



6월 식단표(1-2세 일반형)



일 자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	포도	달걀죽	오렌지	멜론	표고버섯죽	
점심	차조밥 얼갈이맑은국 순살찜닭⑤⑥⑬ 건파래무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 알배추나물 잘게썬깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 우동국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부달걀부침①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	<생일식단> 김가루밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 순살치킨①②⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드①②⑤ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	과일샐러드①②⑤	한과①②⑤⑥ +떠먹는요구르트②	쌀후레이크+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②	
열량·단백질 (kcal/g)	403/15	353/14	396/13	431/14	432/15	
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	참외	잔멸치죽	파인애플	들깨죽	사과	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 무채국⑤⑥ 삼색달걀찜① 고사리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자국⑨ 생선가스+타르타르소스⑤⑥ 얼갈이된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑰ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부간장조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	달걀순살찜닭볶음밥⑤⑥⑬ 오징어국⑰ 방울토마토⑫ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑥⑩	과일화채②	잼토스트①②⑤⑥+우유②	찐단호박+우유②	소보로빵①②④⑥+우유②	오곡시리얼⑤⑥+우유②
열량·단백질 (kcal/g)	396/13	423/13	409/15	396/13	421/14	354/18
일 자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	바나나	소고기죽	파프리카스틱+떠먹는요구르트②	누룽지죽	키위	바나나
점심	기장밥 청경채맑은국 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ #파프리카초무침 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 달걀국① 연두부찜+양념장⑤⑥ ☺돈면짜미늘볶음⑤⑥⑩⑰ 잘게썬배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 실파된장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 새우살맑은국⑨ 돈육강조림⑤⑥⑩ 숙주나물 잘게썬배추김치⑨	차조밥 순두부국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑫⑮ 아욱국⑤⑥ 블루베리 잘게썬배추김치⑨
오후간식	쌀국수⑮	고구마맛탕⑤+과채주스	쌀강정(어린이용쌀과자)⑤⑥+우유②	핫케이크①②⑤⑥+우유②	찐감자+우유②	그레놀라⑤⑥ +떠먹는요구르트②
열량·단백질 (kcal/g)	412/20	442/17	409/12	433/19	379/15	420/14
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	배	잡곡죽	오렌지	닭죽	방울토마토+치즈	짜먹는요구르트②
점심	흑미밥 팽이맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤⑥⑰ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 가쓰오부시국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑰ 오이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 시래기들깨국⑤⑥ 돼지고기버터구이②⑩ 콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 게살국①⑤⑥⑧ 달걀표고볶음⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	소보로덮밥⑤⑥ 부추맑은국 포도 잘게썬배추김치⑨
오후간식	비빔국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩+과채주스	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	크림빵①②⑥+우유②	삶은달걀①+과채주스	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량·단백질 (kcal/g)	397/13	438/16	425/16	407/18	381/20	420/12
일 자	29(월)	30(화)	[알림]		[알레르기 정보]	
오전간식	사과	참치채소죽			[알레르기 유발식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯 * 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 양념류(장, 간장, 된장, 고추장 등)도 알레르기 유발물질 표기를 하였습니다.	
점심	흑미밥 호박익힌장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑰ #상추오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 닭다리살구이⑤⑮ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량 : 900kcal, 20g 2. 1일 나트륨 권장량 : 0.7g (권장 염도 : 0.50% 이하) 3. 5월 개별 레시피 : ☺돈면짜미늘볶음, ☺감자브로콜리라미볶음			
오후간식	수제비⑥	☺감자브로콜리라미볶음②⑤⑥+우유②				
열량·단백질 (kcal/g)	421/17	403/19				

▶ # 표시: 조리 과정에서 발생할 수 있는 위해요소를 파악하여 이를 중점적으로 관리해야 하는 메뉴입니다. (예시 : 생채소)

품 명	쌀		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩	
	밥, 죽, 누룽지	현미, 찹쌀	육우	한우				배추	얼갈이	고춧가루	두부류	콩국수
원산지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
품 명	오징어	고등어	전복	수산·육가공품 (우육, 돈육, 계육 등)								
원산지	국내산	국내산	국내산	동그랑땡(돈육: 국내산), 물만두(돈육: 국내산), 떡갈비(돈육: 국내산), 꼬마김밥(돈육: 국내산), 돈가스(돈육: 국내산), 핫도그(돈육: 국내산)								

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

▶ 위 식단은 서산시 급식지원센터에서 제공한 식단 중 어린이집 사정에 맞게 일부 변경하여 검수받은 식단입니다.



6월 식단표(3-5세 일반형)



일 자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	포도	달걀죽	오렌지	멜론	표고버섯죽	
점심	차조밥 열무맑은국 순살찜닭⑤⑥⑬ 건파래무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 알배추나물 잘게썬깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 우동국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑱ 두부달걀부침①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	<생일식단> 김가루밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 순살치킨①②⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드①②⑤ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	과일샐러드①②⑤	한과①②⑤⑥ +떠먹는요구르트②	쌀후레이크+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②	
열량·단백질 (kcal/g)	623/25	543/22	653/24	662/21	665/23	
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	참외	잔멸치죽	파인애플	들깨죽	사과	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 무채국⑤⑥ 삼색달걀찜① 고사리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자국⑨ 생선가스+타르타르소스⑤⑥ 얼갈이된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑱ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑱ 두부간장조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	달걀순살찜닭볶음밥⑤⑥⑬ 오징어국⑰ 방울토마토⑫ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑥⑩	과일화채②	잼토스트①②⑤⑥+우유②	찐단호박+우유②	소보로빵①②④⑥+우유②	오곡시리얼⑤⑥+우유②
열량·단백질 (kcal/g)	610/20	651/21	630/23	610/20	648/22	545/27
일 자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	바나나	소고기죽	파프리카스틱+떠먹는요구르트②	누룽지죽	키위	바나나
점심	기장밥 청경채맑은국 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ #파프리카초무침 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 달걀국① 연두부찜+양념장⑤⑥ ☺돈면짜미늘볶음⑤⑥⑩⑱ 잘게썬배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑱ 실파된장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 새우살맑은국⑨ 돈육강조림⑤⑥⑩ 숙주나물 잘게썬배추김치⑨	차조밥 순두부국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑫⑱ 아욱국⑤⑥ 블루베리 잘게썬배추김치⑨
오후간식	쌀국수⑯	고구마맛탕⑤+과채주스	쌀강정(어린이용쌀과자)⑤⑥+우유②	핫케이크①②⑤⑥+우유②	찐감자+우유②	그레놀라⑤⑥ +떠먹는요구르트②
열량·단백질 (kcal/g)	633/31	681/26	630/19	667/29	584/23	646/22
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	배	잡곡죽	오렌지	닭죽	방울토마토+치즈	짜먹는요구르트②
점심	흑미밥 팽이맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤⑥⑱ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 가쓰오부시국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑱ 오이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 시래기들깨국⑤⑥ 돼지고기버터구이②⑩ 콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 게살국①⑤⑥⑧ 달걀표고볶음⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	소보로덮밥⑤⑥ 부추맑은국 포도 잘게썬배추김치⑨
오후간식	비빔국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩+과채주스	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	크림빵①②⑥+우유②	삶은달걀①+과채주스	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량·단백질 (kcal/g)	611/20	673/24	610/20	626/28	586/31	647/18
일 자	29(월)	30(화)	[알림]		[알레르기 정보]	
오전간식	사과	참치채소죽			[알레르기 유발식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯 * 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 양념류(장, 간장, 된장, 고추장 등)도 알레르기 유발물질 표기를 하였습니다.	
점심	흑미밥 호박익힌장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑱ #상추오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 닭다리살구이⑤⑮ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량 : 1,400kcal, 25g 2. 1일 나트륨 권장량 : 0.9g (권장 염도 : 0.50% 이하) 3. 5월 개별 레시피 : ☺돈면짜미늘볶음, ☺감자브로콜리라미볶음			
오후간식	수제비⑥	☺감자브로콜리라미볶음②⑤⑥+우유②				
열량·단백질 (kcal/g)	647/26	620/29				

▶ # 표시: 조리 과정에서 발생할 수 있는 위해요소를 파악하여 이를 중점적으로 관리해야 하는 메뉴입니다. (예시 : 생채소)

품 명	쌀		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩	
	밥, 죽, 누룽지	현미, 찹쌀	육우	한우				배추	얼갈이	고춧가루	두부류	콩국수
원산지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
품 명	오징어	고등어	전복	수산·육가공품 (우육, 돈육, 계육 등)								
원산지	국내산	국내산	국내산	동그랑땡(돈육: 국내산), 물만두(돈육: 국내산), 떡갈비(돈육: 국내산), 꼬마김밥(돈육: 국내산), 돈가스(돈육: 국내산), 핫도그(돈육: 국내산)								

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

▶ 위 식단은 서산시 급식지원센터에서 제공한 식단 중 어린이집 사정에 맞게 일부 변경하여 검수받은 식단입니다.