

발행일: 2026년 5월 30일
영양사: 조운영

6월 고산세종 일반식(유아반)



공립)고산세종어린이집

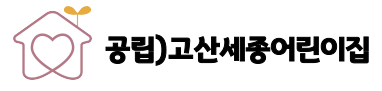
요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3 (2026지방선거)	4	5	6 (현충일)
오전간식	시리얼+우유②	양배추죽&요구르트		떠먹는요플레	방울토마토	
점심	백미밥	잡곡밥		백미밥	수수밥	
	감자양파국⑤⑥	콩가루배추국⑤⑥		열무된장국⑤⑥	꼬마물만두국⑤⑥⑩⑬⑮	
	돼지고기채소조림⑤⑥⑩	쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬		닭가슴살채소구이⑤⑮	돈육잡채⑤⑥⑩	
	느타리버섯볶음⑤⑥	가지나물⑤⑥		김구이	아기멸치볶음⑤⑥	
배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨		
오후간식	●(찐감자)&쥬스②	미니우동⑤⑥& 방울토마토	치즈스틱&요구르트	미니크로와상①②⑥&우유②		
열량/단백질	408/20	396/13	402/22	430/13		
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	시리얼+우유②	떠먹는요플레	●매론	참살채소죽&요구르트	●참외	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	인대운둔육김치볶음밥⑤⑨⑩
	순두부백탕①⑤	쇠고기맑은국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	숙갓어묵국⑤⑥	새우살백짬뽕국⑤⑨⑬	달걀팻국①
	훈제오리파프리카볶음①⑤⑥⑩⑬	고등어조림⑤⑥⑦	등심까스①⑤⑥⑩⑬	쇠고기채소볶음⑤⑥⑬	두부탕수⑤⑥	마카로니샐러드①⑤⑥
	애호박나물⑤⑨	배추나물⑤⑥	청포묵김가루무침⑫	시금치무침	오이볶음	깍두기⑨
배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	바람떡&요구르트②	채소전①⑤⑥&쥬스	햄야채볶음밥⑤⑥&짜오짜오	크림떡볶이②&쥬스	우유스틱블레드②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	398/15	409/15	417/17	408/20	434/15	344/13
날짜	15	16	17(잔반없는날)	18	19	20
오전간식	시리얼+우유②	현살생선죽&요구르트	●수박	●채소스틱(오이)&유아치즈②	모듬채소죽&요구르트	두유⑤
점심	백미밥	보리밥	백미밥	백미밥	수수밥	추가밥
	맑은감자국⑤⑥	안매운부대찌개⑤⑥⑬	하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	건새우된장국⑤⑥⑨	황태묵국⑤⑥	버섯칼국수⑥
	순살치즈닭갈비②⑤⑥⑮	두부양파조림⑤⑥	통살오징어튀김⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	모듬채소스크램블①⑤	미니만두찜⑤⑥⑩
	참나물사과무침⑤⑥	청경채볶음⑤⑥	그린샐러드/키위소스⑤⑥	양배추찜	소고기우영조림⑤⑥	(배추김치)⑨
배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식	●(찐고구마)&우유②	단호박샐러드&모닝빵	삶은달걀①&식혜	과일화채②&절편	카스텔라①②⑥&우유②	
열량/단백질	400/17	397/18	408/19	418/22	407/20	341/11
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	시리얼+우유②	소고기죽&요구르트②	●수박	떠먹는요플레	호박죽&요구르트	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	볶은채소비빔밥⑤&양념장⑤⑥⑩	백미밥	잡곡밥	새우살짬뽕밥②⑤⑥⑨⑩⑮⑯
	아욱국⑤⑥	두부탕국⑤⑥	미소국⑤⑥	맑은버섯국⑤⑥	북어채미역국⑤⑥	유부맑은국⑤
	돼지고기쪽찜⑤⑥⑩	순살임연수구이⑤⑥	도토리묵야채무침⑤⑥	닭다리살소금구이⑤⑮	소불고기⑤⑥⑩	비름나물무침⑤⑥
	상추유자청무침⑤⑥	브로콜리참깨무침	배추김치①⑤	감자채당근볶음	콩나물무침	(배추김치)⑨
깍두기⑨	배추김치⑨	과일맛푸딩	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식	무지개백설기&쥬스	만두찜⑫⑬& ●오렌지	찐감자버터구이&우유	잔치국수②&유아치즈	케이크①②⑥&우유②	
열량/단백질	402/15	393/18	408/17	404/17	441/16	334/15
날짜	29	30			생일식단	견학식단
오전간식	시리얼+우유②	크림스프& 방울토마토			해당일 오전간식 제공	
점심	백미밥	차조밥			백미밥	
	닭곰탕⑮	달걀팻국⑤⑥			버섯미역국⑤⑥	
	크래미채소전①⑤⑥⑧	돼지고기매추리알장조림①⑤⑥⑩			소불고기⑤⑥⑩	꼬마김밥
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥			콩나물무침⑤⑥	김밥(교사용)
배추김치⑨	배추김치⑨			(배추김치)⑨		
오후간식	미니핫도그&쥬스⑤	참치주먹밥⑤⑥&요구르트			생일케이크.쥬스	
열량/단백질	417/17	416/19			441/16	

원산지 표시	쌀				콩류				쇠고기	육류			배추김치		깍두기		
	밥	죽	흑미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	무	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물								식육가공품 및 어육가공품					직원용 배추김치			
	오징어	고등어	삼치	임연수					훈제오리	통살오징어	만두	등심	까스			배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	미국산					국내산	외국산(베트남)	국내산	국내산				국내산	중국산

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

발행일: 2026년 5월 30일
 영양사: 조운영

6월 고산세종 일반식(영아반)



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3 (2026지방선거)	4	5	6 (현충일)
오전간식	시리얼+우유②	양배추죽&요구르트		떠먹는요플레	방울토마토	
점심	백미밥	잡곡밥		백미밥	수수밥	
	감자양파국⑤⑥	콩가루배추국⑤⑥		열무된장국⑤⑥	꼬마물만두국⑤⑥⑩⑬⑭	
	돼지고기채소조림⑤⑥⑩	쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬		닭가슴살채소구이⑤⑬	돈육잡채⑤⑥⑩	
	느타리버섯볶음⑤⑥	가지나물⑤⑥		김구이	아기멸치볶음⑤⑥	
오후간식	●(찐감자)&쥬스②	미니우동⑤⑥& ●방울토마토	치즈스틱&요구르트	미니크로와상①②⑥&우유②		
열량/단백질	408/20	396/13	402/22	430/13		
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	시리얼+우유②	떠먹는요플레	●매론	참살채소죽&요구르트	●참외	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운돈육김치볶음밥⑤⑨⑩
	순두부백탕①⑤	쇠고기맑은국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	숙갓어묵국⑤⑥	새우살백짬뽕국⑤⑨⑩	달걀팻국①
	훈제오리파프리카볶음①⑤⑥⑩⑬	고등어조림⑤⑥⑦	등심까스①⑤⑥⑩⑬	쇠고기채소볶음⑤⑥⑬	두부탕수⑤⑥	마카로니샐러드①⑤⑥
	애호박나물⑤⑨	배추나물⑤⑥	청포묵김가루무침⑫	시금치무침	오이볶음	깍두기⑨
오후간식	미니호떡&요구르트②	채소전①⑤⑥&쥬스	햄야채볶음밥⑤⑥&짜요짜요	크림떡볶이②&쥬스	우유스틱②⑥⑧&우유②	
열량/단백질	398/15	409/15	417/17	408/20	434/15	344/13
날짜	15	16	17(잔반없는날)	18	19	20
오전간식	시리얼+우유②	현살생선죽&요구르트	●수박	●채소스틱(오이&유아치즈②)	모듬채소죽&요구르트	두유⑤
점심	백미밥	보리밥	백미밥	백미밥	수수밥	추가밥
	맑은감자국⑤⑥	안매운부대찌개⑤⑥⑬	하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	건새우된장국⑤⑥⑨	황태묵국⑤⑥	버섯칼국수⑥
	순살치즈닭갈비②⑤⑥⑬	두부양파조림⑤⑥	통살오징어튀김⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	모듬채소스크램블①⑤	미니만두찜⑤⑥⑩
	참나물사과무침⑤⑥	청경채볶음⑤⑥	그린샐러드/키위소스⑤⑥	양배추찜	소고기우영조림⑤⑥	(배추김치)⑨
오후간식	●(찐고구마)&우유②	단호박샐러드&모닝빵	삶은달걀①&식혜	과일화채②&미니약과	카스텔라①②⑥&우유②	
열량/단백질	400/17	397/18	408/19	418/22	407/20	341/11
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	시리얼+우유②	소고기죽&요구르트②	●수박	떠먹는요플레	호박죽&요구르트	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	볶은채소비빔밥⑤&양념장⑤⑥⑩	백미밥	잡곡밥	새우살짬뽕②⑤⑥⑨⑩⑬⑭
	아욱국⑤⑥	두부탕국⑤⑥	미소국⑤⑥	맑은버섯국⑤⑥	북어채미역국⑤⑥	유부맑은국⑤
	돼지고기볶음⑤⑥⑩	순살임연수구이⑤⑥	도토리묵야채무침⑤⑥	닭다리살소금구이⑤⑬	소불고기⑤⑥⑬	비름나물무침⑤⑥
	상추유자청무침⑤⑥	브로콜리참깨무침	백김치⑨	감자채당근볶음	콩나물무침	(배추김치)⑨
오후간식	무지개백설기&쥬스	만두찜⑫⑬⑭& ●오렌지	찐감자버터구이&우유	잔치국수②&유아치즈	케이크①②⑥&우유②	
열량/단백질	402/15	393/18	408/17	404/17	441/16	334/15
날짜	29	30			생일식단	견학식단
오전간식	시리얼+우유②	크림스프& ●방울토마토			해당일 오전간식 제공	
점심	백미밥	차조밥			백미밥	
	닭곰탕⑬	딜갈팻국⑤⑥			버섯미역국⑤⑥	
	크래미채소전①⑤⑥⑧	돼지고기메추리알장조림①⑤⑥⑩			소불고기⑤⑥⑬	꼬마김밥
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥			콩나물무침⑤⑥	김밥(교사용)
오후간식	미니핫도그&쥬스⑤	참치주먹밥⑤⑥&요구르트			백김치⑨	
열량/단백질	417/17	416/19			생일케이크.쥬스	
					441/16	

원산지 표시	쌀				콩류				쇠고기	육류			배추김치		깍두기		
	밥	죽	흑미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	무	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물								식육가공품 및 어육가공품						직원용 배추김치		
	오징어	고등어	삼치	임연수				훈제오리	통살오징어	만두	등심/까스				배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	미국산				국내산	외국산(베트남)	국내산	국내산				국내산	중국산	

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