

상무엘리체어린이집

2026년 6월 식단표(만 1~2세 오전간식주형)

일자	월 1	화 2	수 3 지방선거	목(★푸드브릿지 Day)	금 5		
오전간식	브로콜리채소죽⑤⑥	치즈채소죽②⑤⑥		소고기채소죽⑤⑥⑬	영양달죽⑤⑥⑬		
점심	쌀밥 소고기배추국⑤⑥⑩ 두부구이&부추양념장⑤⑥ 구이김 깍두기⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북어미역국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	과일&우유②	과일		★토마토스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑯⑰	찐감자와저당두유⑤		
에너지 단백질	437/19	406/16		436/16	406/22		
일자	8	9	10	11 (세계음식 🇪🇸)	12		
오전간식	누룽지	달걀부추죽①⑤⑥	감자채소죽⑤⑥	소고기당근죽⑤⑥⑬	버섯채소죽⑤⑥		
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 순두부쌈이버섯백탕⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 순살영양찜닭⑤⑥⑬ 들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	★토마토해산물볶음밥 ②⑤⑥⑨⑬⑭⑯⑰⑱ 열무된장국⑤⑥ 연두부&오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨ 저당요구르트②	쌀밥 어묵파국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈&양념장⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	찐단호박&우유②	과일	물만두⑤⑥⑩	찐달걀1&보리차	과일&우유②		
에너지 단백질	440/19	400/19	407/24	403/20	400/16		
일자	15	16	17	18	19		
오전간식	닭가슴살채소죽⑤⑥⑬	두부채소죽⑤⑥	소고기브로콜리죽⑤⑥⑬	전복죽⑤⑥⑬	양배추채소죽⑤⑥		
점심	쌀밥(소) 들깨수제비국⑤⑥ 소시지양파볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 생선가스①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 달살미역국⑤⑥⑬ ★토마토달걀볶음①⑤⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자양파된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	찐감자&옥수수차	잼모닝빵①②⑤⑥&우유②	과일	밤식빵①②⑤⑥&우유②	과일&짜먹는요구르트②		
에너지 단백질	411/15	426/19	421/19	442/17	403/13		
일자	22	23	24	25	26		
오전간식	달걀당근죽①⑤⑥	소고기양파죽⑤⑥⑬	참깨채소죽⑤⑥	콩나물채소죽⑤⑥	새우살채소죽⑤⑥⑨		
점심	<저탄소데이> 쌀밥 콩나물국⑤ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태국 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 순두부애호박국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 사골곰탕⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	찐고구마&우유②	과일	밤식빵①②⑤⑥&우유②	★과일⑩&유아치즈②	간장비빔국수⑤⑥		
에너지 단백질	412/16	400/19	431/22	402/22	435/20		
일자	29	30					
오전간식	누룽지	달걀채소죽⑤⑥⑬					
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 부추달걀탕①⑤⑥ 순살삼치데리야끼구이⑤⑥⑬⑭ 청포묵숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	오이스틱&플레인요거트②	미니핫도그①②⑤⑥⑩&우유②					
에너지 단백질	410/20	414/19					
알레르기표시	①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣 *⑳아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음						
원산지표시	쌀(밥/죽) 백미 찹쌀 현미 흑미 누룽지	콩 두부 순두부 연두부	배추김치 국산 배추 국산 고춧가루 국산 백김치(배추:국산)	수산/가공품 어묵(오징어: 국산) 고등어 국산, 노르웨이산 오징어 국산 생선가스(명태: 국산) 참치 원양산 전복 국산	소고기 [국거리용] 국내산(한우) [불고기용] 국내산(한우)	축산물 돼지고기 국산 닭고기 국산 오리고기 국산	식육가공품 떡갈비 돈육 국산 동그랑땡 돈육 국산 돈가스 돈육 국산 치킨너겟 돈육 국산

- 유아기 잡곡밥은 잡곡량 5% 이내로 소화기 용이하도록 충분히 불려서 사용해 주세요.
- 식품의약품안전처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장 드립니다.
- 영유아의 건강을 위해 유제품·음료·시리얼 등은 당 함량이 낮은 제품으로 제공해 주시길 권장 드립니다.
- 위 식단은 광주 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로, 식단 임의변경 시 문제가 발생할 수 있으니 지양해 주세요.