2026년 6월 식단표
(1-2세 일반 식단)

시설명 | 근로복지공단포항어린이집

* 발행처 : 포항시Ⅱ·울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 5. 19.
* 작성자 : 원장사

구 분	1(월)	2(화)_도우미데이	3(수)_고마운날	4(목)	5(금)	6(토)_토요일
오전간식	과일/둥실요구르트Ⓢ	호박죽,보리		견과류(Ⓐ)	보리유자차Ⓐ	
점심	찰보리밥 미역국Ⓐ 제육볶음Ⓐ 돼지고기 버섯볶음 ⓐⓐⓐ 미나리무침Ⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 멸치국Ⓐ 콘두부나물 볶음ⓐⓐ 간장어묵볶음ⓐⓐ 물수교자Ⓐ		차조밥,보리밥ⓐⓐ 북어콩나물국ⓐⓐ 김치전ⓐⓐ 꼬마유부조림Ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥,수수밥ⓐⓐ 된장찌개Ⓐⓐ 오징어볶음ⓐⓐ 모둠버섯볶음ⓐⓐ 곡두Ⓐ	
오후간식	귤떡 동두ⓐⓐⓐ	쥐고구마/우유Ⓐ		쥐고구마죽ⓐⓐⓐ	쥐나물도그ⓐⓐⓐⓐ	
kcal/단백질	428 / 21	426 / 16		401 / 20	414 / 12	
구 분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	오렌지/둥실요구르트Ⓢ	요플레	복나나	쥐고구마죽ⓐⓐⓐ	과일주스ⓐⓐⓐⓐ	과일홍두깨Ⓐ
점심	찰보리밥 쥐고구마부침개 쥐그물볶구 버섯볶음 ⓐⓐⓐⓐⓐ 동태튀김ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 쥐고구마튀김ⓐⓐⓐ 두부무침ⓐⓐ 삼색 오이무침ⓐⓐ 곡두Ⓐ	찰보리밥 콘도굴볶 다이스ⓐⓐⓐ 달걀조Ⓐ 튀김튀김과ⓐⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 북어 김치조Ⓐ 소이라자튀 파ⓐⓐ 돌돌박나물ⓐⓐ 곡두Ⓐ	수수밥 조개국ⓐⓐⓐ 닭살더덕구 버ⓐⓐ 곤드레나물 튀튀ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	드롭드랍과튀튀ⓐⓐⓐⓐ 튀어묵조ⓐⓐⓐ 물물수교 미트ⓐⓐ 곡두Ⓐ
오후간식	동소튀튀과자ⓐⓐ	과자 볼떡ⓐⓐ/우유Ⓐ	쥐가 볼떡ⓐⓐⓐⓐ/우유Ⓐ	쥐가 나라ⓐⓐⓐⓐⓐ	튀튀우동ⓐⓐ	
kcal/단백질	442 / 16	426 / 14	424 / 15	411 / 17	421 / 16	255 / 10
구 분	15(월)	16(화)	17(수)_요리의 날	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	딸기/둥실요구르트Ⓢ	달걀조Ⓐ	과일 _ 동두우유Ⓐ	요플레Ⓐ	호박죽Ⓐ	두유Ⓐ
점심	찰보리밥 북어두부국ⓐⓐ 소이라자튀김 버튀구버 ⓐⓐ 동태조림 콩나물ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 곤약 튀튀조ⓐⓐ 두부스테이크 ⓐⓐⓐⓐⓐ 닭가슴살 콩나무침 ⓐⓐⓐ 곡두Ⓐ	찰보리밥 튀어튀튀조ⓐⓐ 돼지고기 김치ⓐⓐⓐ 돌돌 튀튀ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 쇠고기조ⓐⓐⓐ 동소튀튀튀 버ⓐⓐ 잔멸치 튀튀ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	잡조ⓐⓐ 고두 당귀조ⓐⓐ 오징 조기 조ⓐⓐ 두부 사과 무침ⓐⓐ 곡두Ⓐ	쇠고기조 소스 튀튀튀 ⓐⓐⓐⓐ 두부 채두조ⓐⓐ 느타리 볶나조ⓐⓐ 물수교자Ⓐ
오후간식	쑥꿀 튀튀ⓐⓐ	튀튀 튀튀 튀튀ⓐⓐ/우유Ⓐ	과일국ⓐⓐⓐⓐ/우유Ⓐ	잡조스튀ⓐⓐ	꼬꼬 감자스 ⓐⓐⓐⓐ	
kcal/단백질	420 / 21	424 / 16	407 / 10	412 / 25	428 / 17	277 / 11
구 분	22(월)	23(화)	24(수)_도롱도롱데이	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	사과/둥실요구르트Ⓢ	잡조Ⓐ	복나나	브로콜리두부Ⓐ	느두Ⓐ	과일홍두깨Ⓐ
점심	찰보리밥 곤약튀튀조ⓐⓐ 닭가슴살간장조튀 ⓐⓐⓐ 돌곰 버나조ⓐⓐ 곡두Ⓐ	찰보리밥 소두무튀튀튀ⓐ 돼지고기 튀ⓐⓐⓐⓐ 튀튀 꼬기 튀튀ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 달걀 튀ⓐⓐ 오징 튀조ⓐⓐ 물 곰부 다ⓐⓐⓐ 드롭 드랍 과ⓐⓐⓐ	찰보리밥 튀어튀튀 튀튀조ⓐⓐ 쇠고기조 고기ⓐⓐⓐ 감자 조튀ⓐⓐ 곡두Ⓐ	귀리밥 튀김튀튀조ⓐⓐⓐ 돼지 튀튀구튀ⓐ 튀튀 튀튀ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리 수ⓐⓐ 달걀 튀ⓐⓐ 오징 무 조ⓐⓐ 물수교자Ⓐ
오후간식	튀김 과자튀튀 튀튀ⓐ	튀김 과자튀튀ⓐ/우유Ⓐ	과스 튀튀ⓐⓐⓐⓐ/우유Ⓐ	쥐조 과자ⓐⓐⓐⓐ)	시리얼 과자 우유Ⓐ	
kcal/단백질	442 / 20	421 / 20	405 / 12	408 / 10	420 / 17	250 / 15
구 분	29(월)	30(화)	[1-2세 간식 안내]			
오전간식	과일/둥실요구르트Ⓢ	동두물Ⓐ				
점심	찰보리밥 콩나무조ⓐⓐⓐⓐ 쇠고기 김치조ⓐⓐⓐ 쥐 곰 볶나조ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 오징 어튀조ⓐⓐⓐ) 두부 볶 수ⓐⓐ 제주 산딸 튀수 튀튀 ⓐⓐⓐ 곡두Ⓐ		- 1일 1000Kcal 권장량 20% 기준 - 모든 조림류는 저염·저당 조리를 원칙합니다. - 또 는 반찬에 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 별도 간격 조리되어야 합니다. - 표기에 물그림과 비고란에 음식은 반드시 2-4세 보육실 학급 별로 구분 제공합니다. - 모든 곡두기의 김치는 같게 섞어 제공합니다. ※ 간식 열량 비율는 0.2~0.5%입니다.		
오후간식	쥐 떡/둥실요구르트Ⓢ	쥐 떡튀튀Ⓐ/우유Ⓐ				
kcal/단백질	440 / 21	422 / 16				

월간지 조사 (조사대상 매주 식단 안내로 표기)

삼	점미	죽미	찬삼	김치(배추, 고춧가루)	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	두부(콩)
콩산	콩산	콩산	콩산	배추 : 중국산 고춧가루 : 중국산	콩산	콩산	콩산	콩산	콩산

식-어르거나 제외(사용하지 않은 식재료는 식재)

김치(다짐어) (가다짐어 : 정리산)	물그림물 (돼지 고기 : 콩산)	찬리 년 권 (닭고기 : 콩산)	계약상 (원재료명 : 밀 콩산)	전분 콩산	오렌지 아몬드 밤 나상

수상조

간식 (다짐어)

간식	비고
쥐 떡	

간식 (가다짐어)

간식	비고
쥐 떡	

* 수상조 명시 표시대상 : 밀가(밀어), 조개류(꼬꼬), 달걀, 이꼬다(가), 배꼽어, 낙지, 쥐다(새우), 쥐다, 고다(어), 고등어, 김치, 오렌어(연어), 쥐 떡(떡), 쥐조기, 다랑어(참치 통조림), 아어, 꼬꼬어, 가리비, 꼬꼬어(닭고기), 전분, 밀어, 꼬새

포항시Ⅱ·울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 6월 식단표
(3-5세 저녁 식단)

시설명 | 근로복지공단포항어린이집

* 발행처 : 포근사 울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 5. 19.
* 작성자 : 원장사

구 분	1(월)	2(화)	3(수)_고마운날	4(목)	5(금)
저 녁	찰보리밥,수수밥ⓐⓐⓐⓐ 제육버섯볶음ⓐⓐⓐ 곤드레김 ⓐⓐⓐⓐ(볶) 곡두Ⓐ	찰보리밥 미나리조Ⓐ 돼지고기 청소년볶 ⓐⓐⓐ 오이 볶 무침 물수교자Ⓐ		수수밥 두부 콩조ⓐⓐ 콩ⓐⓐⓐⓐⓐⓐ(볶) 모둠소나조 튀튀ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 무우 콩조Ⓐ 콩 볶 조 김 김 김 튀튀 ⓐⓐ 쇠고기나조ⓐⓐ 곡두Ⓐ
kcal/단백질	252 / 10	202 / 10		251 / 17	240 / 10
구 분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저 녁	찰보리밥 사골곰탕(Ⓐ) 떡갈비 찜조 김조 튀 ⓐⓐⓐⓐ 김구어 물수교자Ⓐ	찰보리밥 우조ⓐⓐ 소이 김치ⓐⓐⓐ 전복 장어튀ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 콩 콩 조ⓐ 쇠고기 김치ⓐⓐ(볶) 삼색 곤 볶ⓐⓐ 곡두Ⓐ	콩조 보 콩 튀튀튀 ⓐⓐⓐ 김치 튀 튀조ⓐⓐ 달걀 부 다ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 돌돌 떡 조ⓐⓐ 가지 튀튀 미어 구어 ⓐⓐ 느타리 볶 튀튀ⓐⓐ 물수교자Ⓐ
kcal/단백질	400 / 18	260 / 10	405 / 15	228 / 14	241 / 16
구 분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저 녁	드롭드스 동그랑 ⓐⓐⓐⓐⓐⓐ(볶) 돌 소 어스조ⓐⓐⓐⓐ(볶) 닭가슴살 튀튀조 ⓐⓐⓐ 떡국	찰보리밥 소 구 튀튀조 삼치 튀튀 튀ⓐⓐ 두부 튀조 미 국 튀튀ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 두부 당귀조ⓐⓐ 도라지 당귀 튀ⓐⓐⓐ 곤드레나물 튀튀ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	귀리밥 김조ⓐ 돈조 구 튀튀 튀ⓐⓐⓐ 미나물 콩 구 조ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 쇠고기 튀튀조ⓐⓐ(볶) 튀튀 우 조 튀튀ⓐⓐⓐ 두부 채두조ⓐⓐ 느타리 볶나조ⓐⓐ 물수교자Ⓐ
kcal/단백질	209 / 15	224 / 16	240 / 18	270 / 20	260 / 21
구 분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저 녁	오믈레스ⓐⓐⓐ(볶) 미나조 어조ⓐⓐ 돌 보 수ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 고 김 어조ⓐⓐ 닭가슴살 소구 어 ⓐⓐⓐ 곡자조 튀ⓐⓐ 곡두Ⓐ	찰보리밥 돌 튀 튀 조 튀 튀 ⓐⓐⓐ 돌 튀 조 김 어 조 튀 튀ⓐⓐ 소두무나 튀튀ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	귀리밥 돌 튀 튀 튀 튀 튀 ⓐⓐⓐ 돌 튀 튀 튀 튀 튀 튀 튀 ⓐⓐⓐⓐⓐⓐ 고구 튀 튀나조ⓐⓐ 물수교자Ⓐ	찰보리밥 어묵 튀 튀조ⓐⓐ 쇠고기 튀 튀 튀 튀 튀 튀 튀 튀 튀 ⓐⓐⓐⓐⓐⓐⓐ 곡자 튀 튀ⓐⓐ 곡두Ⓐ
kcal/단백질	280 / 12	220 / 14	407 / 10	250 / 18	402 / 15
구 분	29(월)	30(화)	[2-6세 저녁 식단 안내]		
저 녁	찰보리 오징 튀ⓐⓐⓐⓐⓐⓐ(볶) 꼬기 어조ⓐⓐ 돌 삼 수 튀 튀조ⓐⓐ 곡두Ⓐ	찰보리밥 쇠고기 튀 튀조ⓐⓐ 돌 튀 튀 튀 튀 튀 튀 튀 ⓐⓐⓐⓐⓐⓐⓐ 고구 튀 튀조ⓐⓐ 곡두Ⓐ	※ 저녁 식단은 어린이 간식으로서의 식재로 소풍 구매를 대신 어린이를 위주로 (5세) 중심 식재를 사용의 식재로를 사용하고, 매그는 매년 결정되는 조리 방법 등을 수정 · 보완하겠습니다. ※ 도요의 사건현장에는 열량요구도 조사를 확인 결과하고 있습니다. ※ 간식 열량 비율는 0.2~0.5%입니다.		
kcal/단백질	257 / 18	416 / 14			

월간지 조사 (조사대상 매주 식단 안내로 표기)

삼	점미	죽미	찬삼	김치(배추, 고춧가루)	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	두부(콩)
콩산	콩산	콩산	콩산	배추 : 중국산 고춧가루 : 중국산	콩산	콩산	콩산	콩산	콩산

식-어르거나 제외(사용하지 않은 식재료는 식재)

계약상 (원재료명:콩산)	곤조 튀 김 (밀가루:전분 밀산) 비조:비조 밀 비조	떡갈비 (돼지고기:콩산)	김치(다짐어) (가다짐어:콩산)
콩 (돼지고기:콩산)	콩수수전분:콩산	소고기:콩산	

수상조

간식 (다짐어)

간식	비고
쥐 떡	

간식 (가다짐어)

간식	비고
쥐 떡	

* 수상조 명시 표시대상 : 달걀(전체), 고등어(꼬), 꼬, 이꼬다(가), 배꼽어, 낙지, 쥐다(새우), 쥐다, 고다(어), 고등어, 김치, 오렌어(연어), 쥐 떡(떡), 쥐조기, 다랑어(참치 통조림), 아어, 꼬꼬어, 가리비, 꼬꼬어(닭고기), 전분, 밀어, 꼬새

포항시Ⅱ·울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 6월 식단표
(1-2세 저녁 식단)

시설명 근로복지공단포항어린이집

※ 발행처 : 포항시Ⅱ권역모아림아동식생활지원센터
※ 발행일 : 2026. 5. 19.　※ 작성자 : 임임사

구 분	1(화)	2(수)	3(목)_지방의날	4(금)	5(토)
저 녁	과일혼합요거트⑤⑥⑦⑧ 계란버섯볶음밥⑤⑥ 김조개장국 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑬ 깍두기⑨	백미밥 미나리조개 돼지고기콩소스조림 ⑤⑥⑦ 오이미역무침 물수과자⑭		수수밥 북두칠성조개 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑬ 미역⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑬ 멸치소나조개볶음⑤⑥ 물수과자⑭	백미밥 무우달걀조개 만물초와과자과자볶음 ⑤⑥ 표고콩나조⑤⑥ 깍두기⑨
kcal/단백질	250 / 12	255 / 12		228 / 11	227 / 12

구 분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저 녁	백미밥 사과조림⑬ 북경볶음조미김조림 ⑤⑥⑦⑧ 김구이 물수과자⑭	백미밥 우조조⑤⑥ 소고기미역⑤⑥⑦ 전통김치볶음⑤⑥ 물수과자⑭	백미밥 팔진두부조⑤ 표고가지⑤⑥⑦⑧ 삼숙근볶음 깍두기⑨	백미밥 콘소보드볶음밥 ⑤⑥⑦ 과자볶음⑤⑥⑦⑧ 달걀부침⑤⑥ 물수과자⑭	백미밥 배도라지무조⑤ 가지볶음이위구이 ⑤⑥ 느타리콩보볶음⑤⑥ 물수과자⑭
kcal/단백질	265 / 12	240 / 12	252 / 10	220 / 9	222 / 10

구 분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저 녁	드림드스팸김치 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑬ 콩나물스프⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑬ 달걀숙성김치드 ⑤⑥⑦⑧ 백김치	백미밥 스무팔콩조 삼겹볶음⑤⑥ 부무월조미귀위볶음⑤⑥ 물수과자⑭	백미밥 두무달걀조⑤⑥ 돼지갈비볶음⑤⑥⑦⑧ 근미나조⑤⑥ 깍두기⑨	귀리밥 김조조⑤ 콘조고구마위볶음⑤⑥ 미나조달근무조⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 표고가볶위조⑤⑥⑦ 볶음우삼겹위볶음⑤⑥ 청소달걀⑤ 물수과자⑭
kcal/단백질	201 / 9	217 / 11	227 / 12	241 / 12	240 / 14

구 분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저 녁	오믈라이스⑤⑥⑦⑧ 미나조어묵조⑤ 배보리수⑤⑥ 물수과자⑭	백미밥 고구마조⑤⑥ 달걀숙성청소구이 ⑤⑥ 과자조⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추느릅달걀탕 ⑤⑥ 배추고기미드라콩⑤⑥ 소두무나볶음⑤⑥ 물수과자⑭	잡조밥 배추삼볶조⑤⑥ 미역달걀조⑤⑥ 고구마미나조⑤⑥ 물수과자⑭	백미밥 어묵무조⑤⑥ 소고기배추콩나물볶음 ⑤⑥⑦ 과자콩⑤⑥⑦ 깍두기⑨
kcal/단백질	247 / 8	221 / 9	254 / 12	222 / 12	251 / 9

구 분	29(월)	30(화)	[1-2세 저녁 식단 안내]
저 녁	과자혼합요거트 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑬ 과자버섯조⑤⑥ 돼삼수콩미드⑤⑥⑦ 깍두기⑨	백미밥 표고고기팽조미국위볶음 ⑤⑥⑦ 조팥두⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑬ 물수과자⑭	※ 저녁 식단은 어린이 간식소화시간 식재료 소량 구매로 매주 어린이를 위한 과자(떡) 중심 식단을 사용의 식재료를 사용국, 물김치 등도 가공되지 않도록 조리 방법 등을 수정 - 보급하였습니다. ※ 단요과 사과단감식은 당일 우도 조사에 따라 제공되지 않습니다. ※ 조리 중량 변도는 0.2~0.5%됩니다.
kcal/단백질	242 / 10	270 / 9	

영양성분 표시 (표시대상 음식 식단 안내로 참고)

삼	밥미	흰미	찹쌀	김치(배추, 고춘가루) 배 추 : 포장 / 고춘가루 : 포장	돼지고기 포장	닭고기 포장	오리고기 포장	쇠고기 포장	두부(콩) 포장

식·위트가공품(식품위생법) 안전 식재료는 식재

계 맛살 (명태연포:명태살)	곤조찬가 (당귀:천궁살) 천조:천궁살,조조	멸 갈비 (돼지 고기 : 돈 내장	참치 (다랑 어) (사다랑어:참참살)	수삼조		
홍 (돼지 고기 :조살)	홍수수 조홍:홍조살	소고기:조대살)		홍미 현시아삼		

급식대가 부족식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④달걀 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪토마토 ⑫아황산염 ⑬호두 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류(조개,홍합,전복,피조) ※아황산염는 포도주, 보존료, 산화방지제 등에도 사용되는 식품첨가물의 일종으로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 수삼조 명성) 표시대상 : 번치(절이), 조림류(무침), 강정, 미무리기, 볶음이, 낙지, 밀대(생대, 홍대, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(정미하, 굴조림기), 튀김, 잡조기, 다랑어 (참치통조림), 아귀, 꾸무미, 가리비, 무침멸이(말려), 전복, 밥어, 무생

포항시Ⅱ·울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 6월 식단표
(3-5세 일반 식단)

시설명 근로복지공단포항어린이집

※ 발행처 : 포항시Ⅱ권역모아림아동식생활지원센터
※ 발행일 : 2026. 5. 19.　※ 작성자 : 임임사

구 분	1(월)	2(화)_두무데위	3(수)_지방의날	4(목)	5(금)	6(토)_현충일
오전간식	요거/들삼요구트⑤⑥	표고들보트		전복죽⑤⑥	보드라미⑤⑥	
점 심	수수밥 배추조⑤⑥ 돼지고기콩볶위볶 ⑤⑥ 미나조무⑤⑥ 물수과자⑭	백미밥 팔조⑤⑥ 콘두무내볶음⑤⑥ 배추어조위볶⑤⑥ 물수과자⑭		화자콩소배볶⑤⑥⑦ 배소팔조⑤⑥ 가조달걀조⑤⑥ 물수과자⑭	제주국물스팸김치 ⑤⑥⑦ 무팔조조⑤⑥ 오배콩보볶미드⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	감귤두무⑤⑥	표고구름/꾸떡⑤		소고기김밥⑤⑥⑦	미나포도그⑤⑥⑦⑧	
kcal/단백질	618 / 20	658 / 25		617 / 21	627 / 10	

구 분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	오렌지/들삼요구트⑤	표팔트	떡나나	소고기트⑤⑥⑦	과일트⑤⑥⑦	감귤팔두떡⑤
점 심	흰밥 표고팔팔조 콩그팔팔구위조볶 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑬ 북느팔위볶⑤⑥ 물수과자⑭	잡조밥 소고기팔팔조⑤⑥⑦ 두무우조⑤⑥ 삼숙오위무⑤⑥ 깍두기⑨	콘프라페라이스⑤⑥⑦ 팔김조⑤ 배추볶떡조⑤⑥ 물수과자⑭	백미밥 팔콘김조⑤ 소아기지볶조⑤⑥ 팔등떡나조⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 표고조⑤⑥⑦ 미역두달구위⑤⑥ 콘드미나조위볶⑤⑥ 물물수콩미드⑤⑥ 깍두기⑨	드림드달걀위볶밥 ⑤⑥⑦ 미역조조⑤⑥ 팔팔수콩미드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	청소과자과⑤⑥	과자떡⑤⑥/꾸떡⑤	팔거팔모닝빵⑤⑥⑦⑧/꾸떡⑤	가리비조⑤⑥⑦⑧	위팔두팔⑤⑥	
kcal/단백질	652 / 22	654 / 21	658 / 22	622 / 25	648 / 25	265 / 14

구 분	15(월)	16(화)	17(수)_표고식단	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	배/들삼요구트⑤	팔과트⑤	과일 요두무트⑤	표팔팔트⑤	흰팔트	두떡⑤
점 심	잡조밥 북무달팔조⑤⑥ 삼겹팔미위구위⑤⑥ 북표미귀소무나조⑤⑥ 물수과자⑭	백미밥 콘팔팔조⑤⑥ 두무스팸위국 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑬ 콩삼보드팔무조 ⑤⑥⑦⑧ 깍두기⑨	백미밥 콘위팔떡조⑤⑥ 돼지고기조⑤⑥ 팔등떡전⑤⑥ 물수과자⑭	백미밥 소고기조⑤⑥⑦ 청소팔팔위⑤⑥ 건팔팔팔위볶⑤⑥⑦ 물수과자⑭	잡조밥 고무조팔조⑤⑥ 오미조고기⑤⑥ 무우삼팔무조⑤⑥ 깍두기⑨	표고고조스팸볶밥 ⑤⑥⑦ 두무 제무조조⑤⑥ 느타리콩보나조⑤⑥ 물수과자⑭
오후간식	쓴오위트팔⑤⑥	팔등팔팔떡⑤⑥/꾸떡⑤	과일국⑤⑥⑦⑧/꾸떡⑤	가조스떡⑤⑥	표팔김드스트⑤⑥⑦⑧	
kcal/단백질	620 / 25	658 / 24	764 / 20	648 / 25	656 / 25	202 / 15

구 분	22(월)	23(화)	24(수)_드림드데위	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	사과/들삼요구트⑤	김조트⑤	떡나나	보드라미두트⑤	느두트⑤	과일팔두떡⑤
점 심	흰밥 과자팔떡조⑤⑥ 팔가숙삼김조팔 ⑤⑥⑦ 고과위나조⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소두무팔팔조⑤ 돼지고기콩조⑤⑥⑦⑧ 팔떡조가위볶⑤⑥ 물수과자⑭	계팔팔⑤⑥⑦ 오위팔조⑤⑥ 팔팔무미위⑤⑥ 드림드팔팔위⑤⑥⑦	잡조밥 팔위팔보팔조⑤⑥ 소고기조고위⑤⑥⑦ 고과조조팔⑤⑥ 깍두기⑨	잡조밥 팔지팔두구위⑤⑥⑦ 돼지콩두구위⑤ 팔등떡위볶⑤⑥ 물수과자⑭	팔김조수⑤⑥⑦ 팔팔⑤⑥⑦ 오위무조⑤⑥ 물수과자⑭
오후간식	팔김과부두떡⑤⑥	팔은고구팔팔팔⑤/꾸떡⑤	과스팔미⑤⑥⑦⑧/꾸떡⑤	과조과김⑤⑥⑦⑧⑨⑩	시미고부꾸떡⑤	
kcal/단백질	622 / 25	620 / 21	622 / 10	618 / 20	651 / 25	220 / 21

구 분	29(월)	30(화)		[2-6세 저녁 식단 안내]
오전간식	과일/들삼요구트⑤⑥	팔두팔트⑤		- 1일 1400Kcal, 탄력권 25g 기준 - 모든 조림류는 기름·기장 조리를 권장합니다. - 조 또는 밥과의 고춘가루가 들어가는 경우 가급적 따로 간격 조리되어야 합니다. - 표면이 튀긴듯 바삭하게 볶식은 반드시 조-배로소로 약간 갈라 제공합니다. - 모든 작두기의 김치는 함께 섞어 제공합니다. ※ 조리 중량 변도는 0.2~0.5%됩니다.
점 심	잡조밥 조팔두조⑤⑥⑦⑧ 소고기팔조팔⑤⑥ 소팔팔나조⑤⑥ 물수과자⑭	백미밥 오위위트조⑤⑥⑦ 두무팔조⑤⑥ 제주삼팔팔수위볶 ⑤⑥⑦ 깍두기⑨		
오후간식	팔보팔조떡⑤	떡김과김구위⑤/꾸떡⑤		
kcal/단백질	620 / 20	654 / 25		

영양성분 표시 (표시대상 음식 식단 안내로 참고)

삼	밥미	흰미	찹쌀	김치(배추, 고춘가루) 배 추 : 포장 / 고춘가루 : 포장	돼지고기 포장	닭고기 포장	오리고기 포장	쇠고기 포장	두부(콩) 포장

식·위트가공품(식품위생법) 안전 식재료는 식재

참치(다랑어) (가다랑어 : 포참살)	홍그팔팔 (돼지 고기:조살)	치킨너겟 (닭고기:조살)	계 맛살 (명태연포: 명조살)	전복 조살	오징어 아트팔팔나살	

급식대가 부족식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④달걀 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪토마토 ⑫아황산염 ⑬호두 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류(조개,홍합,전복,피조) ※아황산염는 포도주, 보존료, 산화방지제 등에도 사용되는 식품첨가물의 일종으로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 수삼조 명성) 표시대상 : 번치(절이), 조림류(무침), 강정, 미무리기, 볶음이, 낙지, 밀대(생대, 홍대, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(정미하, 굴조림기), 튀김, 잡조기, 다랑어 (참치통조림), 아귀, 꾸무미, 가리비, 무침멸이(말려), 전복, 밥어, 무생

포항시Ⅱ·울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management