





# 6월 식단표 (1-2세/3-5세 즉석형)



일 자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일	
오전간식	당근죽	계맛살죽⑤⑥⑨		흑미죽	달걀죽①⑤⑥		
점심	백미밥 팽이버섯맑은국 돈까스⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 잘게선짜두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 오리고기부추볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이①⑤⑥ 잘게선짜두기⑨		백미밥 가쓰오부시국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게선배추김치⑨	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑭ 두부달걀부침①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 잘게선배추김치⑨		
오후간식	씨리얼+우유②	방울토마토⑫ 우유물		만두⑤⑥⑩+과채주스	참외		
열량·단백질 (kcal/g)	624/23	636/27		584/16	659/23		
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)	
오전간식	잔멸치죽	호두죽⑭	현미죽	달걀죽⑮	우영죽	떠먹는요구르트②	
점심	수수밥 무채국⑤⑥ 삼색달걀찜① 고구마줄기볶음⑤⑥ 잘게선배추김치⑨	차조밥 감자국⑨ 임연수뽕조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게선배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 잘게선배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑭ 두부간장조림⑤⑥ 시금치나물 잘게선배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 잘게선배추김치⑨	달걀삼색갯잎볶음밥⑤⑥⑮ 오징어국⑦ 블루베리 잘게선배추김치⑨	
오후간식	비빔국수⑤⑥	오렌지	크림빵①②⑥+우유②	바나나+우유②	편감자+우유②	모닝빵①②⑤⑥+우유②	
열량·단백질 (kcal/g)	606/27	645/24	671/24	661/22	662/23	602/29	
일 자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식	오트밀죽	채소죽	김가루죽	누룽지죽	소고기죽⑤⑥⑩	바나나	
점심	기장밥 청경채맑은국 간장달걀볶음⑤⑥⑮ *파프리카소무침 잘게선배추김치⑨	흑미밥 달걀국① 연두부찜+양념장⑤⑥ *돈만파미늘중볶음⑤⑥⑩⑬ 잘게선배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 실파된장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게선배추김치⑨	수수밥 새우살맑은국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물 잘게선배추김치⑨	차조밥 순두부국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 얼갈이된장무침⑤⑥ 잘게선배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑩⑬ 아욱국⑤⑥ 방울토마토⑫ 잘게선배추김치⑨	
오후간식	참외+어린이용썬과자	고구마맛탕⑤+우유②	수박	소보로빵①②④⑥+우유②	키위	그레놀라⑤⑥ +떠먹는요구르트②	
열량·단백질 (kcal/g)	639/29	683/26	556/19	669/29	584/22	649/23	
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	참깨죽	장국죽⑤⑥⑩	녹두죽	전복죽⑯	우유죽②	짜먹는요구르트②	
점심	흑미밥 팽이맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 애호박나물⑤⑥ 잘게선배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 알배추나물 잘게선짜두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 우동국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 잘게선짜두기⑨	차조밥 시래기들깨국⑤⑥ 돼지고기버터구이②⑩ 콩나물무침⑤ 잘게선배추김치⑨	백미밥 계살국①⑤⑥⑧ 달걀표고볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 잘게선배추김치⑨	소보로덮밥⑤⑥ 부추맑은국 포도 잘게선배추김치⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	파인애플 +떠먹는요구르트②	잼토스트①②⑤⑥+우유②	수박	삼은달걀①+과채주스	오곡시리얼⑤⑥+우유②	
열량·단백질 (kcal/g)	606/22	668/24	676/29	525/22	617/29	586/15	
일 자	29(월)	30(화)	[알림]			[알레르기 정보]	
오전간식	치즈죽②	참치채소죽					
점심	흑미밥 호박익힌장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ *상추오이무침⑤⑥ 잘게선배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 달다리살구이⑤⑮ 참나물무침⑤⑥ 잘게선배추김치⑨	1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량 : 1,400kcal, 25g 2. 1일 나트륨 권장량 : 0.9g (권장 염도 : 0.50% 이하) 3. 5월 개발 레시피 : *돈만파미늘중볶음 *감자브로콜리카레물			[알레르기 유발식품] ①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 양념류(콩가루, 간장, 된장, 고추장 등)도 알레르기 유발물질 표기를 해주었습니다.	
오후간식	배+쌀강정⑤⑥	*감자브로콜리카레물②⑤⑥ +우유②					
열량·단백질 (kcal/g)	669/25	620/28					

\* 표시: 조리 과정에서 발생할 수 있는 위해요소를 피하여 이를 중성적으로 관리해야 하는 메뉴입니다. (예시 : 생계소)

품 명	쌀		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩		
	밥, 죽, 누룽지	현미, 찰쌀	육우	한우				배추	얼갈이	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
원산지	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
품 명	오징어		고등어		전복		수산·육가공품 (우육, 돈육, 계육 등)						
원산지	국내산		노르웨이/국내산		국내산		가쓰오부시(가다랑어: 대만 산)/계살(계: 국산)/너비아니(돼지고기: 미국 산, 소고기: 미국산)/참치(가다랑어: 대만산)						

\* 원산지 정보 (식자재 수급 사정으로 변경될 수 있으며, 원산지 글자 크기는 음식명의 글자 크기와 같거나 그보다 커야 합니다.)