

2023년 6월 식단계획표

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일/수다날 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
▶ 알레르기 유발식품 <div> 알레르기 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) </div>	▶ 식재료 원산지 정보 · 쌀, 잡곡-도내산 친환경 · 김치(배추, 고춧가루)- 국내산 · 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기-국내산 · 식육가공품-국내산 · 삼치, 조기, 아귀, 고등어, 조기, 오징어, 바지락, 우렁-국내산 · 새우-베트남, · 낙지-베트남또는말레이시아 · 동태-러시아 ▶ 식단은 물품 수급 사정으로 변경될 수 있습니다		1 생일축하의 날 친환경찰현미밥 한우미역국(5.6.9. 13. 16. 18.) 우영채맛살볶음(5.) 파닭(1.5.6. 13. 15.) 배추김치(생김치)(9.) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 607.9/22.1/59/2.8	2 친환경혼합잡곡밥(5.) 바지락콩나물국(5.9. 18) 한우오색채소무쌈/참깨소스(1.5.6. 13. 16.) 오징어야채볶음(5.6. 13. 17.) 배추김치(생김치)(9.) 크림치즈토스트(2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 670.8/31.1/90.8/4.4
5 대체공휴일 	6 현충일 	7 수다날 세계음식체험(멕시코) 멕시코볶음밥(1.5.6. 12. 13. 16.) 고구마순된장무침(5.6.) 치킨브리토(1.5.6. 15.) 배추김치(생김치)(9.) 옥수수스프(2.5.6. 13. 16.) 열대과일샐러드 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/41.5/141.1/3.2	8 친환경찰현미밥 섞어찌개(2.5.6.9. 10. 15. 16. 18.) 감오징어브로콜리초화(5. 6. 13. 17.) 갯잎순새우살볶음(5.6.9. 13.) 배추김치(생김치)(9.) 요구르트(양파)(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/19.3/195.3/2.4	9 친환경혼합잡곡밥(5.) 복어채콩나물국(5.9. 18) 썩갠팽이버섯우침(5.6.) 모듬튀김(오징어, 고로케)(1.2.5.6.9. 10. 13. 16. 17.) 닭봉브로콜리토마토소스조림(5.6. 12. 13. 15.) 배추김치(생김치)(9.) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 632.2/22.9/78/2.3
12 친환경보리쌀밥 한우버섯들깨국(9. 16. 18. 건파래볶음(5. 13.)) 새우관동기(1.5.6.9.) 배추김치(생김치)(9.) 단호박죽(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 624.1/16.7/105.3/3.9	13 친환경기장밥 해물된장찌개(5.6.8.9. 17. 18.) 고춧잎무침 돼지갈비김치찜(9. 10.) 열무김치(9.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 658.5/27.7/157.8/3.9	14 수다날 친환경영양밥/양념장(5.6) 도토리묵냉국(5.6.9. 13. 16. 18.) 콩나물무침(5.) 상추겉절이(5.6. 13.) 배추김치(생김치)(9.) 임실치즈한도그(1.2.5.6. 10. 12. 15. 18.) 사과즙(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 600.6/10.1/70.2/1.8	15 친환경찰현미밥 오징어무속갯국(9. 17. 18.) 야채자몽청무침(13.) 닭다리살바베규소스매콤구이(5.6. 12. 13. 15.) 배추김치(생김치)(9.) 블루베리 에너지/단백질/칼슘/철 667.1/30.3/55.2/2.1	16 친환경혼합잡곡밥(5.) 아욱장국(5.6.9. 18.) 가지호박볶음(5.9.) 동태살표고강정(1.4.5.6. 12. 13.) 복은김치(5.9. 13.) 수박롤케익(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 610.9/15.7/130/2
19 친환경보리쌀밥 육개장(1.9. 13. 16. 18.) 카레장자볶음(2.5.6. 12. 13. 16. 18.) 올리브송송꾸덕(5.6. 15.) 야채모듬구이(5.) 배추김치(생김치)(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 634.2/25.4/75.1/3.3	20 친환경차수수밥 김치어묵국(1.5.6.9. 18.) 등갈비바베큐립(5.6. 10. 12. 13.) 고구마순된장무침(5.6.) 감자노끼(1.2.5.6.9. 10. 13. 16.) 열무김치(9.) 유기농요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 714.8/34.5/142/3	21 수다날 친환경백미밥(부식) 순두부달걀파국(1.5.9. 18.) 비빔면(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16.) 등심탕수육/꿔바로우(1.5. 6. 10. 11. 13.) 배추김치(생김치)(9.) 수박 단무지 에너지/단백질/칼슘/철 769.3/26.6/219.9/2.	22 전통절기음식체험 단오-수리취떡 친환경찰현미밥 맑은콩나물국(5.9. 18.) 제육볶음/두부(5.6.9. 10. 13.) 양송이삼색볶음(5.9.) 배추김치(생김치)(9.) 수리취떡 에너지/단백질/칼슘/철 642.5/28.9/92/3	23 친환경혼합잡곡밥(5.) 들깨순두부백탕(1.5.9. 18.) 오이콩나물무침(5.) 소살닭강자볶음(5.6. 15.) 배추김치(생김치)(9.) 식혜 에너지/단백질/칼슘/철 690/25/85.2/3.7
26 친환경보리쌀밥 맑은감자국(5.6.9. 18.)편육데리아끼소스조림(5.6. 10. 13.) 레몬무쌈 치커리사과고추장무침(5.6. 13.) 보쌈김치(9.) 오이추진장무침(5.6. 13) 에너지/단백질/칼슘/철 619.2/25.6/70.1/2.8	27 친환경귀리밥 쫄면우동(1.5.6.9. 18.) 닭고기카레떡볶음(2.5.6. 12. 13. 15. 16. 18.) 시금치된장무침(5.6.) 배추김치(생김치)(9.) 생크림과일샐러드(초)(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 573.8/27.4/84.9/3.1	28 수다날 치킨마요덮밥(1.5.6. 13. 15. 16. 18.) 콩나물김치국(5.9. 18.) 배추김치(생김치)(9.) 구슬아이스크림(1.2.5.) 단무지무침 에너지/단백질/칼슘/철 599.2/28.4/72.6/2.8	29 친환경찰현미밥 호박일된장국(5.6.9. 18.) 묵살고추장오븐구이(5.6. 10.) 브로콜리감자전(1.5.6.) 갯김치(9.) 블루베리쥬스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 769.9/25.7/91.9/2.7	30 친환경혼합잡곡밥(5.) 시래기들깨장국(5.6.9. 18) 소세지두부강정(1.2.4.5. 6. 10. 12. 13. 15. 16.) 매실된장고등어구이(2.5. 6. 7. 12. 13. 16. 18.) 배추김치(생김치)(9.) 요구르트(한국)(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 800.1/27.7/144.4/4.1