



# 26년 6월 식단표 (자연보물어린이집)

영양사 : 장아은

일자	1(월)	2(화)	3(지방선거)	4(목) ★푸드브릿지★	5(금)	6(현충일)
오전간식	김치콩나물죽/바나나	시금치죽 <sup>5,6</sup>		돈육채소죽 <sup>10</sup>	잔멸치죽 <sup>5,6</sup> /사과	
점심	통일밥 맑은황태국 <sup>5,6</sup> 두부강정 <sup>5,6,12</sup> 감자채볶음 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	백미밥 쇠고기당면국 <sup>5,6,16</sup> 채소달걀말이 <sup>1,5</sup> 아욱나물무침 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>		차조밥 속갓된장국 <sup>5,6</sup> 가자미구이 <sup>5,6</sup> 표고버섯달걀찜 <sup>1</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	*세계음식 Day* 하이라이스 <sup>5,6,10</sup> 우동국물 <sup>5,6</sup> 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 깍두기 <sup>9</sup>	
오후간식	머핀/우유	갈비만두 <sup>5,6,10</sup> / 사과주스		우리밀야채전 <sup>1,2,6</sup> / 요구르트 <sup>2</sup> /참외	시리얼&우유 <sup>2,5,6</sup>	
열량/단백질	758/27	599/22	737/33	758/34		
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) ★푸드브릿지★	13(토)
오전간식	녹두죽	모듬채소죽 <sup>5,6</sup>	찹쌀가지죽 <sup>5,6</sup>	흑임자죽	참치죽 <sup>5,6</sup> /사인머스켓	고구마두유죽 <sup>5</sup>
점심	백미밥 애호박달걀국 <sup>1,5,6</sup> 돼지고기수육 <sup>10</sup> 오이무침 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	통일밥 콩나물김치국 <sup>5,9</sup> 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑨⑫⑬ 새송이버섯나물 <sup>5,6</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	백미밥 두부뚝국 <sup>5,6</sup> 닭갈비 <sup>5,6,15</sup> 청경채나물 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	통일밥 숙주된장국 <sup>5,6</sup> 새우감자전 <sup>5,6,9</sup> 실치볶음 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	표고햄채소볶음밥 ⑥⑩ 부추맑은국 <sup>5,6</sup> 비빔만두 <sup>5,6,10</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	백미밥 갈비탕 <sup>16</sup> 두부구이&양념장 ⑤⑥ 시금치나물 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>
오후간식	우리밀잔치국수 <sup>5,6,8</sup> ⑮/방울토마토 <sup>12</sup>	파배기 <sup>1,2,5,6</sup> / 우유 <sup>2</sup>	채소주먹밥 <sup>5</sup> /키위	오곡쿠키 <sup>1,2,5,6</sup> / 과채주스	함케이크 <sup>1,2,5,6</sup> / 우유 <sup>2</sup>	
열량/단백질	670/30	656/25	720/29	668/25	746/28	510/18
일자	15(월)	16(화)	17(수) ★푸드브릿지★	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	모듬버섯죽/바나나	쇠고기채소죽 <sup>5,6,16</sup>	찹쌀죽/사과	브로콜리죽 <sup>5,6</sup>	청경채죽/오렌지	타락죽 <sup>2</sup>
점심	백미밥 어육국 <sup>5,6</sup> 오리불고기 <sup>5,6</sup> 김자반무침 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	통일밥 열무된장국 <sup>5,6</sup> 순살고등어구이 <sup>5,7</sup> 쫄면채소무침 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	백미밥 표고버섯감자국 <sup>5,6</sup> 돈육매추리알조림 ①⑤⑥⑩ 근대나물 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	기장밥 오징어맑은국 <sup>17</sup> 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 애호박나물 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	두부소보로덮밥 <sup>5,6</sup> 미역국 <sup>5,6</sup> 닭간장조림 <sup>5,6,15</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	백미밥 아육국 <sup>5,6</sup> 생선까스&타르타르S ①⑤⑥ 코울슬로샐러드 <sup>1,5</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>
오후간식	감자채우리밀전 <sup>5,6</sup> / 과채주스	쌀과자 <sup>5,6</sup> /매실차	모닝빵&딸기잼 ①②⑤⑥/우유	치즈볼 <sup>1,2,5,6</sup> / 과채주스	밤만주 <sup>2,5,6</sup> /우유 <sup>2</sup>	
열량/단백질	722/29	661/24	748/27	680/32	736/28	505/16
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금) ★푸드브릿지★	27(토)
오전간식	애호박죽 <sup>5,6</sup>	게살채소죽 <sup>5,6,8</sup>	누룽지죽/참외	당근죽	연두부죽 <sup>5</sup>	바나나오트밀죽 <sup>2</sup>
점심	백미밥 유부된장국 <sup>5,6</sup> 동태살엿장조림 <sup>5,6</sup> 브로콜리무침 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	통일밥 달걀부추국 <sup>1</sup> 쇠고기찜쌀구이 <sup>5,16</sup> 콩나물무침 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	백미밥 뚝국 <sup>5,6</sup> 두부그라탕 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 잔멸치볶음 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	흑미밥 콩가루배춧국 <sup>5,6</sup> 닭볶음탕 <sup>5,6,15</sup> 미역줄기볶음 <sup>5,6</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	새우살볶음밥 ①⑤⑨⑫ 실파장국 <sup>5,6</sup> 표고버섯케첩탕수육 ⑤⑥⑫ 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	백미밥 조갯살맑은국 <sup>18</sup> 돈육불고기 <sup>5,6,10</sup> 노각무침 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>
오후간식	슈크림빵 <sup>1,2,6</sup> / 우유 <sup>2</sup>	우리밀잔치국수/방울 토마토 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮	파운드케이크 <sup>1,2,6</sup> / 우유 <sup>2</sup>	유과 <sup>1,2,5,6</sup> /보리차 /수박	고구마샐러드샌드위치 ①②⑤⑥/요구르트 <sup>2</sup>	
열량/단백질	746/28	652/24	707/24	645/26	811/27	455/22
일자	29(월) ★저당신메뉴★	30(화)	생일식단		저당신메뉴	푸드브릿지
오전간식	치즈죽 <sup>2</sup> /바나나	감자죽 <sup>5,6</sup>				
점심	백미밥 맑은콩나물국 <sup>5</sup> 달걀파프리카볶음 ⑤⑥⑮ 짜장팽이버섯 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	통일밥 물만둣국 <sup>1,5,6,10</sup> 간장오징어볶음 ⑤⑥⑫ 가지나물 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup>	백미밥 참치미역국 <sup>5,6</sup> 햄박스테이크 ①⑤⑥⑩ 참나물무침 <sup>5,6</sup> 배추김치/백김치 <sup>9</sup> 케이크 <sup>1,2,5,6</sup>			식재료 : 표고버섯 1단계 표고버섯달걀찜 2단계 표고햄채소볶음밥 3단계 표고버섯감자국 4단계 표고버섯케첩탕수육
오후간식	소보로빵 <sup>1,2,4,6</sup> /요구르트 <sup>2</sup>	오곡시리얼&우유 ②⑤⑥			짜장팽이버섯	
열량/단백질	753/27	647/24	417/15			

①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갓  
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
 ※ 음료가 제공되지 않는 간식류에 추가적으로 물과 차 등을 함께 제공하시길 권하여 드립니다.