

2026년 6월 식단표 (3 ~ 5세)

일자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)
오전 간식	chap쌀떡죽15	바나나+블루베리 마시는요구르트2	지방선거	밥새우밥9	감자치즈죽2
점심	차조밥 배추말은국5 떡갈비구이5,6,10 당근숙주나물 깍두기9 감귤젤리	수수밥 부추계란국1 코다리조림5,6 마늘종잡채5,6 배추김치9		기장밥 감자다시마국5 닭고기버터구이2,15 토마토상추샐러드5,6,12 깍두기9	chap쌀밥 한우된장국5,16 메추리알브로콜리조림1,5,6 김자반볶음 배추김치9
오후 간식	찐고구마 우유2	우유카레밥 2,6,12,15		무지개떡 수박 우유2	통밀빵1,2,6 우유2
열량(kcal) 단백질(g)	634/23	623/24		704/27	653/30
일자	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금)
오전 간식	누룽지죽 치즈2	브로콜리스프2,6 당근스틱	우영밥5,6	타락죽2	멸치밥
점심	차조밥 한우무국5,16 두부조림5,6 고구마순들깨볶음 배추김치9	수수밥 배추된장국5 한우토마토조림5,6,16 참외오이무침 배추김치9 요구르트2	chap쌀밥 미역국5,16 달안심커틀렛1,2,5,6,15 콘샐러드1 깍두기9	기장밥 버섯들깨국5 가자미구이 오이계란볶음1 배추김치9	chap쌀밥 새우말은국5,9 돼지고기장조림5,6,10 파프리카양파볶음 깍두기9
오후 간식	만둣국1,5,6,10	참치김밥5,6,9 보리차	케이크1,2,5,6 수박 우유2	크림파스타2,6 사과즙	시리얼 바나나 우유2
열량(kcal) 단백질(g)	627/24	645/28	701/26	726/26	640/25
일자	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)
오전 간식	닭고기배추밥5,6,15 토마토12	찐계란1 우유2	흑임자죽 치즈2	유부밥5,6	한우채소죽5,16
점심	차조밥 두부죽국5,9 고등어구이6,7 가지양념무침5,6 배추김치9	수수밥 아욱된장국5 돈육양송이볶음5,6,10 애호박나물5,9 깍두기9	두부덮밥5,6 닭고기파국5,6,15 감자샐러드1 배추김치9 참외	기장밥 들깨무국5 버섯한우불고기5,6,16 파프리카무침 배추김치9	chap쌀밥 두부김치국5,9 달가슴살아몬드조림 5,6,15 당근양파볶음 깍두기9
오후 간식	감자구이2 우유2	새우볶음밥1,5,6,9 사과	칼국수6	곡물바1,2 수박우유화채2	모짜렐라핫도그1,2,6 우유2
열량(kcal) 단백질(g)	636/24	643/27	722/30	637/24	631/24
일자	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)
오전 간식	녹두죽	사과키위바나나샐러드 요구르트2	양배추밥5,6 치즈2	병아리콩죽5	돈육가지밥5,6,10 파프리카스틱
점심	차조밥 부추말은국5 돼지불고기5,6,10 콩나물무침5 배추김치9	수수밥 배추된장국5 한우굴소스볶음5,6,16 버섯나물5 배추김치9	chap쌀밥 떡미역국5 삼치구이6 감자채볶음 깍두기9	버섯영양밥 두부된장국5 치즈스틱2 배추김치9 수박	chap쌀밥 애호박말은국5 달가슴살데리야키조림 5,6,15 참치채소볶음5 배추김치9
오후 간식	찐감자 수박 우유2	채소볶음밥5,6 식혜	애호박간장국수5,6	토마토소스떡볶이2,12 우유2	치즈빵1,2,5,6 우유2
열량(kcal) 단백질(g)	634/26	623/23	725/22	631/29	673/23
일자	29 (월)	30 (화)	■ 1일 에너지권장량 :단백질 (2025한국인영양소섭취기준) 영아 900kcal : 20g, 유아 1400kcal : 25g ■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.		
오전 간식	전복죽5,18	밤식빵1,2,6 우유2			
점심	차조밥 콩나물국5 오리불고기5,6 상추사과무침5,6 배추김치9	수수밥 팽이버섯된장국 오징어볶음5,6,17 감자조림5,6 배추김치9			
오후 간식	버터김치고구마2 우유2	닭고기미역국5,15 chap쌀밥			
열량(kcal) 단백질(g)	726/26	640/25			

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀				배추김치			수산물			두부		어육					
	쌀	chap쌀	기장수수	차조흑미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	고등어갈치 오징어	명태	참치	콩	훈제오리	사골추출육수	어묵	떡갈비
	국산	국산	국산	국산	한우	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아산	원양산	국산	오리 국산	한우 국산	명태 미국산	돼지고기 국산

2026년 6월 식단표

야간연장반

일자	1 (월)	2 (화)	3 (수) 지방선거	4 (목)	5 (금)
야간 연장	쇠고기영양밥 +양념장⑤⑥⑭ 콩나물국⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 건새우맑은국⑨ 두부부침⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	지방선거	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 실파장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨
	영양(kcal) 단백질(g) 영아 299kcal/13g 유아 441kcal/19g	영아 339kcal/16g 유아 484kcal/23g		영아 283kcal/10g 유아 405kcal/15g	영아 285kcal/13g 유아 407kcal/19g
저녁 간식	우유②	우유②		우유②	우유②
일자	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금)
야간 연장	오징어덮밥⑤⑥⑰ 취나물된장국⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	차조밥 가지냉국⑤⑥ 깨임참치전⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	수수밥 달걀탕① 쇠고기당근볶음⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 고구마순된장국⑤⑥ 달걀대파구이⑤⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨
	영양(kcal) 단백질(g) 영아 324kcal/16g 유아 440kcal/20g	영아 313kcal/13g 유아 435kcal/18g	영아 289kcal/13g 유아 413kcal/19g	영아 291kcal/13g 유아 416kcal/19g	영아 310kcal/12g 유아 442kcal/18g
저녁 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
일자	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)
야간 연장	기장밥 참나물맑은국 새우살파프리카조림 ⑤⑥⑨ 유부무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 청국장⑤⑥ 쇠고기버섯찜⑤⑥⑱ 으깬고구마샐러드①⑤ 백김치/배추김치⑨	차조밥 맑은장국⑤⑥ 고등어레몬구이⑤⑥⑰ 아욱나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	수수밥 채소된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 백김치/배추김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 다시마양파국⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨
	영양(kcal) 단백질(g) 영아 324kcal/16g 유아 440kcal/20g	영아 323kcal/15g 유아 461kcal/21g	영아 347kcal/16g 유아 495kcal/23g	영아 264kcal/11g 유아 423kcal/16g	영아 275kcal/11g 유아 393kcal/16g
저녁 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
일자	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)
야간 연장	기장밥 청경채맑은국 달걀달호박조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 고사리들깨국⑤⑥ 돈육피망구이⑤⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 감자국⑤⑥ 취나물된장무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 백김치/배추김치⑨
	영양(kcal) 단백질(g) 영아 317kcal/16g 유아 485kcal/24g	영아 340kcal/17g 유아 452kcal/22g	영아 298kcal/12g 유아 430kcal/17g	영아 306kcal/14g 유아 437kcal/20g	영아 334kcal/15g 유아 477kcal/22g
저녁 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
일자	29 (월)	30 (화)			
야간 연장	기장밥 쇠고기탕국⑤⑥⑱ 달걀말이①⑤ 곤드레나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 깨임나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	■ 1일 에너지권장량 :단백질 (2025한국인영양소섭취기준) 영아 900kcal :20g, 유아 1400kcal:25g ■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.		
	영양(kcal) 단백질(g) 영아 333kcal/15g 유아 476kcal/21g	영아 339kcal/14g 유아 484kcal/20g			
저녁 간식	우유②	우유②			

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물		두부	만두
	쌀	잡쌀	기장수수	차조흑미					배추	고춧가루	고등어갈치오징어	명태		
	국산	국산	국산	국산	한우	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산

2026년 6월 식단표 (1~2세)

일자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)
오전 간식	찹쌀달죽15	바나나+블루베리 마시는요구르트2	지방선거	밥새우밥9	감자치즈죽2
점심	차조밥 배추맑은국5 떡갈비구이5,6,10 당근숙주나물 백김치9 감귤젤리	수수밥 부추계란국1 코다리조림5,6 마늘종잡채5,6 백김치9		기장밥 감자다시마국5 닭고기버터구이2,15 토마토상추샐러드5,6,12 백김치9	찹쌀밥 한우된장국5,16 메추리알브로콜리조림1,5,6 김자반볶음 백김치9
오후 간식	찐고구마 우유2	우유카레밥 2,6,12,15		찐감자 수박 우유2	통밀빵1,2,6 우유2
영양(kcal) 단백질(g)	412/16	405/17		458/19	424/21
일자	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금)
오전 간식	누룽지죽 치즈2	브로콜리스프2,6 당근스틱	우영밥5,6	타락죽2	멸치밥
점심	차조밥 한우무국5,16 두부조림5,6 고구마순들깨볶음 백김치9	수수밥 배추된장국5 한우토마토조림5,6,16 참외오이무침 참외오이무침 백김치9 요구르트2	찹쌀밥 미역국5,16 닭안심커틀렛1,2,5,6,15 콘샐러드1 백김치9	기장밥 버섯들깨국5 가자미구이 오이계란볶음1 백김치9	찹쌀밥 새우맑은국5,9 돼지고기장조림5,6,10 파프리카양파볶음 백김치9
오후 간식	만둣국5,6,10	참치볶음밥5,6,9 보리차	찐고구마 수박 우유2	크림파스타2,6 사과즙	시리얼 바나나 우유2
영양(kcal) 단백질(g)	408/17	419/20	456/18	472/18	416/18
일자	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)
오전 간식	닭고기배추밥5,6,15 토마토12	찐계란1 우유2	흑임자죽 치즈2	유부밥5,6	한우채소죽5,16
점심	차조밥 두부찜국5,9 고등어구이6,7 가지양념무침5,6 배백김치9	수수밥 아욱된장국5 돈육양송이볶음5,6,10 애호박나물5,9 백김치9	두부덮밥5,6 닭고기파국5,6,15 감자샐러드1 백김치9 참외	기장밥 들깨무국5 버섯한우불고기5,6,16 파프리카무침 백김치9	찹쌀밥 두부김치국5,9 달걀삼살아몬드조림5,6,15 당근양파볶음 백김치9
오후 간식	감자구이2 우유2	새우볶음밥1,5,6,9 사과	칼국수6	곡물바1,2 수박우유화채2	모짜렐라핫도그1,2,6 우유2
영양(kcal) 단백질(g)	493/20	503/18	486/18	483/20	470/18
일자	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)
오전 간식	녹두죽	사과키위바나나샐러드 요구르트2	양배추밥5,6 치즈2	병아리콩죽5	돈육가지밥5,6,10 파프리카스틱
점심	차조밥 부추맑은국5 돼지불고기5,6,10 콩나물무침5 백김치9	수수밥 배추된장국5 한우굴소스볶음5,6,16 버섯나물5 백김치9	찹쌀밥 떡미역국5 삼치구이6 감자채볶음 백김치9	버섯영양밥 두부된장국5 치즈스틱2 백김치9 수박	찹쌀밥 애호박맑은국5 달걀삼살데리야키조림 5,6,15 참치채소볶음5 백김치9
오후 간식	찐감자 수박 우유2	채소볶음밥5,6 식혜	애호박간장국수5,6	찐고구마 우유2	치즈빵1,2,5,6 우유2
영양(kcal) 단백질(g)	412/18	405/16	471/15	410/20	437/16
일자	29 (월)	30 (화)	■ 1일 에너지권장량 :단백질 (2025한국인영양소섭취기준) 영아 900kcal : 20g, 유아 1400kcal : 25g ■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.		
오전 간식	전복죽5,18	밤식빵1,2,6 우유2			
점심	차조밥 콩나물국5 오리불고기5,6 상추사과무침5,6 백김치9	수수밥 팽이버섯된장국 오징어볶음5,6,17 감자조림5,6 백김치9			
오후 간식	버터김치고구마2 우유2	닭고기미역국5,15 찹쌀밥			
영양(kcal) 단백질(g)	412/16	405/17			

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀								배추김치			수산물		두부		어육		
	쌀	잡쌀	기장 수수	차조 흑미	쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	배추	고춧 가루	고등어 갈치 오징어	명태	참치	콩	훈제오리	사골 추출육수	어묵	떡갈비
	국산	국산	국산	국산	한우	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아 산	원양산	국산	오리 국산	한우 국산	명태 미국산	돼지 고기 국산