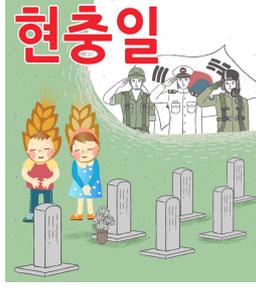


계림지역아동센터 2025년 6월 식단

일차/요일	2일(월)	3일(화) 대통령선거일	4일(수)	5일(목)	6일(금) 현충일	
간식	햄버거①②⑤⑥⑩		잔치국수⑤⑥	바람떡/우유②		
식사	*국 없는 날*		*국 없는 날*	백미밥		백미밥
	백미밥		백미밥	소고기미역국⑤⑥⑩		소고기미역국⑤⑥⑩
	동그랑땡전①⑤⑥⑩⑫⑬		간장제육볶음⑤⑥⑩	매콤달갈비⑤⑥⑫		매콤달갈비⑤⑥⑫
	감자채볶음⑤	가지나물⑤⑥	김구이⑤	애호박나물⑤⑥⑨	배추김치⑨/오렌지	
	숙주나물⑤⑥		배추김치⑨			
	깍두기⑨					
열량/단백질	751/30		703/31	784/33		
일차/요일	9일(월)	10일(화) 지구데이	11일(수)	12일(목)	13일(금)	
간식	카스테라①②⑤⑥/주스	참외/떠먹는요구르트②	로제소스떡볶이②⑤⑫	시리얼⑤⑥/우유②	고구마튀김①⑤	
식사	유부초밥⑤⑥	*국 없는 날*	잡곡밥	*국 없는 날*	*국 없는 날*	
	미니우동⑤⑥	백미밥	팽이된장국⑤⑥	백미밥	참치마요덮밥①⑤⑥⑫⑬	
	새우튀김①⑤⑥⑨	채소잡채⑤⑥	오리불고기⑤⑥	삼겹살구이⑩	두부조림⑤⑥	
	오이무침⑤⑥	삼색달걀찜①⑨	콩나물무침⑤⑥	불어묵볶음⑤⑥⑥	청경채겉절이⑤⑥	
	배추김치⑨/짜먹는요구르트②	잔멸치볶음⑤⑥	배추김치⑨	쌈채소/쌈장⑤⑥⑬	깍두기⑨	
		배추김치⑨		깍두기⑨		
열량/단백질	747/29	741/27	783/31	806/24	757/28	
일차/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	
간식	가래떡구이/조청	쌀과자/파인애플	아이스크림②	청포도/미니약과	팥빵①②⑤⑥/우유②	
식사	*국 없는 날*	잡곡밥	*국 없는 날*	백미밥	*국 없는 날*	
	백미밥	부대찌개②⑤⑥⑩⑫	백미밥	수제비⑥	카레라이스⑤⑥⑩	
	소고기채소볶음⑤⑥⑩	모듬채소전①⑤⑥	돈육두루치기⑤⑥⑩	오징어조림⑤⑥⑦	소시지케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭	
	숙주맛살무침⑧	명엽채조림⑤⑥	모듬버섯나물⑤⑥	시금치나물⑤⑥	단무지무침	
	깎잎지⑤⑥	배추김치⑨	김자반볶음⑤	배추김치⑨	배추김치⑨	
	배추김치⑨		깍두기⑨			
열량/단백질	760/29	766/25	744/25	810/28	772/29	
일차/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	
간식	사과/미숫가루⑤	피자빵①②⑤⑥⑫/주스	김말이튀김⑤	바나나/떠먹는요구르트②	수박	
식사	*국 없는 날*	*국 없는 날*	잡곡밥	백미밥	*국 없는 날*	
	잡곡밥	백미밥	김치찌개⑤⑥	무청된장국⑤⑥	후리가게주먹밥⑤	
	돈가스①⑤⑥⑩⑫⑬	두부구이+양념장⑤⑥	떡갈비구이⑤⑥⑩⑫	닭볶음탕⑤⑥⑫	열무비빔국수⑤⑥	
	도토리묵채소무침⑤⑥	알감자조림⑤⑥	콩나물무침⑤	애호박나물⑤⑥⑨	찐만두/양념장⑤⑥⑩	
	오이무침⑤⑥	짜리고추멸치볶음⑤⑥	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
	깍두기⑨	배추김치⑨				
열량/단백질	767/31	769/26	798/23	714/26	775/23	
일차/요일	30일(월)	<p style="text-align: center;">★ 알레르기 유발식품 ★</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p style="text-align: center;">★ 지구데이 ★</p> <p>육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다.</p>				
간식	팥빙수②⑤⑥					
식사	*국 없는 날*					
	백미밥					
	삼치데리야끼구이⑤⑥					
	메추리알장조림①⑤⑥					
	가지나물⑤⑥					
	배추김치⑨					
열량/단백질	742/34					

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)				콩		배추김치				소고기(한우/육우/젓소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	콩국수	얼갈이	봄동	배추	고춧가루	국거리용	불고기용				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
		수산물				수산물				식육가공품						
		오징어				참치(다랑어)					동그랑땡	소시지	돈가스			떡갈비
	국내산				수입(원양산)					돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)			돼지고기(국내산) 소고기(국내산)	