



6월 식단표

(일반식_간식,죽식 포함)

발행처 : 진천군 사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2025. 05. 23.

작성자 : 조예은 영양사

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
1일		백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 비엔나케첩볶음⑤⑥⑩⑫ ⑮⑯ (잘게썬)미나라겉절이⑤ ⑥ 깍두기⑨ 578kcal/19g	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ (잘게썬)우영조림⑤⑥ (잘게썬)열무나물⑤⑥ 나박김치 517kcal/22g	백미밥 홍합살맑은국⑮ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨ 587kcal/26g	조 흰죽 중: 두부채소죽⑤⑥ 석: 소고기채소죽⑮ 342kcal/8g	오전	토마토⑫ 23kcal/1g
에너지	단백질					오후	프렌치 토스트①②⑤⑥ &우유② 238kcal/9g
1944kcal	77g						
2일		백미밥 사골곰탕⑥⑬ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 탕평채⑤⑥⑬ 숙주나물 배추김치⑨ 529kcal/27g	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨ 552kcal/28g	백미밥 달걀살파국①⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑮ 숙갓두부무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨ 554kcal/20g	조 흰죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 단호박죽 331kcal/8g	오전	요거트② 89kcal/5g
에너지	단백질					오후	찐감자 &보리차 94kcal/3g
1818kcal	83g						
3일		백미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육메추리알장조림①⑤ ⑥⑩ (잘게썬)미역줄기볶음 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 535kcal/24g	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크/소스①⑤⑥ ⑩ 치커리유자무침 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨ 539kcal/19g	백미밥 순두부찌개①⑤ 오리훈제채소무침 새송이버섯볶음⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 547kcal/25g	조 흰죽 중: 소고기채소죽⑮ 석: 순두부채소죽⑤ ⑥ 335kcal/8g	오전	참외 48kcal/1g
에너지	단백질					오후	햇케이크① ②⑤⑥&우유② 201kcal/7g
1871kcal	76g						
4일		백미밥 물만둣국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ (잘게썬)도라지무침⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨ 531kcal/24g	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돈삼겹수육⑤⑥⑩ 모듬쌈/쌈장⑤⑥ 무생채 나박김치 504kcal/31g	백미밥 버섯전골⑤⑥ 가지미양념찜⑤⑥ 알감자버터구이②⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨ 566kcal/30g	조 흰죽 중: 참치채소죽 석: 흰살생선채소죽⑤⑥ 377kcal/16g	오전	요거트② 89kcal/5g
에너지	단백질					오후	약과①②⑤ ⑥&동글레차 127kcal/1g
1817kcal	91g						
5일 (망종)		백미밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 실곤약채소무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 498kcal/19g	열무보리비빔밥⑤⑥⑨/ 달걀후라이①⑤ 미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 531kcal/21g	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 참나물겉절이⑤⑥ 깍두기⑨ 503kcal/24g	조 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 달걀채소죽① 372kcal/13g	오전	바나나 54kcal/1g
에너지	단백질					오후	모닝빵①② ⑤⑥&우유② 223kcal/8g
1809kcal	73g						
6일		백미밥 육개장⑤⑬ 채소달걀찜① (잘게썬)마늘종건새우볶음⑤⑥⑨ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨ 550kcal/30g	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 느타리버섯볶음⑤ 오이양파무침⑤⑥ 깍두기⑨ 471kcal/17g	백미밥 설렁탕⑮ 두부김치볶음⑤⑨ 불어묵조림⑤⑥ 고구마샐러드 나박김치 571kcal/19g	조 흰죽 중: 맛살채소죽①⑤ ⑥⑧ 석: 북어채소죽 401kcal/15g	오전	요거트② 89kcal/5g
에너지	단백질					오후	꿀호떡①② ⑤⑥&옥수수차 175kcal/3g
1856kcal	74g						
7일		백미밥 애호박맑은국⑤ 차돌숙주볶음⑤⑥ (잘게썬)연근조림⑤⑥ 방풍나물무침⑤⑥ 나박김치 544kcal/16g	잡곡밥 삼색수제미국⑤⑥ 오리주물럭볶음⑤⑥ 양배추부추생채⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 574kcal/25g	백미밥 유부된장국⑤⑥ 미니돈까스/소스①⑤⑥⑩ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 배추김치⑨ 694kcal/25g	조 흰죽 중: 두부채소죽⑤⑥ 석: 소고기채소죽 343kcal/8g	오전	미숫가루② ⑤ 137kcal/6g
에너지	단백질					오후	바람떡 &수정과 160kcal/3g
2109kcal	75g						



6월 식단표

(일반식_간식,죽식 포함)

발행처 : 진천군 사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2025. 05. 23.

작성자 : 조예은 영양사

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
8일		백미밥 맑은감자국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 연두부찜/양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 나박김치 497kcal/19g	잡곡밥 콩가루배춧국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 고추잡채&꽃빵①②⑤⑥ ⑩⑩⑧ 비트무초절임 열무김치⑨ 604kcal/31g	백미밥 호박된장찌개⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑬ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 536kcal/22g	조: 흰죽 중: 연두부채소죽⑤⑥ 식: 닭살채소죽⑬ 479kcal/14g	오전	요거트② 89kcal/5g
	에너지	단백질				오후	물만두⑤⑥ ⑩&보리차 101kcal/4g
	1826kcal	81g					
9일		백미밥 소고기뭇국⑬ 토마토달걀볶음①⑤⑬ 단호박견과찜④⑬⑩ 단배추나물⑤⑥ 나박김치 548kcal/20g	백미밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 양파겉절이 깍두기⑨ 488kcal/12g	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ (잘게썬)우엉채조림⑤⑥ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 368kcal/18g	조: 흰죽 중: 소고기미역죽⑤⑥⑬ 식: 황태채소죽 345kcal/12g	오전	참외 48kcal/1g
	에너지	단백질				오후	단팥빵①② ⑥&우유② 217kcal/8g
	1669kcal	58g					
10일 (단오)		백미밥 호박잎된장국⑤⑥ 훈제오리구이 오이들깨볶음⑤⑥ (잘게썬)미니리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 534kcal/18g	짜장밥⑤⑥⑩ 어묵우동⑤⑥ 탕수육/소스①⑤⑥⑩ 삼색겨자채 배추김치⑨ 653kcal/25g	백미밥 복어국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전⑤⑥ 숙것나물 배추김치⑨ 473kcal/18g	조: 흰죽 중: 달걀부추죽①⑤⑥ 식: 흰살생선채소죽⑤⑥ 348kcal/9g	오전	미숫가루② ⑤ 137kcal/6g
	에너지	단백질				오후	수취리떡& 둥굴레차 175kcal/3g
	1972kcal	70g					
11일		백미밥 채개장⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 참나물무침 배추김치⑨ 555kcal/24g	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기참쌀구이⑤⑬ 파리고추양념찜⑤⑥ 상추겉절이 깍두기⑨ 516kcal/18g	백미밥 달걀파국① 코다리무조림⑤⑥ 표고버섯볶음⑤ 비름나물 배추김치⑨ 529kcal/39g	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑬ 식: 흑임자죽 351kcal/9g	오전	오렌지 113kcal/3g
	에너지	단백질				오후	핫케이크① ②⑤⑥ &우유② 201kcal/7g
	1914kcal	90g					
12일		백미밥 다시마뭇국 닭살피망볶음⑤⑬ 애호박나물⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 469kcal/16g	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 생선까스/타르타르소스①⑤⑥⑬ 치커리유자샐러드 (잘게썬)열무나물 깍두기⑨ 578kcal/21g	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑬⑬ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 깍두기⑨ 589kcal/23g	조: 흰죽 중: 닭살브로콜리죽⑤⑥ 식: 순두부채소죽⑤⑥ 330kcal/9g	오전	요거트② 89kcal/5g
	에너지	단백질				오후	단호박찜& 작두콩차⑤⑥ 64kcal/2g
	1789kcal	67g					
13일		백미밥 버섯맑은국 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 두부숙감무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 519kcal/19g	잡곡밥 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑬ (잘게썬)죽순들깨볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨ 494kcal/26g	백미밥 아욱된장국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ (잘게썬)연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 553kcal/16g	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑬ 식: 들깨버섯죽 332kcal/7g	오전	참외 48kcal/1g
	에너지	단백질				오후	햄치즈샌드 위치①②⑤⑥⑩⑬⑬ &두유⑤ 238kcal/11g
	1852kcal	72g					
14일		백미밥 오이냉국 간장불고기⑤⑥⑩ 건파래자반 양념고추지⑤⑥ 깍두기⑨ 528kcal/23g	잡곡밥 잔치국수⑤⑥ 찜만두/양념장⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤ 단배추나물 나박김치 759kcal/21g	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 훈제오리구이 감자채당근볶음⑤⑥ (잘게썬)열무나물 깍두기⑨ 571kcal/20g	조: 흰죽 중: 참치채소죽 식: 달걀채소죽① 406kcal/18g	오전	요거트② 89kcal/5g
	에너지	단백질				오후	증편& 매실차 119kcal/2g
	2113kcal	72g					



6월 식단표

(일반식_간식,죽식 포함)

발행처 : 진천군 사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2025. 05. 23.

작성자 : 조예은 영양사

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
15일		백미밥 홍합살맑은국⑩ 섭산적⑤⑩ (잘게썬)도라지무침⑤⑥ 콩가루부추찜⑤⑥ 배추김치⑨ 551kcal/24g	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 돈묵살양파볶음⑤⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 숙주나물 나박김치 505kcal/20g	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 미역줄기볶음 참나물겉절이⑤⑥ 깍두기⑨ 521kcal/20g	조: 흰죽 중: 북어채소죽 석: 연두부채소죽⑤⑥ 517kcal/18g	오전	사과 56kcal/0.2g
에너지	단백질	70g				오후	크로와상① ②⑥& 우유② 244kcal/6g
1877kcal							
16일		백미밥 소고기묵국⑤⑥⑩ (잘게썬)오징어굴소스조림⑤⑦⑩ 애너타리피망볶음⑤ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨ 536kcal/22g	카레라이스⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 치킨너겟/머스타드소스①②⑤⑥⑩ 양상추토마토샐러드⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 559kcal/20g	백미밥 맑은옹심이국①②⑥ 닭안심구이⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ (잘게썬)미나리겉절이⑤⑥ 나박김치 568kcal/17g	조: 흰죽 중: 유부채소죽⑤ 석: 닭살브로콜리죽⑤⑩ 347kcal/9g	오전	미숫가루②⑤ 137kcal/6g
에너지	단백질	67g				오후	무지개떡 &보리차 137kcal/2g
1937kcal							
17일		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 채소달걀찜① (잘게썬)건새우마늘중볶음⑨ 고춧잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 552kcal/28g	잡곡밥 맑은버섯국 파채불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 433kcal/17g	백미밥 감자양파국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨ 521kcal/26g	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤⑥ 석: 닭살채소죽⑤⑩ 345kcal/10g	오전	요거트② 89kcal/5g
에너지	단백질	83g				오후	카스테라①②⑥&우유② 244kcal/7g
1840kcal							
18일		백미밥 달걀찜국① 가지미양념찜⑤⑥ (잘게썬)연근조림⑤⑥ 브로콜리깨소스볶음①⑤⑥ 배추김치⑨ 599kcal/33g	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기소보로볶음⑤⑥⑩ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 무나물 나박김치 453kcal/16g	백미밥 사골곰국⑥⑩ 돈육고사리볶음⑤⑥⑩ 세발나물두부무침⑤⑥ 고구마순나물⑤ 깍두기⑨ 658kcal/50g	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 새우살채소죽⑨ 370kcal/12g	오전	토마토⑩ 48kcal/3g
에너지	단백질	107g				오후	찐감자&두유⑤ 156kcal/6g
1914kcal							
19일		백미밥 복쌈국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 맛살팽이버섯볶음 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 537kcal/22g	잡곡밥 달래된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥ (잘게썬)죽순채볶음⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 나박김치 484kcal/19g	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨ 577kcal/17g	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑩ 석: 두부채소죽⑤⑥ 343kcal/8g	오전	복숭아⑪ 49kcal/0.4g
에너지	단백질	68g				오후	호밀빵&우유② 205kcal/8g
1851kcal							
20일		백미밥 콩나물감초국⑤⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 맛살겨자채무침①⑤⑥⑧ 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑨ 488kcal/21g	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 오리주물럭볶음⑤⑥ 느타리버섯조림⑤⑥ 부추양파무침 깍두기⑨ 511kcal/21g	백미밥 떡만둣국①⑤⑥⑩⑩ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ (잘게썬)우영채볶음⑤⑥ 해초무침 배추김치⑨ 621kcal/24g	조: 흰죽 중: 잔멸치채소죽 석: 들깨버섯죽 336kcal/10g	오전	요거트② 89kcal/5g
에너지	단백질	72g				오후	약과①②⑤⑥&둥굴레차 129kcal/1g
1838kcal							
21일 (하지)		백미밥 동태숙갓국⑤⑥ 두부달걀구이①⑤⑥ 표고당근볶음⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 551kcal/25g	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨ 518kcal/16g	백미밥 미역국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 감자채피망볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨ 503kcal/17g	조: 흰죽 중: 단호박죽 석: 동태살채소죽⑤⑥⑥ 435kcal/10g	오전	미숫가루②⑤ 137kcal/6g
에너지	단백질	65g				오후	증편&매실차 142kcal/2g
1851kcal							



6월 식단표

(일반식_간식,죽식 포함)

발행처 : 진천군 사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2025. 05. 23.

작성자 : 조예은 영양사

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
22일		백미밥 호박된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 청경채버섯무침 (잘게썬)열무고추장나물 ⑤⑥ 깍두기⑨ 448kcal/16g	잡곡밥 소고기묵국⑤⑥⑮ 두부스테이크 ①⑤⑥⑫ 가지볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨ 576kcal/18g	백미밥 들깨수제비국⑥ (잘게썬)오징어볶음⑤⑥ ⑰ 고사리나물⑤⑥⑰ 무생채 배추김치⑨ 523kcal/20g	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑮ 석: 달걀채소죽① 370kcal/11g	오 전	바나나 54kcal/1g
에너지	단백질					오 후	프렌치토스 트①②⑤⑥ &우유② 238kcal/9g
1839k cal	64g						
23일		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심채소볶음⑤⑥⑮ 무른강낭콩조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 542kcal/23g	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ (잘게썬)미나리나물 나박김치 519kcal/26g	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 참치김치볶음⑤⑨ 온두부찜⑤ 미나리새송이조림⑤⑥ 깍두기⑨ 586kcal/30g	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤⑥ 석: 참치채소죽 379kcal/15g	오 전	요거트② 89kcal/5g
에너지	단백질					오 후	바람떡& 보리차 124kcal/3g
1861k cal	86g						
24일		백미밥 완자탕①⑤⑥⑮ 스크램블에그①②⑤ (잘게썬)연근조림⑤⑥ 피리고추양념찜⑤⑥ 배추김치⑨ 541kcal/19g	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 건파래자반 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨ 536kcal/32g	백미밥 토란대된장국⑤⑥ 돈육쪽찜①②⑤⑥⑩⑫⑬ (잘게썬)죽순채볶음⑤⑥ 고구마샐러드①⑥ 나박김치 614kcal/29g	조: 흰죽 중: 황태채소죽 석: 닭살채소죽⑮ 358kcal/15g	오 전	참외 48kcal/1g
에너지	단백질					오 후	찜감자 &우유② 159kcal/6g
1898k cal	87g						
25일		백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 비엔나브로콜리볶음⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯ 느타리버섯볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑨ 524kcal/17g	잡곡밥 호박고추장찌개⑤⑥ 돈사태무조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 566kcal/27g	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기잡쌀구이⑤⑮ 연두부새싹샐러드⑤⑥ 돌나물초무침 깍두기⑨ 491kcal/16g	조: 흰죽 중: 달걀브로콜리죽 ① 석: 소고기채소죽⑮ 327kcal/9g	오 전	요거트② 89kcal/5g
에너지	단백질					오 후	약과①②⑤ ⑥& 생강차 162kcal/1g
1833k cal	66g						
26일		백미밥 콩가루숙국⑤⑥ 돈육메추리알장조림①⑤ ⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 552kcal/27g	잡곡밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 팽이파프리카볶음⑤⑥ 양상추샐러드/오리엔탈드 레상⑤⑥ 깍두기⑨ 582kcal/17g	백미밥 설렁탕⑥⑮ 삼치레몬구이⑤ 가지나물⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 473kcal/21g	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 흑임자죽 381kcal/11g	오 전	오렌지 113kcal/3g
에너지	단백질					오 후	호밀빵 &우유② 177kcal/7g
1896k cal	75g						
27일		백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 531kcal/17g	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ (잘게썬)우영채조림⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨ 522kcal/21g	백미밥 홍합맑은국⑮ 대패삼겹볶음⑤⑩⑮ 숙갓맛살무침①⑤⑥⑧ 무나물 배추김치⑨ 550kcal/19g	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 소고기채소죽⑮ 376kcal/15g	오 전	바나나 54kcal/1g
에너지	단백질					오 후	꿀호떡①② ⑤⑥&두유 ⑤ 233kcal/6g
1890k cal	64g						
28일		백미밥 누룽지탕 순살닭갈비⑤⑥⑮ 파채무침⑤⑥ 배추겉절이 깍두기⑨ 540kcal/18g	잡곡밥 오이냉국 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 열무김치⑨ 502kcal/13g	백미밥 곰취된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 599kcal/22g	조: 흰죽 중: 들깨버섯죽 석: 닭살채소죽⑮ 334kcal/9g	오 전	요거트② 89kcal/5g
에너지	단백질					오 후	물만두⑤⑥ ⑩&동굴레 차 108kcal/5g
1839k cal	63g						

6월 식단표

(일반식_간식,죽식 포함)

발행처 : 진천군 사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2025. 05. 23.
작성자 : 조예은 영양사
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분
29일		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 브로콜리무침 숙주나물 깍두기⑨ 414kcal/19g	잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑪ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 나박김치 470kcal/22g	백미밥 두부탕국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 521kcal/26g	조: 흰죽 중: 닭살브로콜리죽 ⑮ 석: 두부채소죽⑤⑥ 338kcal/10g	오전 마숫가루②⑤ 137kcal/6g 오후 단호박찜& 보리차 46kcal/1g
에너지		단백질				
1588kcal		74g				
30일		백미밥 콩나물국⑤ 가자미카레구이 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 청포묵무침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ 498kcal/25g	잡곡밥 닭칼국수⑥⑮ 깻잎전①⑤⑥⑩ 단호박샐러드①⑤ 부추무침⑤⑥ 나박김치 654kcal/25g	백미밥 부대찌개①②⑤⑥⑨ ⑩⑬ 치즈달걀말이①② 양파초절임 고구마순들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨ 517kcal/21g	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽 ⑤⑥ 석: 새우살채소죽 ⑨ 341kcal/10g	오전 사과 45kcal/0.2g 오후 통밀쿠키① ②⑤⑥& 두유⑤ 203kcal/5g
에너지		단백질				
1917kcal		77g				
특식				<절기메뉴> 보리밥(망종) 수취리떡(단오)		

알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(찰쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품	콩	콩가공품		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	절인배추			
	수산물 (고등어, 갈치, 명태(건조제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치, 미꾸라지 등)			어·육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품)								
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니		만두		동그랑땡		돈가스	
				00고기(00산) / 00고기(00산)		00고기(00산) / 00고기(00산)		00고기(00산) / 00고기(00산)		00고기(00산) / 00고기(00산)		

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.

※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.