리라케볼②⑤⑥+우유②					
열량·단백질 (kcal/g)	647/26	620/29					

### 원산지 표시

품 명	쌀		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩		
	밥,죽,누룽지	현미,찹쌀	육우	한우				배추	얼갈이	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
원산지	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	
품 명	오징어	고등어	전복	수산 · 육가공품 (우유, 돈육, 계육 등)									
원산지		국산/노르웨이	국산	가쓰오부시(가다랑어: 원양산)/게살(게: 원양산)/연육-외국산(중국, 베트남)/너비아니(돼지고기: 국산, 소고기: 국산)/참치(가다랑어: 원양산)									

▶ 원산지정보는 식재료수급사정에 따라 변경될 수도 있습니다