



< 6월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) >

작성자 : 영양사 최선경(만1-2세 파란색 메뉴 참고, 만3-5세 파란색 메뉴 제외)

구분	월	화	수	목	금
오전간식	1	2	3:지방선거일	4	5
	스크램블에그③⑤/흰우유②	물만두국밥⑤⑥⑧⑨/깍두기⑤		소고기채소숙육밥⑤⑥⑧/흰우유②	대구살채소숙⑤/사과
점심	브리밥 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑧⑨/소스⑤⑥⑧⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥ 양불락구이⑤⑥ 반달애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑤/백김치⑤		차조밥 청국장찌개⑤⑥ 허브숯불살구이⑤⑥/밤장⑤⑥ 오이무침⑤⑥/상추깻잎쌈 열무김치⑤⑥/백김치⑤	대추참살밥 발아현미밥 안매운두부김치국⑤⑥ 로제찜닭②③④⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥ 깍두기⑤/백김치⑤
만1-2세	389/16	331/14		488/20	246/14
만3-5세	557/23	474/20		698/29	352/21
오후간식 1	갈릭스프②③④⑤⑥/모닝빵②③④/방울토마토⑫	돈육부추잡채⑤⑥⑧/흰우유②	수박/저당떡볶이는요플레②	프렌치토스트①②③④/흰우유②	
열량/단백질	157/3	189/5	90/3	187/7	
오전간식	8	9	10	11	12
	현미누룽지죽/동치미⑤	단호박죽/메론	찐감자/흰우유②	전복채소숙⑤/사과	브로콜리스프②③④⑤⑥⑧/조각식빵②③④
점심	수수밥 순두부찌개①⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑧ 열갈이나물⑤ (영아:열갈이나물볶음⑤⑥) 배추김치⑤/백김치⑤	단호박죽/메론 보리찰쌀밥 들깨미역국⑤ 코다리살조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 깍두기⑤/백김치⑤	규동덮밥(일본식볼고기덮밥)⑤⑥⑧ 진세우아육판장국⑤⑥⑧ 취나물무침⑤ 참기름단무지무침 (영아:연두부양념장⑤⑥) 배추김치②/백김치⑤	귀리밥 소고기팽이버섯국⑤⑥ 돈육파인애플쪽잡스테이크⑤⑥⑧⑨⑫ 곱셀러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑤/백김치⑤	녹두찰쌀밥 청경채콩나물국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑧ 건새우케찹조림⑤⑥⑧⑨⑫ 배추김치⑤/백김치⑤
만1-2세	497/14	295/9	302/10	344/13	354/19
만3-5세	710/21	422/14	432/15	492/19	507/28
오후간식 1	탕수육⑤⑥⑧/흰우유② (20개월이하:두부구이⑤⑥/흰우유②)	교자만두찜⑥⑧/흰우유②	토마토씨리얼꿀떡볶이⑤⑥⑧/무설탕두유⑤	어묵소세지볶음⑤⑥⑧⑨⑫/흰우유②	전주베태랑갈국수①⑤⑥
열량/단백질	218/10	156/7	267/12	128/5	240/3
오전간식	15	16	17:채식DAY	18	19
	김가루떡국⑤⑥/깍두기⑤	단호박찜/흰우유②	당근크림스프②③④⑤⑥⑧/크루통①②③④⑤	새우살근대숙⑤⑥	연두부팽이버섯⑤/배
점심	기장밥 닭살미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑧ 오이사과무침⑤ 배추김치⑤/백김치⑤	차조밥 어묵숙갓국⑤⑥⑧ 넓은당면소불고기⑤⑥⑧ 시금치나물⑤ (15개월이하:시금치볶음⑤⑥) 깍두기⑤/백김치⑤	자장덮밥②③④⑤⑥⑧⑨ 버섯미소국⑤⑥ 두부스틱⑤⑥/소스⑤⑥⑧ 배추김치⑤ 아이스홍시	조각서리태콩밥⑤ 오징어무국⑤⑥ 숯불계육볶음⑤⑥⑧/쌈장⑤⑥ 양배추찜/콩나물무침⑤⑥ 열무김치⑤/백김치⑤	현미찰쌀밥 해물된장찌개⑤⑥⑧⑨⑫ 훈제오리찜②③④/소스⑤⑥ 새콤무생채⑤ 배추김치⑤/백김치⑤
만1-2세	324/11	494/18	298/9	413/13	347/13
만3-5세	463/16	707/26	426/13	590/19	496/19
오후간식 1	치즈말기햄빵①②③④/흰우유② (15개월이하:오곡식빵⑤⑥/흰우유②)	까르보나라스파게티①②③④⑤⑥⑧⑨⑫	배,키위/흰우유②	메추리알어묵볶음①⑤⑥⑧⑨/흰우유②	모짜렐라핫도그①②③④⑤⑥⑧⑨⑫ 흰우유②(15개월이하:찐감자)
열량/단백질	170/3	267/10	90/4	131/9	162/6
오전간식	22	23	24	25 (생일잔치)	26
	크림스프②③④⑤⑥/조각식빵⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑥/대추토마토⑫	찐고구마/흰우유②	백김치콩나물죽⑤⑥/오렌지	흰살생선채소숙⑤/저염치즈②
점심	흑미밥 참나물된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑧ 양상추오렌지샐러드①⑤⑥ 배추김치⑤/백김치⑤	찰보리밥 다시마감자국⑤ 생선까스⑤⑥/타르타르소스①⑤ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑤/백김치⑤	하이라이스덮밥②③④⑤⑥⑧⑨⑫ 새우살채소숙⑤⑥ 삼색어묵채소볶음⑤⑥⑧ 김부각⑤⑥ 백김치⑤	홍국찰쌀밥 들깨미역국⑤ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑧ 브로콜리사과무침⑤ 깍두기⑤/백김치⑤	조각서리태밥⑤ 소고기묵국⑤ 닭살카레채소숙②③④⑤⑥ (영아:닭살저염조림) 참나물무침⑤ (15개월이하:참나물볶음⑤) 배추김치⑤/백김치⑤
만1-2세	380/13	315/11	350/18	330/11	330/17
만3-5세	544/19	450/17	500/27	472/17	472/25
오후간식 1	제주국수⑤⑥⑧	구운계란①/참외/흰우유②	단팥찜빵⑥/무설탕두유⑥	팔우유빙수②	토마토스파게티⑤⑥⑧/흰우유②
열량/단백질	286/8	67/4	158/4	95/3	201/8
오전간식	29	30	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단체회표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg		
	연두부양념장⑤⑥/흰우유②	계란김가루채소숙①/메론			
점심	기장밥 콩가루열갈이국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑧ 파프리카버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤/백김치⑤	토마토찰쌀밥⑫ 도라지닭곰탕⑤⑥⑧ 삼치살조림⑤⑥ 들깨시금치나물⑤ 열무김치⑤⑥/백김치⑤			
만1-2세	270/11	315/9			
만3-5세	386/17	450/13			
오후간식 1	김말이튀김⑤⑥/수박 (15개월미만:수박/찐감자)	숙갓우동⑤⑥/저염치즈②			
열량/단백질	124/2	95/4			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 소고기 오징어 조개류(굴,전복,홍합포함) ⑯젓				
원산지 표시	▣ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찰쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 열갈이겉절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:봄동배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태, 동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양불락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물종그랑망:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비야니/섭산책:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다량어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산, 소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 찰스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산, 찰도그들:돈육-국내산				

6월 이유식 (초기, 중기, 후기) 식단표

■ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후7~9개월), 후기(생후10~12개월)

		1	2	3:지방선거	4	5
6월 1주	초기 이유식	쌀시금치미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀애호박미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	 투표함시다	쌀오이미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀시금치미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ
	중기 이유식	노른자시금치죽① 양배추타락죽②	연두부애호박죽⑤ 소고기미역죽		소고기채소죽⑥ 저염치즈감자진밥②	대구살채소죽 닭살감자죽⑤
	영양/단백질	188/5	191/6		163/4	189/6
	후기 이유식	노른자시금치진밥① 소고기피망진밥 양배추타락진밥②	연두부애호박진밥⑤ 소고기미역진밥 애호박타락진밥②		소고기채소진밥⑥ 저염치즈감자진밥② 배추채소진밥	노른자채소진밥① 닭살감자진밥⑤ 연두부가자진밥⑤
	영양/단백질	237/9	243/9		219/8	231/10
6월 2주	초기 이유식	현미누룽지미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀단호박미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀감자미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀양배추미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀브로콜리미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ
	중기 이유식	누룽지죽 소고기숙주죽	오트밀단호박죽 흰살생선당근죽	연두부아욱죽⑤ 소고기양배추죽	전복채소죽⑥ 소고기팽이버섯죽⑥	닭살채소죽⑤ 노른자청경채죽①
	영양/단백질	181/4	197/7	162/5	177/4	192/6
	후기 이유식	누룽지진밥 소고기숙주진밥 순두부얼갈이진밥⑤	오트밀단호박진밥 흰살생선당근진밥 소고기감자진밥⑥	연두부아욱진밥⑤ 소고기양배추진밥 저염치즈숙갓진밥②	소고기채소진밥 연두부팽이진밥⑤ 양배추진밥	닭살채소진밥⑤ 노른자청경채진밥① 청경채숙주진밥
	영양/단백질	223/7	240/10	271/8	252/6	263/9
6월 3주	초기 이유식	쌀오이미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀단호박미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀버섯미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀배추미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ
	중기 이유식	닭살미역죽⑤ 연두부감자죽⑤	단호박죽 소고기시금치죽⑥	소고기양배추죽 노른자버섯죽①	새우살근대죽⑨ 서리태양배추죽⑤	연두부팽이버섯죽⑤ 소고기무죽⑥
	영양/단백질	199/7	198/6	208/9	183/4	192/5
	후기 이유식	닭살오이진밥⑥ 연두부감자진밥⑤ 노른자누룽지진밥①	단호박진밥 소고기시금치진밥⑥ 연두부숙갓진밥⑤	소고기양배추진밥 노른자버섯진밥① 당근타락진밥②	새우살근대진밥⑨ 서리태양배추진밥⑤ 노른자채소진밥①	연두부팽이버섯진밥⑤ 소고기무진밥⑥ 저염치즈채소진밥②
	영양/단백질	244/6	232/5	263/9	239/5	247/7
6월 4주	초기 이유식	쌀참나물미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀근대미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀고구마미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀브로콜리미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀우미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ
	중기 이유식	연두부참나물죽⑤ 소고기버섯죽⑥	닭살녹두죽⑥ 노른자미역죽①	고구마타락죽② 노른자양배추죽①	연두부감자죽⑤ 소고기브로콜리죽⑥	소고기무죽⑥ 닭살참나물죽⑥
	영양/단백질	165/5	160/6	158/4	172/5	191/7
	후기 이유식	연두부참나물진밥⑤ 소고기버섯진밥⑥ 흑미채소진밥⑥	닭살녹두진밥⑥ 노른자미역진밥① 두부채소진밥⑤	고구마타락진밥② 노른자양배추진밥① 새우살채소진밥⑨	연두부근대진밥⑤ 소고기브로콜리진밥⑥ 오트밀누룽지진밥	흰살생선채소진밥 닭살참나물진밥⑥ 소고기무진밥⑥
	영양/단백질	250/6	261/9	228/6	232/8	210/6
6월 5주	초기 이유식	쌀얼갈이미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	쌀시금치미음 +다진소고기토핑 10g(6개월)Ⓣ	* 이유식 주의사항 - 초기이유식은 4-5개월부터 시작할 수 있고, 아이가 혼자 앉아있고, 먹물것에 관심을 보이는 반응을 보이면 시작해도 좋습니다. - 초기이유식의 경우 6개월부터는 반드시 월분공급을 위해 재단에서는 소고기이유식을 일주일에 최소 3번은 제공함 - 월분공급을 위해 6개월부터는 다진소고기를 토핑으로 없어서 먹인다. - 영아 중 개월수는 중기는 (7개월부터 단계와 상관없이 특르게 진행함) - 만일 가정에서 이유식을 경험하지 못한 영아의 경우는 초기이유식의 정도도 2주만 진행하고, 7개월부터는 중기이유식으로 넘어간다. - 치즈는 짜지 않은 저염치즈로 제공해주세요. - 미역, 다시마, 멸치등 식품 자체에 소금 성분이 있는 경우 물에 불려 찬 성분을 제거한 후 조리해주세요. - 초기 이유식을 만들 경우 너무 짭짤 걸쭉함은 제거한 후 조리함 (체에 바쳐서 10배->8배 미음으로 단계적으로 진행한다.) 쌀미음		
	중기 이유식	소고기감자죽 연두부얼갈이죽⑤	노른자시금치죽① 닭살도라지죽⑤			
	영양/단백질	191/5	185/6			
	후기 이유식	소고기감자진밥 연두부얼갈이진밥⑤ 저염치즈파프리카진밥②	노른자시금치진밥① 닭살도라지진밥⑤ 오트밀타락진밥②			
	영양/단백질	261/7	244/8			
원산지 표시	▣ 원산지 표시 소고기:국내산·한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기:국내산,오리고기-국내산, 쌀(찰쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추 -국내산, 두부,콩비지,콩국수-국내산, 참조기:국내산,명태,동태:러시아산, 새우살:국내산					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 소고기 오징어 조개류(굴,전복,홍합포함) 잣					