

6월 식단표

요 일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일 자	1	2	3	4	5	6
오전 간식	모닝빵&두유	아채죽	마들렌&두유	옥수수스프	크림스프	단팥빵&두유
중 식	잡곡밥 장어탕 오징어볶음 콩나물무침 구이김 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 콩치김치찌 감자조림 쪽파김가루무침 깍두기	잡곡밥 호박새우젓국 팽이버섯우물고기 비엔나케첩조림 치커리우자청무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 포크커틀렛&브라운소스 메추리알파리고추조림 미역오이초무침 열무김치	잡곡밥 근대된장국 돈육느타리볶음 계란찜 오그락지무침 배추김치	잡곡밥 소고기장터국 돼지갈비양념구이 연근땅콩조림 고들빼기무침 배추김치
오후 간식	황도복숭아&요거트	증편&캐플즈스	밀크과자&비피더스	슬라이스치즈&두유	숙바람떡&두유	크리스피롤&요구르트
석 식	잡곡밥 순두부백탕 가오리찜 고사리나물볶음 검정콩조림 배추김치	잡곡밥 오징어무국 자장소스 고구마맛탕 짜사이채무침 배추김치		잡곡밥 된장찌개 오리불고기 새우살쭈키니볶음 고추부각 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 빼없는춘천식닭갈비 청포묵미나리무침 취나물들깨볶음 배추김치	
일 자	8	9	10	11	12	13
오전 간식	버터핑거스틱&요플레	흑임자죽	단호박죽	녹두죽	들깨미역죽	후레쉬번&두유
중 식	잡곡밥 닭곰탕 골뱅이초무침 건새우마늘쫀볶음 연두부&양념장 깍두기	잡곡밥 감자다시마국 임연수구이 순대야채볶음 숙갓나물무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈육간장불고기 고구마로케 파리고추멸치조림 오이소박이	잡곡밥 꽃게탕 순살치킨강정 옥수수샐러드 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 제육볶음 양배추숙쌈&쌈장 도라지오이초무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 애호박전 야채스틱&쌈장 오이지무침 깍두기
오후 간식	바나나&두유	핫도그&두유	안흥편빵&두유	맥반석계란&두유	팝콘&두유	롤케익&감플즈스
석 식	잡곡밥 호박새우젓국 돈사태찜 명엽채볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 북어맑은국 너비아니구이 우거지된장무침 청경채생채 배추김치	잡곡밥 재첩부추국 칠리새우 들깨가루나물 샐러드장아찌 배추김치	잡곡밥 순두부김치국 삼치무조림 팽이버섯크래미볶음 브로콜리&초장 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 닭가슴살양배추불찜 계란말이 애호박새우젓볶음 배추김치	
일 자	15	16	17	18	19	20
오전 간식	치즈케익&두유	소고기야채죽	장국죽	타락죽	누룽지	카스타드&두유
중 식	잡곡밥 배추된장국 팽이버섯소불고기 양배추건포도샐러드 깻잎양념지 배추김치	잡곡밥 몽글순두부탕&양념장 훈제오리숙주볶음 깻잎쌈무 툇두부무침 배추겉절이	잡곡밥 조갯살시금치국 떡갈비피망조림 감자채볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 한식잡채 해물동그랑명전 간마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 오징어미나리초무침 계란장조림 건파래자반 배추김치	잡곡밥 육개장 참치오믈렛 브로콜리흑임자샐러드 오복지무침 배추김치
오후 간식	쌀과자&요플레	요리교실&두유	흑미영양알떡&두유	생선케이크&수박&두유	바나나&두유	오렌지&요플레
석 식	잡곡밥 건새우시금치국 삼겹살구이 모듬야채쌈&쌈장 콩나물파채무침 배추김치	잡곡밥 소고기해장국 꿔바로우 생깻잎지 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 계란파국 온두부 돈육김치볶음 모듬콩조림 깍두기	잡곡밥 콩비지찌개 스팸구이 돈육양송이볶음 오이생채 갓김치	잡곡밥 시골된장찌개 닭감자조림 더덕무침 궁채절임지 배추김치	
일 자	22	23	24	25	26(개원1주년)	27
오전 간식	아몬드머핀&두유	자죽	호두죽	닭죽	전복죽	땅콩샌드&두유
중 식	잡곡밥 부대찌개 생선까스&타르타르소스 열대과일샐러드 쌈다시마&초장 배추김치	잡곡밥 소고기추장찌개 가지미구이 숙주나물무침 된장깻잎지 배추김치	잡곡밥 소고기무국 고등어시래기찌 느타리우영채흑임자무침 얼갈이된장무침 열무김치	잡곡밥 취나물밥&양념장 청국장찌개 표고버섯탕수육 무조미구이김 요구르트 배추김치	잡곡밥 열무된장국 아롱사태수육&연겨자장 연어그린샐러드 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 떡국 닭볶음탕 오징어젓갈무침 근대나물 배추김치
오후 간식	야채호빵&레몬에이드	찰보리빵&두유	찐고구마&두유	슈크림붕어빵&두유	약식&두유	사과만쥬&비피더스
석식	잡곡밥 소고기무국 닭가슴살겨자냉채 열무된장나물 올방개김가루무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 코다리무조림 계란찜 콩자반 배추김치	잡곡밥 아귀지리 닭살카레볶음 찐가지무침 새송이들깨볶음 배추김치	잡곡밥 차돌된장찌개 계란말이 죽봉어묵조림 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 새우완탕 연양불고기 계란장조림 해초무침 배추김치	
일자	29	30				
오전 간식	마드레드빵&두유	버섯죽				
중식	잡곡밥 시래기된장국 죽발&새우젓 비빔막국수 명이나물장아찌 배추김치	미니잡곡밥 콩국수 김치전 멸치파리고추조림 요구르트 열무김치				
오후 간식	글레이즈두부도넛&아구르트	경주빵&두유				
석식	잡곡밥 동태찌개 계란후라이 매쉬드포테이토 우영채땅콩조림 배추김치	잡곡밥 조랭이떡미역국 소고기메란조림 백묵이버섯초무침 비름나물쌈장무침 배추김치				