



6월 식단표 (영아)

영양사 : 김나은

일자	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5	토 6		
오전간식	흑임자죽	누룽지죽	지방선거	핑이버섯죽	미역죽(5,6)	현충일		
점심	흰쌀밥 참치김치찌개(5,6,9) 어묵버섯볶음(5,6) 참나물무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 사골짜국(16) 달걀장조림(1,5,6) 느타리버섯무침(5,6) 백김치(9)		흰쌀밥 열무된장국(5,6) 순살달걀비(5,6,15) 콩나물무침 백김치(9)	흰쌀밥 순두부들깨탕(5) 함박스테이크 (1,5,6,10,12,16) 배추나물(5,6) 깍두기(9)			
오후간식	모닝빵1.2(5,6)/우유(2)	찐감자/우유(2)		우리밀수제비(5,6)	토마토(1)따먹는요구르트(2)			
열량/단백질	444/18	443/17		387/14	384/17			
일자	8	9	10	11	12	13		
오전간식	김가루찰쌀죽	게살죽(8)	영양닭죽(15)	모듬채소죽	연두부죽(5)			
점심	흰쌀밥 애호박된장국(5,6) 순살가지미조림(5,6) 브로콜리참깨무침(5,6) 백김치(9)	흰쌀밥 맑은미역국(5,6) 오리훈제채소구이 갯잎나물(5,6) 깍두기(9)	삼색채소비빔밥(5,6) 복어콩나물국(5) 가지탕수육(5,6,10) 양상추샐러드 +오리엔탈소스(5,6) 백김치(9)	흰쌀밥 김치어묵국(5,6,9) 치즈달걀찜(1,2) 도토리묵무침(5,6) 백김치(9)	백미밥 감자미역국(5,6) 돼지고기장보글(5,6,10) 양배추찜 백김치(9)	토		
오후간식	참외/우유(2)	크림스프자른식빵1.2(5,6)	잔멸치주먹밥(5)/보리차	우리밀비빔국수(5,6)	감자샐러드샌드위치(1,2,6)			
열량/단백질	392/20	421/14	437/15	391/14	407/16			
일자	15	16	17	18	19			
오전간식	누룽지죽	표고버섯죽	당근죽(2)	단호박죽	모듬버섯죽			
점심	흰쌀밥 무채국(5,6) 순살닭간장볶음(1,5,15) 콩나물무침(5,6) 백김치(9)	흰쌀밥 두부된장국(5,6) 한식잡채(1,5,6) 새송이버섯나물(5,6) 깍두기(9)	하이라이스 채소칼국수(6) 달걀말이(1,5) 김가루무침(5,6) 백김치(9)	흰쌀밥 들깨채소국(5,6) 콩나물불고기(5,6,10) 가지무침(5,6) 무생채(9)	흰쌀밥 청국장국(5,6) 감자쇠고기볶음(5,6,16) 열무된장나물(5,6) 깍두기(9)	요		
오후간식	수제비(6)	바나나/우유(2)	총무김밥/보리차	토마토스카제(1,5,12)	찐단호박/우유			
열량/단백질	393/14	409/16	405/13	403/15	386/19			
일자	22	23	24	25	26			
오전간식	감자양파죽	바지락살죽	브로콜리죽	달걀죽(1)	미역죽			
점심	흰쌀밥 동태살뚝국(5,6) 돈육장조림(5,6,10) 숙주나물무침 백김치(9)	흰쌀밥 육개장(5,6,16) 두부양념구이(5,6) 호박나물(5,6) 백김치(9)	자장라이스(5,6,10) 달걀찜국(1,5,6,8) 가지탕수육 (1,5,6,10,12) 오이무침(5,6) 백김치(9)	흰쌀밥 설렁탕(16)+소면(6) 오징어두루치기(5,6,17) 양배추나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 미소버섯찌개(5,6) 닭간장조림(5,6,15) 알감자조림(5,6) 백김치(9)	휴		
오후간식	모듬어묵탕(5,6)	우리밀부추전(1,5,6)/매실차	바나나/우유(2)	찐만두(5,6,10)/옥수수차	수박/우유(2)			
열량/단백질	419/21	390/14	442/17	373/17	385/16			
일자	29	30						
오전간식	누룽지죽	김가루찰쌀죽						
점심	백미밥 근대된장국(5,6) 돈육갈비찜(5,6,10) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	우리밀통밀밥 백짬뽕국(5,17,18) 훈제오리감자볶음 느타리버섯무침(5,6) 백김치(9)				무		
오후간식	바나나/따먹는요구르트(2)	우리밀잔치국수(5,6)						
열량/단백질	424/17	438/19						
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걀 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지, 콩국수)	김치 배추 고춧 가루	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치, 조피볼락, 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세)
	국내산	국내산/외국산	국내산 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/수입산/원양어선산산
	가공품						국내산/수입산	



6월 식단표 (유아)

영양사 : 김나은

월	화	수	목	금	토			
일자	1	2	3	4	5	6		
오전간식	흑임자죽	누룽지죽		팽이버섯죽	미역죽(5,6)			
점심	잡곡밥 참치김치찌개(5,6,9) 어묵버섯볶음(5,6) 참나물무침(5,6) 깍두기(9)	기장밥 사골팥국(16) 달걀장조림(1,5,6) 진미채무침(5,6,17) 배추김치(9)	지방선거	흰쌀밥 열무된장국(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	참쌀현미밥 순두부들깨탕(5) 함박스테이크 (1,5,6,10,12,16) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	현충일		
오후간식	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	찐감자/우유(2)		우리밀수제비(5,6)	토마토/피우는요구르트(2)			
열량/단백질	647/27	645/24		593/22	589/27			
일자	8	9	10	11	12	13		
오전간식	김가루찰쌀죽	게살죽(8)	영양달죽(15)	모듬채소죽	연두부죽(5)			
점심	우리밀통밀밥 애호박된장국(5,6) 순살가자미조림(5,6) 브로콜리참깨무침(5,6) 배추김치(9)	참쌀현미밥 맑은미역국(5,6) 오리훈제채소구이 깍두기(9)	삼색채소비빔밥(5,6) 복어콩나물국(5) 물만두찜(5,6,10) 배추김치(9) 토마토(12)	기장밥 김치어묵국(5,6,9) 치즈달걀찜(1,2) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9)	흰쌀밥 감자미역국(5,6) 돼지고기양념고구마(5,6,10) 양배추찜 배추김치(9)	토		
오후간식	참외/우유(2)	크림스프자른식빵(1,2,5,6)	잔멸치주먹밥(5)/보리차	우리밀비빔국수(5,6)	감자살러드샌드위치(1,2,6)			
열량/단백질	601/31	601/21	636/21	600/22	589/23			
일자	15	16	17	18	19	20		
오전간식	누룽지죽	표고버섯죽	당근죽(2)	단호박죽	모듬버섯죽			
점심	백미밥 무쌈국(5,6) 순살닭간장볶음(1,5,15) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)	우리밀통밀밥 두부된장국(5,6) 한식잡채(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 깍두기(9)	하이라이스 채소칼국수(6) 달걀말이(1,5) 김가루무침(5,6) 배추김치(9)	기장밥 들깨채소국(5,6) 콩나물불고기(5,6,10) 가지무침(5,6) 무생채(9)	흰쌀밥 청국장국(5,6) 감자쇠고기볶음(5,6,16) 열무된장나물(5,6) 깍두기(9)	요		
오후간식	수제비(6)	바나나/우유(2)	총무김밥/보리차	토마토스카케(1,5,12)	찐단호박/우유			
열량/단백질	618/22	593/23	632/20	618/23	593/30			
일자	22	23	24	25	26	27		
오전간식	감자양파죽	바지락살죽	브로콜리죽	달걀죽(1)	미역죽			
점심	우리밀통밀밥 동태살뚝국(5,6) 돈육장조림(5,6,10) 숙주나물무침 배추김치(9)	보리밥 육개장(5,6,16) 두부양념구이(5,6) 호박나물(5,6) 배추김치(9)	자장라이스(5,6,10) 달걀팥국(1,5,6,8) 가지탕수육 (1,5,6,10,12) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	흰쌀밥 설렁탕(16)+소면(6) 오징어두루치기(5,6,17) 양배추나물(5,6) 깍두기(9)	기장밥 미소버섯찌개(5,6) 닭간장조림(5,6,15) 알감자조림(5,6) 배추김치(9)	휴		
오후간식	모듬어묵탕(5,6)	우리밀부추전(1,5,6)/매실차	바나나/우유(2)	찐만두(5,6,10)/옥수수차	수박/우유(2)			
열량/단백질	609/31	599/22	644/25	610/27	591/24			
일자	29	30						
오전간식	누룽지죽	김가루찰쌀죽						
점심	흰쌀밥 근대된장국(5,6) 돈육갈비찜(5,6,10) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	우리밀통밀밥 백짬뽕국(5,17,18) 훈제오리감자볶음 느타리버섯무침(5,6) 배추김치(9)				무		
오후간식	바나나/피우는요구르트(2)	우리밀잔치국수(5,6)						
열량/단백질	616/25	672/30						
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걍 * 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지, 콩국수)	김치 배추 고춧가루	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치, 조피볼락, 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세)
	국내산	국내산/외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/수입산/원양어선산
	가공품							국내산/수입산