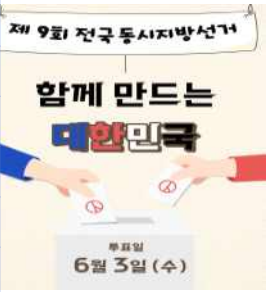


요일	월	화	수	목	금
일자	1	2 축하데이	3 2026 지방선거	4	5 국없는날
오전간식	녹두닭죽	브로콜리크림스프 크루통	 <p>제 9회 전국 동시지방선거 함께 만드는 대한민국 투표일 6월 3일(수)</p>	새우야채죽	바나나 짜먹는키즈
점심	혼합잡곡밥 돈육순두부찌개 오꼬노미야끼 참나물무침 배추김치	기장밥 황태미역국 한우쪽잡스테이크 돌나물사과무침 깍두기		수수밥 맑은계란팻국 어린이짜장찜닭 건새우마늘쫀볶음 오이김치	소고기콩나물밥 +부추저염간장 툇두부무침 조미김 총각김치
오후간식	불고기치즈감자 🍌멜론	쌀케이크 우유		열무비빔국수 🍌사과	방울층편(유아) 우유 고구마오븐구이(영아)
석식	잡곡밥, 오징어묵국, 오리불고기, 양배추돌깨무침, 오이김치	잡곡밥, 콩나물국, 어린이김치전, 김자반, 배추김치	잡곡밥, 소고기묵국, 삼치오븐구이, 콩나물무침, 총각김치	잡곡밥, 감자맑은국, 야채계란찜, 진미채무침, 열무김치	잡곡밥, 버섯된장국, 군만두, 열무된장무침, 깍두기
일자	8	9	10 쌈삭데이	11	12 국없는날
오전간식	흑임자타락죽	뽀로로스리얼 우유	치즈 🍌방울토마토	게살야채죽	누룽지탕 깍두기
점심	토마토찜쌀밥 나가사끼짬뽕국 소고기감자조림 크래미미역줄기볶음 깍두기	단호박찜쌀밥 어린이김치찌개 미나리오리불고기 아삭숙주무침 오이김치	찰보리밥 꽃게된장국 수제사태죽발 양배추쌈+두부쌈장 배추김치	흑미밥 맑은콩나물국 삼치무조림 소고기애호박볶음 열무김치	칼슘찜쌀밥 구운매추리알카레 한입두부텐더 근대나물무침 총각김치
오후간식	궁중우동볶음 🍌오렌지	차오름밥버거 수제수박주스	🍌단호박오븐구이 🍌수박	바나나푸딩	호두크렌베리식빵 우유
석식	잡곡밥, 애호박새우젓국, 돈육불고기, 버섯볶음, 오이김치	잡곡밥, 어린이닭곰탕, 두부조림, 멸치볶음, 배추김치	잡곡밥, 소고기묵국, 삼치오븐구이, 콩나물무침, 총각김치	잡곡밥, 계란팻국, 오징어볶음, 비타민무침, 깍두기	잡곡밥, 대구살맑은국, 호박감자전, 도시락김, 열무김치
일자	15	16	17 쌈삭데이 어서 와, 이탈리아는 처음이지?	18	19 국없는날
오전간식	들깨미역죽	미숫가루 🍌바나나	핑거마들렌 유산균음료	소고기야채죽	찜쌀닭죽
점심	조각서리태밥 꾸꾸미연포탕 아스파라거스소불고기 알배추구이 총각김치	수수밥 뼈없는감자탕 고구마모짜크로켓 열무된장무침 오이김치	후리가케밥 양송이크림스프 가자미새우카르토치오 (이탈리아생선요리) 보코치니샐러드 수제모듬피클	토마토찜쌀밥 새우살묵국 단호박돼지갈비찜 콩나물김가루무침 배추김치	깍두기볶음밥 베이컨감자범벅 김자반 열무김치
오후간식	구슬만두 🍌골드키위	야채비빔수제비 🍌참외	라자냐 어린이포도주스	수제마늘빵 🍌파인애플	녹두시루떡(유아) 우유 감자버터오븐구이(영아)
석식	잡곡밥, 근대된장국, 야채계란찜, 애호박볶음, 오이김치	잡곡밥, 소고기미역국, 가자미오븐구이, 진미채무침, 열무김치	잡곡밥, 오징어묵국, 어린이닭갈비, 숙주무침, 배추김치	잡곡밥, 감자맑은국, 두부텐더, 도시락김, 깍두기	잡곡밥, 들깨버섯찌개, 삼색야채피쉬바, 애호박볶음, 총각김치
일자	22	23	24 부모참여수업	25 쌈삭데이	26 국없는날
오전간식	단호박죽	프렌치토스트 우유	요거트 🍌망고	누룽지탕 깍두기	대구살야채죽
점심	흑미밥 다시마무채국 목살대패야채찜 오이참깨무침 총각김치	시금치찜쌀밥 소고기미역국 오징어볶음 콘코울슬로 수제깨잎무쌈	현미찜쌀밥 애호박감자찌개 버섯매추리알장조림 돈육시금치볶음 열무김치	단호박찜쌀밥 팽이미소장국 달봉오븐구이 치커리한라봉무침 오이김치	양배추돈부리덮밥 어린이김치부침개 뮤즐리멸치볶음 배추김치
오후간식	햄야채볶음밥 옥수수차	치즈핫도그 🍌적포도	미니약과 키디밀어린이두유	들기름막국수 🍌수박	구운계란 우유
석식	잡곡밥, 어린이짬뽕국, 오리불고기, 숙주무침, 배추김치	잡곡밥, 콩나물황태국, 돈육불고기, 배추된장무침, 오이김치	잡곡밥, 소고기묵국, 군만두, 김자반, 열무김치	잡곡밥, 계란팻국, 조기오븐구이, 비타민무침, 총각김치	잡곡밥, 어묵국, 닭안심야채볶음, 콩나물무침, 깍두기
일자	29	30	<p>✓ 쌈삭데이: 매주 수요일은 음식물 잔반이 없는 날 ✓ 축하데이: 매월 첫째주 화요일은 생일 축하 음식 제공 ✓ 국없는날: 나트륨 저감화에 동참하여 금요일마다 국 없는 날 진행 ✓ 어서와, ○○은 처음이지?: 매달 점심 주찬 혹은 오후 간식으로 세계 각 나라 음식 제공 🍌 : 자연간식 주 3회 제공 -식단표를 확인하시고 알레르기 식품이 있는 경우 반드시 담임교사에게 말씀해주세요. -학기초에는 이유식을 하는 만0세 아이들이 있어 오전간식으로 죽이 제공됨을 알려드립니다 -원아 김치는 어린이집에서 직접 담가 제공됩니다 -어린이집에서 떡류·옥수수수는 제공되지 않으며 견과류·콩류는 다져 제공됩니다</p>		
오전간식	표고버섯죽	뽀로로스리얼 우유			
점심	기장밥 보리새우열무된장국 순두부인헬 우엉조림 열무김치	칼슘찜쌀밥 돈육비지찌개 고등어데리야끼오븐구이 비타민나물무침 배추김치			
오후간식	크림카레우동 🍌자두	소고기주먹밥 매실차			
석식	잡곡밥, 순두부찌개, 고등어오븐구이, 도시락김, 오이김치	잡곡밥, 새우미역국, 삼색야채피쉬바, 멸치볶음, 깍두기			
원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지)	콩	농산물	축산물	수산물
	백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 잡곡혼합, 쌀 가공품	두부, 비지	배추, 열갈이, 봄동	쇠고기(한우, 육우) 돼지고기, 닭고기, 오리고기	고등어, 갈치, 오징어, 아귀, 꽃게, 전복, 백조기, 방어(국내산)낙지, 주꾸미(국내산, 베트남산), 명태(미국산, 러시아산), 동태포(러시아산)
	국내산	국내산	국내산	국내산	
수산물·축산물 가공품					
-수산물가공품: 참치캔(원양산), 가쓰오부시(인도네시아산) -축산물가공품: 비엔나(돼지고기: 국내산), 베이컨(돼지고기: 국내산), 훈제오리, 치킨피바로우, 치킨너겟(국내산) 스팸(돼지고기 지방일부: 외국산 돼지고기: 국내산)					

6월 차오름어린이집 이유식 식단표

발행일: 2026. 05. 29.
작성자: 신희재 영양사
확인자: 문현경 원장

요일	월	화	수	목	금	
일 자	1	2	3 2026 지방선거	4	5	
오전	중기	녹두닭죽	브로콜리크림스프		새우야채죽	소고기콩나물죽/바나나퓨레
	후기	녹두닭죽	브로콜리크림스프		새우야채죽	소고기콩나물죽/바나나퓨레
점심	중기	순두부야채죽	소고기야채죽		녹두닭죽	부추두부죽
	후기	순두부야채죽	소고기야채죽		녹두닭죽	부추두부죽
오후	중기	감자치즈죽/멜론퓨레	황태미역죽		열무장죽/사과퓨레	들깨버섯죽
	후기	감자치즈죽/멜론퓨레	황태미역죽		열무장죽/사과퓨레	들깨버섯죽
일 자	8	9	10	11	12	
오전	중기	흑임자타락죽	영양닭죽	양배추들깨죽	게살야채죽	누룽지탕
	후기	흑임자타락죽	영양닭죽	양배추들깨죽	게살야채죽	누룽지탕
점심	중기	소고기감자죽	치즈두부죽	소고기야채죽	소고기애호박죽	대구살야채죽
	후기	소고기감자죽	치즈두부죽	소고기야채죽	소고기애호박죽	대구살야채죽
오후	중기	들깨무죽/오렌지퓨레	흑임자죽	단호박죽/수박퓨레	비타민장죽	감자당근죽
	후기	들깨무죽/오렌지퓨레	흑임자죽	단호박죽/수박퓨레	비타민장죽	감자당근죽
일 자	15	16	17	18	19	
오전	중기	들깨미역죽	소고기야채죽	영양닭죽	소고기야채죽	찹쌀닭죽
	후기	들깨미역죽	소고기야채죽	영양닭죽	소고기야채죽	찹쌀닭죽
점심	중기	근대장죽	열무장죽	양송이크림스프	단호박죽	감자당근죽
	후기	근대장죽	열무장죽	양송이크림스프	단호박죽	감자당근죽
오후	중기	배추당근죽/골드키위퓨레	감자치즈죽/참외퓨레	새우살야채죽	콩나물당근죽	들깨버섯죽
	후기	배추당근죽/골드키위퓨레	감자치즈죽/참외퓨레	새우살야채죽	콩나물당근죽	들깨버섯죽
일 자	22	23	24	25	26	
오전	중기	단호박죽	애호박당근죽	소고기무죽	누룽지탕	대구살야채죽
	후기	단호박죽	애호박당근죽	소고기무죽	누룽지탕	대구살야채죽
점심	중기	들깨무죽	소고기미역죽	애호박감자죽	버섯당근죽	영양닭죽
	후기	들깨무죽	소고기미역죽	애호박감자죽	버섯당근죽	영양닭죽
오후	중기	배추장죽	양배추들깨죽/포도퓨레	시금치장죽	비타민계란죽/수박퓨레	흑임자죽
	후기	배추장죽	양배추들깨죽/포도퓨레	시금치장죽	비타민계란죽/수박퓨레	흑임자죽
일 자	29	30				
오전	중기	표고버섯죽	새우미역죽	<p>수산물 • 축산물 가공품</p> <p>-수산물가공품: 참치캔(원양산),가쓰오부시(인도네시아산) -축산물가공품: 비엔나(돼지고기: 국내산), 베이컨(돼지고기: 국내산), 훈제오리, 치킨꺾바로우, 치킨너겟(국내산) 스팸(돼지고기 지방일부: 외국산 돼지고기: 국내산)</p>		
	후기	표고버섯죽	새우미역죽			
점심	중기	순두부야채죽	비타민장죽			
	후기	순두부야채죽	비타민장죽			
오후	중기	열무장죽/자두퓨레	소고기야채죽			
	후기	열무장죽/자두퓨레	소고기야채죽			
원산지	쌀(밥,죽,누룽지)		콩	농산물	축산물	수산물
	백미, 현미, 흑미, 찹쌀 쌀 가공품		두부, 비지	배추, 열갈이, 봄동	쇠고기(한우, 육우) 돼지고기, 닭고기, 오리고기	고등어, 갈치, 오징어, 아귀, 꽃게, 전복, 백조기, 방어(국내산)낙지, 주꾸미(국내산, 베트남산), 명태(미 국산, 러시아산), 통태포(러시아산)
	국내산		국내산	국내산	국내산	

♣ 알레르기정보

- ① 난류(가금류) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲ 잣

* 해당 식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

☺ 어린이집에서 오전·오후 간식 및 점심 급식을 통해서 영유아의 1일 섭취 에너지 및 단백질 제공 목표량의 약 48%를 충족시킬 수 있도록 식단을 구성하였습니다. (‘2025 한국인 영양소 섭취기준’에 준함)

만 1~2세 영아	1일 에너지 필요 추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g, 오전 간식 약 75kcal / 점심 약 300kcal / 오후 간식 약 75kcal
만 3~5세 유아	1일 에너지 필요 추정량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g, 오전 간식 약 100kcal / 점심 약 400kcal / 오후 간식 약 100kcal

단, 조리법 및 부재료, 배식량 등에 따라 열량이 ± 될 수 있습니다.

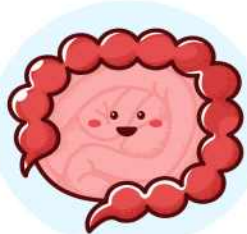
- ☺ 어린이집에서는 만 0~2세 영아를 고려하여 조리법을 변경하여 제공됩니다.
- ☺ 어린이집에서는 주 3회 이상 자연 간식을 지역 식재료 및 제철 식품을 활용하여 제공함으로써 어린이 건강 및 환경을 고려한 메뉴를 제공합니다.
- ☺ 어린이집에서는 “ 국내산 한우 쇠고기 / 국내산 돼지고기 ” 를 사용합니다.
- ☺ 어린이집에서는 “ 국내산 닭고기 ” 를 사용합니다.
- ☺ 어린이집에서는 “ 국내산 밥맛 좋은 찰진 쌀과 국내산 잡곡 ” 을 사용합니다.
- ☺ 어린이집에서는 소화가 잘되는 백미 위주로 제공해주되, 쌀과 잡곡의 비율이 10:1 또는 10:2로 조리됨을 알려드립니다. (잡곡은 몸에 좋지만, 간혹 가스 발생과 소화 불량 원인이 될 수 있음)
- ☺ 어린이집에서는 “ 유기농 우유와 유기농 치즈, 유기농 요구르트 ” 를 사용합니다.
- ☺ 식재 수급상의 어려움 등 부득이한 원의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
- ☺ 현장학습 일은 차량 이동을 고려하여 해당 연령 원아에게는 유기농 우유 대신 유기농 주스로 대체됨을 알려드립니다. (미세먼지 등 당일 날씨 상황에 따라 현장학습 취소 시에도 유기농 주스로 제공됨을 알려드립니다)

원산지	쌀(밥,죽,누룽지)	콩	농산물	축산물	수산물
	백미,현미,흑미,찰쌀 쌀 가공품	두부,비지	배추,얼갈이,봄동	쇠고기(한우,육우) 돼지고기,닭고기,오리고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	고등어,갈치,오징어,아귀,꽃게,전복,백조기, 방어(국내산)낙지,주꾸미(국내산,베트남산),명 태(미국산,러시아산),동태포(러시아산)
	수산물 · 축산물 가공품				
	-수산물가공품: 참치캔(원양산),가쓰오부시(인도네시아산) -축산물가공품: 비엔나(돼지고기: 국내산),베이컨(돼지고기: 국내산),훈제오리,치킨꺾바로우,치킨너겟(국내산) 스팸(돼지고기 지방일부: 외국산 돼지고기: 국내산)				

Pulmuone 풀무원푸드머스

기온이 오르며 찾아오는 나른함, 식곤증은 줄이고 활력은 채우기!

식곤증은 왜 생길까요?



장 혈액 집중

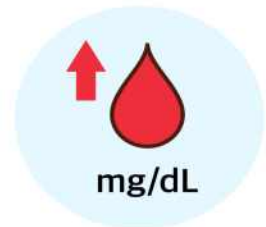
→ 뇌 혈류 감소 → 나른함 시작

탄수화물 과다

→ 혈당 급상승 → 인슐린 과다
→ 세로토닌·멜라토닌 생성 → 졸음

식후 1시간 이상 졸음, 집중력 저하 증상 있다면

⚠ 식곤증 유의하셔야 합니다! ⚠



식곤증 예방 식사법

- 1 복합 탄수화물+단백질+식이섬유**
혈당 완만 상승(GL 지수 낮음), 식후 졸음 최소화
- 2 비타민B, C 함유 식품 섭취(케일·시금치 등)**
에너지 대사 및 피로 해소 핵심 영양소
- 3 식후 10분 산책**
장 운동 촉진, 혈당 안정화
- 4 식후 2-3시간 소화 대기**
하부 식도 괄약근 기능 정상화, 역류 방지



제철 밥상으로 활력 채우기!

