

발행일 : 2026.5.15.

원 장 : 변 혜 진

영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 이설화

자이숲 어린이집

6월 식단표 (1-2세, 일반형)



일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	●블루베리 치즈②	흑미채소죽⑤⑥		양배추당근죽	●방울토마토⑫
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부양념구이⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	2026 지방선거	백미밥 다시마뭉국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 사골당면국⑩ 채소달걀말이①⑤ 얼무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑥	●찜감자 우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차
열량/단백질	418/20	443/17		461/17	392/15
일자	8[월]	9[화]	10[수] 생일식단	11[목]	12[금]
오전간식	●참외	버섯채소죽⑤⑥	●참외	쇠고기미역죽⑤⑥⑩	●바나나
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑩ 오이계살무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 들깨김치국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	부추전①⑤⑥ 우유②	찜만두⑤⑥⑩ 매실차	케이크①②⑥ 우유②	쌀국수⑤⑥	●찜고구마 우유②
열량/단백질	416/17	392/16	428/18	451/18	424/16
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	●배	무된장죽⑤⑥	●델리웨어포도 우유②	김가루채소죽⑤⑥	●방울토마토⑫
점심	백미밥 돈육호박국⑩ 들기름두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀파국① 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 동그랑땡⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩⑫ 참깨시금치무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기청경채국⑩ 버섯달걀볶음①⑤ 무나물 백김치⑨
오후간식	토마토스파게티⑥⑫ 우유②	감자버터구이② 보리차	짜장우동⑤⑥⑩	쌀씨리얼 우유②	모닝빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	440/19	422/13	469/21	470/19	458/18
일자	22[월]	23[화] 지구데이	24[수]	25[목] 삼삼데이	26[금]
오전간식	●참외	가지채소죽	●수박	옥수수타락죽②	●사과
점심	백미밥 유부부추국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 얼무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 사각어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤ 파프리카새콤무침 백김치	백미밥 우거지된장국⑤⑥ ★새우연두부달걀찜①⑤⑨ 애호박들깨볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 백김치⑨
오후간식	단호박크림리조뜨②	★브로콜리두부전①⑤⑥ 우유②	●찜고구마 우유②	간장비빔국수⑤⑥	쌀카스테라①②⑥ 우유②
열량/단백질	432/15	453/20	423/14	446/17	420/16
일자	29[월]	30[화]	[1-2세 식단 안내]		
오전간식	●메론	현미영양죽⑤⑥	▶6월 지구데이 "가지채소죽", "온도토리묵국", "브로콜리두부전"		
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물 깍두기⑨	▶6월 삼삼데이 "애호박들깨볶음" ☞ 들깨의 고소한 맛으로 아주 소량의 소금으로도 맛있게 즐길 수 있어요! ▶●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.		
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 동굴레차	삶은달걀① 우유②	▶6월의 레시피 ★브로콜리두부전 ★새우연두부달걀찜 - QR코드를 통해 6월의 레시피를 확인해 보세요. ▶식단에 대한 의견은 QR 코드를 통해 제시하실 수 있습니다.		
열량/단백질	418/18	450/21			

쌀(밥, 죽, 누룽지)			쌀가공품		김치		콩			
백미	현미	흑미	참쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)			돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게
(한우) 국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-
가공품 농축산·수산물 (예시입니다. 원에 맞게 사용해주세요.)										
순살치킨			참치			너비아니			사골죽(사골엑기스)	
닭고기 : 국내산			가다랑어 : 원양산			돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			쇠고기 : 국내산	
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										

자이숲 어린이집

발행일 : 2026.5.15.

원 장 : 변 해 진

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 이설화

6월 식단표 (3-5세, 일반형)



일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	● 블루베리 치즈②	흑미채소죽⑤⑥		양배추당근죽	● 방울토마토 ⑫
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살샐스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부양념구이⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	2026 지방선거	백미밥 다시마뽕국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 사골당면국⑩ 채소달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑥	● 찜감자 우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차
열량/단백질	418/20	443/17		461/17	392/15
일자	8[월]	9[화]	10[수] 생일식단	11[목]	12[금]
오전간식	● 참외	버섯채소죽⑤⑥	● 참외	쇠고기미역죽⑤⑥⑩	● 바나나
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑩ 오이계살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	부추전①⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 매실차	케이크①②⑥ 우유②	쌀국수⑤⑥	● 찐고구마 우유②
열량/단백질	416/17	392/16	428/18	451/18	424/16
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	● 배	무된장죽⑤⑥	● 델리웨어포도 우유②	김가루채소죽⑤⑥	● 방울토마토 ⑫
점심	백미밥 돈육호박국⑩ 들기름두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀파국① 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 동그랑땡⑤⑥⑩ 깻나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫ 참깨시금치무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기청경채국⑩ 버섯달걀볶음①⑤ 무나물 배추김치⑨
오후간식	토마토푸실리파스타⑥⑫ 우유②	감자버터구이② 보리차	짜장우동⑤⑥⑩	쌀씨리얼 우유②	모닝빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	440/19	422/13	469/21	470/19	458/18
일자	22[월]	23[화] 지구데이 🌍	24[수]	25[목] 삼삼데이	26[금]
오전간식	● 참외	가지채소죽	● 수박	옥수수타락죽②	● 사과
점심	백미밥 유부부추국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 사각어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ ★새우연두부달걀찜①⑤⑨ 애호박들깨볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	단호박크림리조또②	★ 브로콜리두부전 ①⑤⑥ 우유②	● 찐고구마 우유②	간장비빔국수⑤⑥	쌀카스테라①②⑥ 우유②
열량/단백질	432/15	453/20	423/14	446/17	420/16
일자	29[월]	30[화]	[1-2세 식단 안내]		
오전간식	● 매론	현미영양죽⑤⑥	▶ 6월 지구데이 "가지채소죽", "온도토리묵국", "브로콜리두부전" ▶ 6월 삼삼데이 "애호박들깨볶음" 🍴 들깨의 고소한 맛으로 아주 소량의 소금으로도 맛있게 즐길 수 있어요! ▶ *기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.		
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물 깍두기⑨	▶ 6월의 레시피 ★브로콜리두부전 ★새우연두부달걀찜 - QR코드를 통해 6월의 레시피를 확인해 보세요. ▶ 식단에 대한 의견은 QR 코드를 통해 제시하실 수 있습니다.		
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 동굴레차	삶은달걀① 우유②	 		
열량/단백질	418/18	450/21			

쌀(밥, 죽, 누룽지)			쌀가공품		김치		콩			
백미	현미	흑미	참쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물 (예시입니다. 원에 맞게 사용해주세요.)										
순살치킨			참치			너비아니			사골죽(사골엑기스)	
닭고기 : 국내산			가다랑어 : 원양산			돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			쇠고기 : 국내산	
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 * ㉓야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										

발행일 : 2026.5.15.

원 장 : 변 혜 진

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 이설화

자이숲 어린이집

6월 식단표 (1-2세, 대체식)



일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	● 블루베리 치즈②	흑미채소죽⑤⑥		양배추당근죽	● 방울토마토 ⑫
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑭ 두부양념구이⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	2026 지방선거	백미밥 다시마뽕국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 사골당면국⑩ 채소달걀말이①⑤ /두부채소전 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑥	● 찐감자 우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /두부도넛 우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차
열량/탄백질	418/20	443/17		461/17	392/15
일자	8[월]	9[화]	10[수] 생일식단	11[목]	12[금]
오전간식	● 참외	버섯채소죽⑤⑥	● 참외	쇠고기미역죽⑤⑥⑭	● 바나나
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 오이계살무침/ 소스제거식 백김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 동그랑땡⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	부추전①⑤⑥ / 난류제거식 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 매실차	케이크①②⑥ / 두부도넛 우유②	쌀국수⑤⑥	● 찐고구마 우유②
열량/탄백질	416/17	392/16	428/18	451/18	424/16
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	● 배	무된장죽⑤⑥	● 델리웨어포도 우유②	김가루채소죽⑤⑥	● 방울토마토 ⑫
점심	백미밥 돈육호박국⑩ 들기름두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀파국①/ 애호박파국 쇠고기당면볶음⑤⑥⑭ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 동그랑땡⑤⑥⑩ 갯순나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫ 참깨시금치무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기청경채국⑭ 버섯달걀볶음①⑤/ 난류제거식 무나물 백김치⑨
오후간식	토마토스파게티⑥⑫ 우유②	감자버터구이② 보리차	짜장우동⑤⑥⑩	쌀씨리얼 우유②	모닝빵①②⑤⑥ / 두부도넛 우유②
열량/탄백질	440/19	422/13	469/21	470/19	458/18
일자	22[월]	23[화] 지구데이	24[수]	25[목] 삼삼데이	26[금]
오전간식	● 참외	가지채소죽	● 수박	옥수수타락죽②	● 사과
점심	백미밥 유부부추국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑭ 사각어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤ 파프리카새콤무침 백김치	백미밥 우거지된장국⑤⑥ ★ 새우연두부달걀찜 ①⑤⑨ /난류제거식 애호박들깨볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 백김치⑨
오후간식	단호박크림리조또②	★ 브로콜리두부전 ①⑤⑥ /난류제거식 우유②	● 찐고구마 우유②	간장비빔국수⑤⑥	쌀카스테라①②⑥/ 두부도넛 우유②
열량/탄백질	432/15	453/20	423/14	446/17	420/16
일자	29[월]	30[화]	[1-2세 식단 안내]		
오전간식	● 매론	현미영양죽⑤⑥	<p>▶ 6월 지구데이 "가지채소죽", "온도토리묵국", "브로콜리두부전"</p> <p>▶ 6월 삼삼데이 "애호박들깨볶음" ☞ 들깨의 고소한 맛으로 아주 소량의 소금으로도 맛있게 즐길 수 있어요!</p> <p>▶ 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식</p> <p>▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.</p>		
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ /난류제거식 영양찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬/ 당수육 청경채나물 깍두기⑨	<p>▶ 6월의 레시피 ★브로콜리두부전 ★새우연두부달걀찜 - QR코드를 통해 6월의 레시피를 확인해 보세요.</p> <p>▶ 식단에 대한 의견은 QR 코드를 통해 제시하실 수 있습니다.</p>		
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	삶은달걀① / 두부도넛 우유②	 		
열량/탄백질	418/18	450/21			

쌀(밥, 죽, 누룽지)		쌀가공품		김치		콩				
백미	현미	흑미	잡쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산
축산물					수산물					
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	
가공품·농축산·수산물 (예시입니다. 원에 맞게 사용해주세요.)										
순살치킨			참치		너비아니			사골죽(사골엑기스)		
닭고기 : 국내산			가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			쇠고기 : 국내산		
알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류										