

<식 단 표>

6월 첫째주	월(3)생일식단	화(4)	수(5)	목(6)	금(7)
오전간식	버섯채소죽	들깨죽	청경채죽	현충일	양송이스프
점심식사	백미밥 쇠고기미역국 닭강정 양상추오이샐러드 배추김치	현미밥 표고버섯된장국 참치채소볶음 두부조림 배추김치	짜장밥 콩나물국 단호박튀김 배추김치		백미밥 쇠고기탕국 동그랑땡전 콩나물무침 백김치
오후간식	백설기/우유(100ml)	수박/액상발효유	사과/호상발효유		참외/ 액상발효유
열량(kcal)/단백질(g)	663/24	604/27	610/14		617/20
6월 둘째주	월(10)	화(11)	수(12)	목(13)	금(14)
오전간식	쇠고기죽	브로콜리죽	애호박죽	참깨죽	두부달걀죽
점심식사	현미밥 김치국 새우달걀찜 견과류멸치볶음 깍두기	차조밥 복숭아국 간장찜닭 시금치나물 배추김치	쇠고기불고기덮밥 무쌈국 어묵당근볶음 배추김치	흑미밥 근대된장국 삼치데리야끼구이 감자조림 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돼지고기파인애플볶음 콩나물무침 나박김치
오후간식	찐고구마/우유	샌드위치/ 우유(100ml)	호박시루떡/우유	바나나/우유	청포도/호상발효유
열량(kcal)/단백질(g)	656/23	602/24	651/22	603/26	578/25

♣ 원산지표시 ♣

**쌀(밥, 죽, 누룽지)/국내산. 배추김치(배추; 국내산, 고춧가루: 국내산)
쇠고기/국내산 육우 돼지고기/국내산, 닭고기/국내산, 콩(두부류)/국내산**

유아 3-5세의 에너지 권장량은 1일 1400kcal, 유아 6-7세의 에너지 권장량은 1일 1500kcal(여) - 1600kcal(남)입니다.
(한국인영양섭취기준위원회, 한국영양학회)

식단(간식포함)에너지 기준: 유아(만3-5세) - 약560~700Kcal

간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공됩니다.

♣특정식품(예:우유,계란,고등어,복숭아,토마토,새우,견과류등)에 알레르기가 있는 어린이는 사전에
담당교사에게 꼭 알려주시기 바랍니다.

6월 셋째주	월(17)	화(18)	수(19)	목(20)	금(21)
오전간식	콩나물죽	누룽지죽	미역죽	참치죽	영양잡곡죽
점심식사	백미밥 청경채된장국 탕수육 가지나물 배추김치	현미밥 순두부탕 쇠고기떡볶음 단배추나물 깍두기	채소비빔밥 팬이버섯장국 물만두 배추김치	차조밥 수제빕국 메추리알장조림 마늘종볶음 배추김치	참쌀밥 닭곰탕 부추전 멸치볶음 깍두기
오후간식	복숭아/액상발효유	사과/호상발효유	시리얼/우유	찐감자/액상발효유	증편/액상발효유
열량(kcal)/단백질(g)	571/21	612/19	646/21	627/23	665/23
6월 넷째주	월(24)	화(25)	수(26)	목(27)	금(28)
오전간식	모듬버섯죽	단호박죽	채소죽	감자죽	북어채죽
점심식사	차조밥 복어미역국 피망달걀말이 우영볶음 배추김치	흑미밥 쇠고기국 소시지채소볶음 오이나물 배추김치	마파두부덮밥 얼갈이된장국 새우튀김 깍두기	차조밥 어묵국 닭볶음탕 오이무침 배추김치	현미밥 콩나물국 돼지고기찜 카레감자볶음 백김치
오후간식	수박/우유	비빔국수	포도/호상발효유	팬케이크/우유(100ml)	바나나/우유
열량(kcal)/단백질(g)	621/25	634/22	655/24	648/27	619/31 (나트륨총량:422mg)

