

# 2024년 6월 식단



|        | 월(Mon)  | 화(Tue)   | 수(Wed)  | 목(Thu)  | 금(Fri)   |
|--------|---|--|---|---|--|
| 오전 간식  |   |  |   |   |  |
| 점 심    | ▶ 알레르기 유발물질<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳자른오리고기 |  |   |   |  |
| 오후 간식  | * 식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다.  |  |   |   |  |
| 열량/단백질 | ♡ 유아요리활동  |  |   |   |  |
|        | 3   | 4  | 5   | 6   | 7  |
| 오전 간식  | 꿀떡, 매실차   | 우유쉬폰, 우유②  | 비트, 요플레②<br>현미푸레이크  |   | 계란샌드위치, 오미자차   |
| 점 심    | 완두콩밥④<br>근대두부된장국⑤⑥<br>돼지불고기⑩<br>마늘중간새우볶음⑨<br>배추김치⑨<br>후식: 참외  | 수수밥<br>해물순두부찌개①⑤⑨⑰<br>간장닭볶음탕⑤⑥⑮<br>부추콩나물무침⑤<br>깍두기⑨<br>후식: 수박  | 삼색소보료덮밥①⑤⑥⑱<br>다시마미소장국⑤⑥<br>불어묵조림⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식: 키위      | <b>현충일</b>  | 기장밥<br>오징어묵국⑦<br>돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫<br>시금치두부무침⑤<br>배추김치⑨<br>후식: 오렌지   |
| 오후 간식  | 치즈오믈렛①, 식혜  | 새우펜네, 오렌지주스  | 소고기짜장떡볶이⑱<br>옥수수차   |   | 치킨너겟⑮<br>포도주스  |
| 열량/단백질 | 603/23  | 633/35   | 619/29  |   | 636/25   |
|        | 10  | 11   | 12  | 13  | 14   |
| 오전 간식  | 무지개떡, 오미자차  | 모닝빵, 소고기스프(3,4세)<br>돌돌이밀크롤인, 요구르트(5세)                          | ♡ 땅콩버터&딸기잼샌드위치<br>우유②                                       | 모닝빵, 옥수수스프(3,5세)<br>돌돌이밀크로인, 요구르트(4세)                           | 고구마, 보리차   |
| 점 심    | 완두콩밥④<br>복어묵국⑤⑥<br>깻잎달걀비⑮<br>김구이<br>배추김치⑨<br>후식: 참외   | 검정콩밥⑤<br>열무두부된장국⑤⑥<br>대파쇠불고기⑤⑥⑱<br>청경채굴소스볶음<br>깍두기⑤⑥<br>후식: 수박 | 완두콩밥<br>콩나물국⑤<br>카레삼치구이⑤⑥<br>일갈이나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식: 블루베리 | 흑미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>메추리알브로콜리볶음①⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식: 토마토   | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>상추쌈+쌈장<br>배추김치⑨<br>후식: 사과         |
| 오후 간식  | 어묵떡국  | 베이컨스파게티, 포도주스  | 삼색수제비   | ♡ 꼬마김밥, 옥수수차  | 햇도그, 오렌지주스   |
| 열량/단백질 | 604/30  | 603/28   | 687/26  | 686/23  | 635/26   |
|        | 17  | 18   | 19  | 20  | 21   |
| 오전 간식  | 바람떡, 매실차  | 카스테라, ♡ 수박   | ♡ 오이카나페, 요플레②   | 찐감자, 완두콩크리스프④   | 고구마맛탕, 옥수수차  |
| 점 심    | 완두콩밥④<br>시금치두부된장국⑤⑥<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑱<br>상추사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식: 참외  | 수수밥<br>두부콩나물국⑤<br>돼지고기대파구이⑤⑩<br>부추오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>♡ 후식: 수박   | 닭가슴살짜장밥⑤⑥⑮<br>실파계란국①<br>꽃맛샐러드①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨<br>후식: 요구르트      | 흑미밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>떡갈비구이<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식: 토마토          | 기장밥<br>쇠고기무국⑩<br>대파계란말이①⑤<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨<br>후식: 블루베리        |
| 오후 간식  | 유부우동  | 비엔나소시지펜네, 오렌지주스  | 떡만두국  | ♡ 멸치주먹밥, 보리차  | 콘치즈어묵하바, 매실차   |
| 열량/단백질 | 658/24  | 612/32   | 659/31  | 665/29  | 696/21   |
|        | 24  | 25   | 26  | 27  | 28   |
| 오전 간식  | 오이, 요플레②<br>오곡푸레이크  | 단팥빵, 우유②   | 절편, 오미자차  | 모닝빵, 양송이스프  | 감자치즈구이, 매실차  |
| 점 심    | 수수밥<br>꽃호박두부된장국⑤⑥<br>오징어야채볶음⑤⑥⑰<br>열무나물무침<br>배추김치⑨<br>후식: 참외  | 완두콩밥④<br>짬뽕순두부국⑤⑨⑰<br>훈제오리찜⑳<br>감자채피망볶음<br>깍두기⑨<br>후식: 수박      | 보리밥<br>감자국⑤⑥⑨<br>카레고등어구이⑤⑥⑦<br>애호박나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식: 키위 | 흑미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑱<br>돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩<br>한식잡채⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식: 토마토 | 기장밥<br>유부된장국⑤⑥<br>소고기파프리카볶음⑤⑥⑱<br>당근숙나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식: 파인애플 |
| 오후 간식  | 잔치국수  | 양송이로제파스타<br>포도주스   | 궁중떡볶이<br>보리차  | ♡ 감자달걀샌드위치<br>토마토주스   | 달걀토스트<br>우유②   |
| 열량/단백질 | 653/33  | 616/22   | 613/29  | 688/23  | 618/21   |

★ 금식 식재료의 원산지 및 영양표시, 알레르기 표시제, 식단사진을 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

|              |               |     |      |       |     |        |                             |
|--------------|---------------|-----|------|-------|-----|--------|-----------------------------|
| 쌀(밥, 죽, 누룽지) | 김치류(배추, 고춧가루) | 소고기 | 돼지고기 | 닭, 오리 | 콩   | 두부     | 수산물                         |
| 국내산          | 국내산           | 국내산 | 국내산  | 국내산   | 국내산 | 콩(외국산) | 삼치(국내산), 고등어(국내산), 오징어(국내산) |