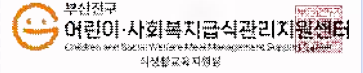


발행처 : 이솜어린이집
 발행일 : 2026.06.01
 원 장 : 이현정

6월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만1~2세)



구분	1(월)	2(화)	3(수/지방선거)	4(목)	5(금)
오전간식	바나나	김가루참쌀죽		브로콜리치즈죽	참외
점심식사	검정쌀밥 애호박된장국 잘게썬돈육채마늘중볶음 무나물 백김치	수수밥 들깨단배추국() 닭살채소볶음 오이나물 깍두기		기장밥 복쌈국() 쇠고기곤약조림 비름나물 깍두기	현미밥 안매운김치양파국 원살생선전 V가지나물 구이김
오후간식	고구마맛탕 우유	V딸기잼샌드위치 우유		V잔치국수	밤식빵 우유
열량/단백질	435/17	422/17		441/21	426/19
구분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	오렌지	채소죽	키위	깨죽	씨없는포도
점심식사	검정쌀밥 두부전골 떡갈비조림 V시금치나물 깍두기	수수밥 시래깃국() 돈육두루치기 양배추찜 깍두기	잘게썬안매운오징어덮밥 감자국 달걀찜 백김치 마시는요구르트	기장밥 무쌈국() 닭살조림 부추나물 백김치	현미밥 버섯새우젓국 쇠고기피망볶음 V상추새콤무침 깍두기
오후간식	삶은달걀 우유	치즈스틱	찐단호박 우유	프렌치토스트	후레쉬번 우유
열량/단백질	396/20	418/17	422/17	434/18	408/12
구분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)생일잔치
오전간식	참외	누룽지죽	사과	타락죽	씨없는포도
점심식사	검정쌀밥 들깨미역국 오리불고기 V브로콜리나물 깍두기	수수밥 쇠고기전골() 잘게썬팽이맛살나물 V오이생채 백김치	흰쌀밥 닭곰탕 두부양념조림 잘게썬열무나물 백김치	기장밥 근대된장국() 삼치구이 애호박나물 백김치	현미밥 두부미역국 쇠고기버섯볶음 시금치나물 배추김치
오후간식	찐감자 우유	블루베리요거트범벅	찐고구마 우유	어묵탕	생크림케이크 우유
열량/단백질	404/13	364/10	408/17	401/19	406/14
구분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	바나나	흑미죽	대추방울토마토	전복죽	키위
점심식사	검정쌀밥 유부쌈국 닭고기장독볶이 V청경채나물 백김치	수수밥 미소장국() 새우살간장조림 V파프리카초무침 백김치	카레라이스 콩나물국 물만두 깍두기 떠먹는요구르트	기장밥 모듬버섯국() 쇠고기배추찜 채소달걀말이 깍두기	현미밥 맑은황태국 돈육두부볶음 V근대나물 깍두기
오후간식	찐단호박 우유	V한식잡채	고구마범벅 우유	김가루주먹밥	모닝빵 우유
열량/단백질	392/16	387/14	434/15	392/16	397/18
구분	29(월)	30(화)	견학	※ 알림	
오전간식	수박	완두콩죽			
점심식사	검정쌀밥 곤약탕국 돈육불고기 비름나물 깍두기	수수밥 V오이냉국() 춘천달걀비 V숙주나물 백김치	견학식단은 이곳에 작성하여 감수받으세요 * 감수요청서, 간식 기입 필수	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날! ▶ V표시 는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	
오후간식	시리얼 우유	토마토리조토			
열량/단백질	407/19	421/12			

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 참쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기		돼지고기		오리고기		김치	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	(한우/육우/젓소)		닭고기	오리고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물													
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
	수산물						식육·어육가공품							
	주꾸미	가리비	우렁챙이(명게)	전복	방어	부세	떡갈비	새우젓	맛살	유부	물만두	어묵		
				국내산			돼지고기	국내산	연육	외국산	돼지고기	연육		
							국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	중국산		

□ 식단 알레르기 메뉴

☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 「식단 알레르기 메뉴」에서는 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장), 아황산류의 표시는 제외하였으니 식품 알레르기 아동 관리 시 유념해 주시기 바랍니다.

구분	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류	2	딸기잼샌드위치	4	잔치국수	5	흰살생선전	5	밤식빵	8	삶은달걀
	9	치즈스틱	10	달걀찜	11	프렌치토스트	12	후레쉬번	13	꼬마김밥
	16	팽이맛살나물	19	스크램블달걀국	19	크림빵	24	고구마범벅	25	채소달걀말이
	26	모닝빵	생일4	생크림케이크	생일2	생크림케이크	생일2	초코케이크	생일3	크림스파게티
	생일3	함박스테이크	생일3	양배추샐러드	생일3	치즈케이크				
2. 우유		우유	2	딸기잼샌드위치	4	브로콜리치즈죽	4	복쌈국	5	밤식빵
	9	치즈스틱	10	마시는요구르트	11	프렌치토스트	12	후레쉬번	13	떠먹는요구르트
	16	블루베리요거트범벅	18	타락죽	19	크림빵	20	슬라이스치즈	24	카레라이스
	24	떠먹는요구르트	24	고구마범벅	26	모닝빵	30	토마토리조또	생일4	생크림케이크
	생일2	슬라이스치즈	생일2	생크림케이크	생일2	초코케이크	생일3	크림스파게티	생일3	치즈케이크
3. 메밀										
4. 땅콩										
5. 대두	1	애호박된장국	2	딸기잼샌드위치	5	김치양파국	8	두부전골	8	떡갈비조림
	9	시래깃국	9	치즈스틱	12	후레쉬번	13	미숫가루	13	꼬마김밥
	16	팽이맛살나물	17	두부양념조림	18	근대된장국	18	어묵탕	19	크림빵
	20	참치양배추볶음	22	유부찜국	23	미소장국	24	카레라이스	24	콩나물국
	25	쇠고기배추찜	26	돈육두부볶음	26	모닝빵	27	두유	29	곤약탕국
	29	시리얼	생일1	두부미역국	생일4	생크림케이크	생일2	생크림케이크	생일2	초코케이크
	생일3	크림스파게티	생일3	유부맑은국	생일3	함박스테이크	생일3	양배추샐러드	생일3	치즈케이크
6. 밀	1	애호박된장국	2	딸기잼샌드위치	4	잔치국수	5	흰살생선전	5	밤식빵
	8	떡갈비조림	9	시래깃국	9	치즈스틱	11	프렌치토스트	12	후레쉬번
	13	미숫가루	13	꼬마김밥	16	팽이맛살나물	18	근대된장국	18	삼치구이
	18	어묵탕	19	크림빵	20	참치양배추볶음	23	미소장국	24	카레라이스
	24	물만두	25	쇠고기배추찜	26	모닝빵	생일4	생크림케이크	생일2	생크림케이크
	생일2	초코케이크	생일3	크림스파게티	생일3	함박스테이크	생일3	치즈케이크		
7. 고등어										
8. 계	13	꼬마김밥	16	팽이맛살나물						
9. 새우	백김치, 배추김치, 깍두기	5	김치양파국	11	무찜국	12	버섯새우젓국	20	도토리묵국	
	23	새우살간장조림	27	김치채소볶음밥	생일4	방울토마토새우볶음밥				
10. 돼지고기	1	돈육채마늘종볶음	8	떡갈비조림	9	돈육두루치기	19	목살당근볶음	24	물만두
	26	돈육두부볶음	29	돈육볼고기	생일3	함박스테이크	생일4	돈육장조림		
11. 복숭아										
12. 토마토	24	대추방울토마토	24	카레라이스	30	토마토리조또	생일3	함박스테이크	생일3	양배추샐러드
	생일4	방울토마토새우볶음밥								
13. 아황산류	4	잔치국수	13	꼬마김밥						
14. 호두										
15. 닭고기	2	닭살채소볶음	11	닭살조림	17	닭곰탕	22	닭고기장뚝뚝이	30	춘천닭갈비
	생일3	크림스파게티								
16. 쇠고기	4	쇠고기곤약조림	8	떡갈비조림	12	쇠고기피망볶음	16	쇠고기전골	23	한식잡채
	24	카레라이스	25	쇠고기배추찜	29	곤약탕국	생일1	쇠고기버섯볶음	생일2	쇠고기미역국
	생일3	크림스파게티	생일3	함박스테이크						
17. 오징어	10	안매운오징어덮밥								
18. 조개류	20	참치양배추볶음	24	카레라이스	25	전복죽	생일3	전복죽		
19. 잣										

<내용 출처: 식품의약품안전처>




※ 본 양식은 조리실 부착 및 비치용이 아닌 가정으로 식단 안내 시 함께 제공해야 하는 안내 양식입니다.

▶ 원산지 표시 대상 품목

구분	품목
농축산물 9종 (농축산물 9종이 함유된 가공품)	쌀 ¹⁾ (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기 ²⁾ , 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 식육가공품(햄류·소시지류·베이컨류·건조저장육류·양념육류·분쇄가공육제품·식육추출가공품·식용우지·식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
수산물 20종 (수산물 20종이 함유된 가공품)	납치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 어육가공품(어묵·어육소시지·어육반제품·어육살·연육·기타 어육가공품), 목류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등

- 1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 흑미, 찰쌀
- 2) 쇠고기가 국내산인 경우 "국내산"으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젓소, 육우) 중 해당사항 표시

▶ 원산지 일괄표시



☞ 제공되는 메뉴의 품목별 원산지가 모두 동일한 경우에 한해 식단표 하단 '일괄 원산지 표시'에 일괄표시가 가능합니다.

예) 식단에 쇠고기를 포함하는 메뉴가 제공될 경우 원산지가 모두 같으면 일괄표시 가능

☞ 조리법에 나눠 표시 가능합니다.

예) 국거리용 쇠고기: 국내산 / 반찬용 쇠고기: 호주산

※ 일괄표시 시 가공품이 포함되는 경우 원산지를 확인하신 후 표시하시기 바랍니다.

농축수산물 기본 원산지 표시기준	
국산일 경우	외국산일 경우
국산 또는 국내산으로 표시하거나 생산·채취·사육한 지역의 시·도명이나 시·군·구명으로 표시	수입신고필증 상의 원산지 '국가명' 표시 *가공식품의 경우 '외국산(국가명, 국가명, 국가명 등)'으로 표시된 경우 '외국산'으로 표시 가능

▶ 음식명별 원산지 안내

☞ 일괄 표시 외 품목을 작성하시면 됩니다.

날짜	음식명	품목	원산지	날짜	음식명	품목	원산지

* 원산지 안내 후 식재료 수급 상황에 따른 원산지 변동이 있을 경우, 빠른 시일 내로 가정통신문이나 홈페이지(또는 SNS) 등으로 변경사항을 다시 안내하여야 합니다.

▶ 선택형 생일식단(2분기)

구분	생일식단 1	생일식단 2	생일식단 3	생일식단 4	※ 안내사항
오전간식	씨없는포도	슬라이스치즈	전복죽	딸기	✓ 분기별로 제공되는 4종의 생일 식단을 급식소 상황에 맞게 선택하여 활용해 주세요. ✓ 생일식단은 열량 및 단백질 기준에 맞춰 구성되어 있으므로 메뉴 변경은 불가 합니다. 변경이 필요한 경우 식단감수를 신청해 주세요. ✓ 생일식단 1·2의 경우, 백김치와 배추김치 중 대상 연령에 적합한 김치를 선택해 제공해 주세요.
점심식사	흰쌀밥 두부미역국 쇠고기버섯볶음 V시금치나물 배추김치	흰쌀밥 쇠고기미역국 생선까스&타르소스 V숙주나물 배추김치	크림스파게티 유부맑은국 함박스테이크 V양배추샐러드 오이피클	방울토마토새우볶음밥 들깨미역국 돈육장조림 깍두기 과채주스	
오후간식	생크림케이크 우유	초코케이크 우유	치즈케이크 우유	생크림케이크 우유	
열량/단백질	만1~2세 406/14 만3~5세 625/22	419/14 644/21	429/15 660/24	395/16 609/25	

