

6월 식단표 (12개월 이상 1-2세 주식형)

일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	참깨달걀죽①	흑미채소죽⑤⑥	2026 지방선거	양배추당근죽	새우살죽⑨
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부양념구이⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마묵국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	기장밥 사골당면국⑩ 채소달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●사과 치즈②	●편감자 우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	●바나나 우유②
연장반	모닝빵①②⑤⑥	짜먹는요구르트②/바나나		미니약과①②⑤⑥/바나나	우유②
열량/단백질	412/20 103/3	443/17 100/2		461/17 119/1	421/18 65/3

일자	8[월]	9[화]	10[수]쌈삭데이	11[목]	12[금]
오전간식	두부죽⑤	버섯채소죽⑤⑥	김은콩죽⑤	쇠고기미역죽⑤⑥⑩	누룽지채소죽
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 오이계살무침①⑤⑥⑧ 백김치/배추김치⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 콘메추리알샐러드①⑤ 백김치/배추김치⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침 백김치/배추김치⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	●블루베리 백설기 / 보리차	찐만두⑤⑥⑩ 우유②	●사과 우유②	쌀국수⑤⑥	●찐고구마 우유②
연장반	모닝빵①②⑤⑥	우유②	치즈②	짜먹는요구르트②/바나나	미니약과①②⑤⑥/바나나
열량/단백질	410/15 103/3	436/19 65/3	439/17 60/4	451/18 100/2	481/17 119/1

일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	백김치콩나물죽⑤⑥	무된장죽⑤⑥	흑임자죽	김가루채소죽⑤⑥	참쌀단호박죽
점심	백미밥 돈육호박국⑩ 들기름두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀파국① 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 등그랑뎡⑤⑥⑩ 갯순나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫ 참깨시금치무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기청경채국⑩ 버섯달걀볶음①⑤ 무나물 백김치/배추김치⑨
오후간식	●사과 우유②	감자버터구이② 보리차	●참외 우유②	쌀씨리얼 우유②	●바나나 모닝빵①②⑤⑥
연장반	짜먹는요구르트②/바나나	우유②	모닝빵①②⑤⑥	미니약과①②⑤⑥/바나나	치즈②
열량/단백질	416/18 100/2	422/13 65/3	442/21 103/3	470/19 119/1	431/15 60/4

일자	22[월]	23[화]지구데이	24[수]	25[목]삼삼데이	26[금]
오전간식	참치죽	가지채소죽	닭가슴살죽⑮	옥수수타락죽②	양송이죽
점심	백미밥 유부부추국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 사각어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤ 파프리카새콤무침 백김치/배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ ★새우연두부달걀찜①⑤⑨ 애호박들깨볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 백김치/배추김치⑨
오후간식	●사과 우유②	백설기 우유②	●찐고구마 우유②	간장비빔국수⑤⑥	●참외 쌀카스테라①②⑥
연장반	모닝빵①②⑤⑥	미니약과①②⑤⑥/바나나	치즈②	짜먹는요구르트②/바나나	우유②
열량/단백질	453/20 103/3	450/17 119/1	473/17 60/4	446/17 100/2	425/14 65/3

일자	29[월]	30[화]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">1 딱! 먹을만큼만 받아요</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">2 부족하면 더 먹고, 더 받아요</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">3 편식하지 않고 골고루 먹어요</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">4 남김없이 맛있게 먹어요</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;">남김없이 먹어 깨끗한 식판!! 지구 사랑의 첫 걸음입니다.</div>							
오전간식	애호박죽	현미영양죽⑤⑥								
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물 깍두기⑨								
오후간식	●바나나 떠먹는요구르트②	삶은달걀① 우유②								
연장반	우유②	짜먹는요구르트②/바나나								
열량/단백질	451/21 65/3	450/21 100/2								

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			가공품 농축산·수산물			수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)			돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게
(한우) 국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-
사골엑기스(사골당면국)			등그랑뎡		참치		돈까스			
쇠고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산		가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산			

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * ⑳야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행일 : 2026.5.15.

원 장 : 백영임

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 이유정

세종산울어린이집

6월 식단표 (3-4세, 죽식형)

세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	참깨달걀죽①	흑미채소죽⑤⑥	2026 지방선거	양배추당근죽	새우살죽⑨
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑱ 두부양념구이⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마토국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	기장밥 사골당면국⑱ 채소달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●사과 치즈②	●찐감자 우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	●바나나 우유②
연장반	모닝빵①②⑤⑥	짜먹는요구르트②/바나나		미니약과①②⑤⑥/바나나	우유②
열량/단백질	606/28 158/5	647/24 127/3		679/25 183/2	613/26 65/3

일자	8[월]	9[화]	10[수]쌩쌩데이	11[목]	12[금]
오전간식	두부죽⑤	버섯채소죽⑤⑥	검은콩죽⑤	쇠고기미역죽⑤⑥⑩	누룽지채소죽
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑱ 오이게살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 콘메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨/백김치	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨/백김치	수수밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	●블루베리 백설기 / 보리차	찐만두⑤⑥⑩ 우유②	●사과 우유②	쌀국수⑤⑥	●찐고구마 우유②
연장반	모닝빵①②⑤⑥	우유②	치즈②	짜먹는요구르트②/바나나	미니약과①②⑤⑥/바나나
열량/단백질	630/24 158/5	640/28 65/3	645/25 60/4	698/27 127/3	705/24 183/2

일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	백김치콩나물죽⑤⑥	무된장죽⑤⑥	흑임자죽	김가루채소죽⑤⑥	참쌀단호박죽
점심	백미밥 돈육호박국⑩ 들기름두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀파국① 쇠고기당면볶음⑤⑥⑱ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	백미밥 닭곰탕⑮ 동그랑땡⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫ 참깨시금치무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기청경채국⑱ 버섯달걀볶음①⑤ 무나물 배추김치⑨/백김치
오후간식	●사과 우유②	감자버터구이② 보리차	●참외 우유②	쌀씨리얼 우유②	●바나나 모닝빵①②⑤⑥
연장반	짜먹는요구르트②/바나나	우유②	모닝빵①②⑤⑥	미니약과①②⑤⑥/바나나	치즈②
열량/단백질	605/26 127/3	654/21 65/3	649/31 158/5	688/27 183/2	667/24 60/4

일자	22[월]	23[화]지구데이	24[수]	25[목]삼삼데이	26[금]
오전간식	참치죽	가지채소죽	닭가슴살죽⑮	옥수수타락죽②	양송이죽
점심	백미밥 유부부추국⑤⑥ 간장오징어무침⑤⑥ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 사각어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤ 파프리카새콤무침 배추김치⑨/백김치	백미밥 우거지된장국⑤⑥ ★새우연두부달걀찜①⑤⑨ 애호박들깨볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨/백김치
오후간식	●사과 우유②	백설기 우유②	●찐고구마 우유②	간장비빔국수⑤⑥	●참외 쌀카스테라①②⑥
연장반	모닝빵①②⑤⑥	미니약과①②⑤⑥/바나나	치즈②	짜먹는요구르트②/바나나	우유②
열량/단백질	661/29 158/5	662/25 183/2	697/25 60/4	686/26 127/3	659/22 65/3

일자	29[월]	30[화]
오전간식	애호박죽	현미영양죽⑤⑥
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑱ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 청경채나물 깍두기⑨
오후간식	●바나나 떠먹는요구르트②	삶은달걀① 우유②
연장반	우유②	짜먹는요구르트②/바나나
열량/단백질	650/29 65/3	657/31 127/3

1. 딱! 먹을만큼만 받아요

2. 부족하면 더 먹고, 더 받아요

3. 편식하지 않고 골고루 먹어요

4. 남김없이 맛있게 먹어요

남김없이 먹어 깨끗한 식판!!
지구 사랑의 첫걸음입니다.

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품		김치			콩		
백미	현미	흑미	찰쌀	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											
사골엑기스(사골당면국)			동그랑땡			참치			돈까스		
쇠고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산			가다랑어 : 원양산			돼지고기 : 국내산		

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.