



건강하고 맛있는 6월 식단표

담당

원장

날짜	2일(월)	3일(화) 대통령 선거일	4일(수)	5일(목)	6일(금) 현충일
점심	[생일축하반상] 차조밥 조개미역국 ^{5,6} 두루치기 ^{5,6} 숙주나물 깍두기 우유 ²		현미밥 콩나물국 햄야채볶음 감자조림 ^{5,6} 깍두기 우유 ²	기장밥 맑은호박국 ⁹ 탕수육/소스 ^{5,6,10} 마카로니샐러드 ^{2,5,6,12} 배추김치 ⁹ 요플레 ²	
방과후 간식	삶은계란		로제떡볶이	초코칩케익	
열량/단백질/칼슘/철	480/20.8/308.4/5.74		421/18.9/270.9/2.16	450/15.5/205.8/2.47	
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
점심	차조밥 감자수제비국 ⁶ 미트볼조림 콩나물무침 ⁵ 깍두기 우유 ²	[다채롭데이] 보리밥 유부장국 참치채소전 ^{1,5,6} 무생채물 ^{5,6} 씨없는 포도 배추김치 ⁹ 장요구르트 ²	현미밥 소고기무국 ^{5,6,16} 두부조림 ^{5,6} 진미채간장조림 ^{1,2,5,6,17} 깍두기 우유 ²	기장밥 무우채국 돼지고기채소볶음 ^{5,6,10} 애호박나물 ⁹ 배추김치 ⁹ 마이픽	소고기콩나물밥 ^{1,5,6} 미역두부장국 돈가스/소스 ^{1,5,6,10} 바나나 깍두기 우유 ²
방과후 간식	야채계살죽	오색송편	떡강정	고구마만탕	미니우동
열량/단백질/칼슘/철	469/17/259.9/2.12	464/15.8/262.8/3.47	431/18.6/305.6/2.46	430/18.4/172/3.34	477/24.6/327.9/4
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
점심	차조밥 모듬어묵탕 떡갈비구이 ^{5,6,10} 새송이버섯피망볶음 ⁵ 깍두기 우유 ²	보리밥 팽이버섯된장국 ^{5,6} 부추계란말이 ^{1,5} 깻잎순볶음 ^{5,6} 배추김치 ⁹ 사과 장요구르트 ²	현미밥 순두부계란탕 오리야채불고기 ¹³ 잔멸치볶음 ^{5,6} 깍두기 우유 ²	기장밥 근대된장국 오삼불고기 ^{10,17} 사과부추무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹ 요플레 ²	짜장덮밥 ^{5,6} 맑은계란국 ¹ 만두튀김/칠리소스 후르츠카스테일 깍두기 우유 ²
방과후 간식	김멸치추먹밥	꿀백설기	마늘빵	멕시코샐러드모닝빵	크링클렛 감자튀김
열량/단백질/칼슘/철	468/19.9/286.8/4.06	467/18.8/310.1/3.61	464/19/287.8/2.53	435/19.3/234.8/3.47	451/17.9/274/2.57
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
점심	차조밥 콩가루배추국 사태조림 김자반 ⁵ 깍두기 우유 ²	보리밥 미역국 ^{5,6} 메추리알곤약조림 ^{1,5,6} 오이무침 ⁵ 오렌지 배추김치 ⁹ 장요구르트 ²	현미밥 두부된장국 ^{5,6} 비엔나야채볶음 단배추나물 깍두기 우유 ²	[다채롭데이] 기장밥 어묵국 ⁵ 해물완자전 ^{1,5,6,17} 청포묵김가루무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹ 마이픽	브로콜리카레라이스 ^{1,5,10} 팽이버섯된장국 ^{5,6} 팝콘치킨 방울토마토 ¹² 깍두기 우유 ²
방과후 간식	찐고구마	꿀송편	후라이드치킨	한입포마핫도그	크림스파게티
열량/단백질/칼슘/철	461/25.1/263.2/3.3	478/14.3/191/3.3	479/17.8/272/2.27	457/19/160.2/2.55	480/19.2/278.2/1.96
날짜	30일(월)				
점심	차조밥 아욱된장국 ^{5,6} 너비아니구이 ^{5,6,10} 과일샐러드 깍두기 우유 ²				
방과후 간식	모듬어묵탕				
열량/단백질/칼슘/철	480/16.7/231.6/1.75				

* 식단은 식재료의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.

원산지 표시	쌀		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀	
	밥	죽						
		국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발물질 표기	배추김치		콩		수산물			
	배추	고춧가루	두부류	콩	오징어	멸치	참치(다랑어)	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	페루산
알레르기 유발물질 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *야황산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다. *알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품의 알레르기 표기사항을 확인하여 제공 시 주의해 주시기를 바랍니다.							