

2026년 6월 식단

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전-오후간식 점심

1주	1일(월) 452kcal 21g	2일(화) 406kcal 19g	3일(수) 지방선거	4일(목) 489kcal 13g	5일(금) 483kcal 19g
오전	방울토마토	오이스틱/요거트②	제9회 전국동시지방선거  투표함	김가루잡쌀죽	참외
점심	쌀밥/깍두기⑨ 소고기묵국⑥⑩⑬ 두부카레구이⑤⑥⑦ ★(고등어카레구이⑤⑥) 얼갈이나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 김치두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ (뱅어포볶음⑤⑥)		수수밥/볶음김치⑨ 차돌된장찌개⑥⑩⑬ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 김구이	쌀밥/깍두기⑨ 팥이버섯된장국⑥⑩ 훈제오리부추볶음⑤⑥⑩⑬ 양배추나물⑤⑥⑬
오후	핫도그⑥⑩/우유②	유부우동⑤⑥		쌀과자⑤/과채주스	치즈케익빵①②⑥/우유②
2주	8일(월) 472kcal 21g	9일(화) 481kcal 17g	10일(수) 398kcal 16g	11일(목) 391kcal 17g	12일(금) 442kcal 14g
오전	메론	미숫가루⑤/우유②	방울토마토	두부채소죽⑥	사과
점심	쌀밥/배추김치⑨ 황태묵국⑥⑩⑬ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ (새우살채소볶음⑤⑥⑩) 오이부추무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 감자계란국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥	그린데이 열무채소비빔밥*스크램블 ①②⑤⑥(국없는날) 두부양념조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭살야채조림①⑤⑬ 미역줄기볶음⑤⑥	쌀밥/채소피클 크림수프②⑥ ▶미트볼볶음②⑤⑥⑩⑫ 콩나물당근무침⑤⑥
오후	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	애호박부추전①⑤⑥	만두국⑤⑥	구운달걀①/주스	유부초밥⑥⑥
3주	15일(월) 435kcal 20g	16일(화) 413kcal 19g	17일(수) 401kcal 15g	18일(목) 486kcal 15g	19일(금) 454kcal 14g
오전	수박	당근스티/치즈②	바나나	닭죽⑬	사과
점심	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑥⑩ 소고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침①⑤	흑미밥/보쌈김치⑨ 김치두부된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 도토리묵채소무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑤⑥⑩ 부추오이무침①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (우영채볶음⑤⑥)	차조밥/배추김치⑨ 애호박감자된장국⑨ (애호박맑은국⑤⑥) 훈제오리구이 당근라떼	짜장라이스⑤⑥⑩⑬ [국없는날] 스크램블에그⑤⑥⑩⑬ 단무지무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후	후레시번①②⑥/우유②	★토마토스파게티⑤⑥⑩⑫	찐감자②/우유②	과일샐러드①②⑤⑥⑩ /통밀쿠키①②⑥	야채주먹밥⑤⑥(고사리김밥⑥⑥)
4주	22일(월) 363kcal 14g	23일(화) 404kcal 13g	24일(수) 394kcal 11g	25일(목) 493kcal 18g	26일(금) 452kcal 17g
오전	수박	파프리카스티/요거트②	배	달걀채소죽①	참외-생일잔치
점심	수수밥/배추김치⑨ 어묵국⑥⑩ (버섯된장국⑤⑥) ▶청경채돼지고기볶음⑤⑥⑩⑬ 우영조림⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤⑥ 한식집채⑤⑥ 구이김	소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑩⑬ 아욱국⑥⑩ 달걀찜①⑤ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥/배추김치⑨ 고기백점볶음⑤⑥⑩⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥⑩⑬ ★동태살전①⑤⑥ 청포묵나물무침⑤⑥
오후	궁중떡볶이⑤⑥	후리가게주먹밥⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	그레놀라⑤/요거트②	케이크①②⑥/우유②
5주	29일(월) 511kcal 21g	30일(화) 475kcal 20g	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번화가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야행산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.		
오전	참외	시리얼⑤/떠먹는요구르트②			
점심	쌀밥/배추김치⑨ 유부된장국⑤⑥ ★돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 두부맑은국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩⑬ (가지미구이⑩) 오이무침⑤⑥			
오후	크로아상①②⑥/우유②	냉메밀국수③⑤⑥			

원산지 표시

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.
 우리어린이집에서는 건강한 식생활 실천을 위해서 저염식, 저당식, 친환경무농약 파주쌀, 국없는 날을 실천하고 있습니다.
 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동 될 수 있습니다.

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	에 (수입산일 경우)				
국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	외국산
★고등어	16일(화) ★ 토마토스파게티/ 베이컨		돼지고기: 외국산(스페인, 미국)					
노르웨이산	29일(월) ★ 돈가스		돼지고기: 국내산					

발행일	26. 5. 15.
영양사	이혜정, 윤수정

2026년 6월 식단

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

식단 유형 : 3-5세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주	1일(월)	631kcal 29g	2일(화)	559kcal 27g	3일(수)	지방선거	4일(목)	678kcal 18g	5일(금)	648kcal 25g
오전	방울토마토		오이스틱/요거트②		제9회 전국동시지방선거  투표함		김가루잡쌀죽		참외	
점심	쌀밥/깍두기⑨ 소고기문국⑤⑥⑩ 두부카레구이⑤⑥⑦ ★(고등어카레구이⑤⑥) 얼갈이나물무침⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 김치두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ (뱅어포볶음⑤⑥)				수수밥/볶음김치⑨ 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑩ 김구이		쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥⑩	
오후	핫도그⑤⑥/우유②		우부우동⑤⑥				쌀과자⑥/과채주스		치즈케익빵①②⑥/우유②	
2주	8일(월)	633kcal 29g	9일(화)	610kcal 23g	10일(수)	527kcal 21g	11일(목)	559kcal 24g	12일(금)	631kcal 19g
오전	메론		미숫가루⑥/우유②		방울토마토		두부채소죽⑤		사과	
점심	쌀밥/배추김치⑨ 황태무국⑤⑥⑩ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ (새우살채소볶음⑤⑥⑩) 오이부추무침⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 감자계란국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥		그린데이 열무채소비빔밥*스크램블 ①②⑤⑥(국없는날) 두부양념조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥/깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭살야채조림①⑤⑩ 미역줄기볶음⑤⑥		쌀밥/채소피클 크림수프②⑥ ▶미트볼폭찹②⑤⑥⑩⑫ 콩나물당근무침⑤⑥	
오후	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②		애호박부추전①⑤⑥		만두국⑤⑥		구운달걀①/주스		우부초밥⑤⑥	
3주	15일(월)	597kcal 29g	16일(화)	571kcal 26g	17일(수)	530kcal 19g	18일(목)	694kcal 22g	19일(금)	649kcal 20g
오전	수박		당근스티크/치즈②		바나나		닭죽⑩		사과	
점심	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침①⑤		흑미밥/보쌈김치⑨ 김치두부된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 도토리묵채소무침⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑤⑥⑩ 부추오이무침①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (우영채볶음⑤⑥)		차조밥/배추김치⑨ 애호박감자된장국⑨ (애호박맑은국⑥⑩) 훈제오리구이 당근라페		짜장라이스⑤⑥⑩⑫ [국없는날] 스크램블에그⑤⑥⑩ 단무지무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후	후레시번①②⑥/우유②		★토마토스파게티⑤⑥⑩⑫		찐감자②/우유②		과일샐러드①②⑤⑩ /통밀쿠키①②⑥		야채주먹밥⑤⑥(고사리김밥⑤⑥)	
4주	22일(월)	497kcal 20g	23일(화)	535kcal 16g	24일(수)	562kcal 16g	25일(목)	643kcal 24g	26일(금)	452kcal 17g
오전	수박		파프리카스티크/요거트②		배		달걀채소죽①		참외-생일잔치	
점심	수수밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ (버섯된장국⑤⑥) ▶청경채돼지고기볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤⑥ 한식집채⑤⑥ 구이김		소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑩ 아욱국⑤⑥ 달걀찜①⑨ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥/배추김치⑨ 고기백짬뽕국⑤⑥⑩⑫ 두부구이*양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥⑩ ★동태살전①⑤⑥ 청포묵나물무침⑤⑥	
오후	궁중떡볶이⑤⑥		후리가게주먹밥⑤⑥		잔치국수①⑤⑥		그레놀라⑤/요거트②		케이크①②⑥/우유②	
5주	29일(월)	689kcal 27g	30일(화)	614kcal 27g	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩복숭아 ⑪토마토 ⑫야행산류 ⑬호두 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱자 * '야행산류(⑫)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.					
오전	참외		시리얼⑤/떠먹는요구르트②							
점심	쌀밥/배추김치⑨ 유부된장국⑤⑥ ★돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤		쌀밥/깍두기⑨ 두부맑은국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ (가지미구이⑩) 오이무침⑤⑥							
오후	크로아상①②⑥/우유②		냉매밀국수③⑤⑥							

원산지 표시
 *쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순-연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.
 우리어린이집에서는 건강한 식생활 실천을 위해서 저염식, 저당식, 친환경무농약 파주쌀, 국없는 날을 실천하고 있습니다.
 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동 될 수 있습니다.


쌀, 흑미, 잡쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순-연두부)
	배추	고춧가루	국내산	예) (수입산일 경우) 후주산				
국내산	국내산	국내산	한우	후주산	국내산	국내산	국내산	외국산
★고등어	★오징어	16일(화) ★토마토스파게티/ 베이컨		돼지고기: 외국산(스페인, 미국)				
노르웨이산	국내산	29일(월) ★돈까스		돼지고기: 국내산				

발행일	26. 5. 15.
영양사	유수린, 윤수정

2026년 6월 식단

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

식단 유형 : 1~2세 석식

1주	1일(월) 220kcal 7g	2일(화) 279kcal 8g	3일(수) 지방선거	4일(목) 250kcal 13g	5일(금) 283kcal 10g
저녁	쌀밥/깍두기⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 무채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑨	제9회 전국동시지방선거 	수수밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 버섯된장국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 구이김
2주	8일(월) 286kcal 9g	9일(화) 275kcal 13g	10일(수) 276kcal 14g	11일(목) 291kcal 11g	12일(금) 243kcal 11g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 복엇국⑤⑥ (달걀국①⑤⑥) 훈제오리볶음⑤⑥⑩⑬ 무나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥⑨ (새우살맑은국⑤⑥⑨) 닭살데리야끼조림⑤⑥⑬⑱ 감자조림⑤	쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 달걀찜①⑨	야채비빔밥⑤⑥ 된장찌개② ★훈제오리⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨	쌀밥/배추김치⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ ★닭살구이⑤⑦ (고등어구이⑤⑥) 상추무침⑤⑥
3주	15일(월) 239kcal 8g	16일(화) 256kcal 12g	17일(수) 221kcal 10g	18일(목) 250kcal 10g	19일(금) 240kcal 12g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 감자계란국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 브로콜리숙회*참깨소스①⑤	돼지불고기덮밥⑤⑩⑱ 미소된장국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥/깍두기⑨ 두부된장국⑤⑥ 닭살참스테이크⑤⑥⑫⑬⑱ 콩나물무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 오이부추무침⑤⑥
4주	22일(월) 256kcal 9g	23일(화) 298kcal 11g	24일(수) 266kcal 9g	25일(목) 253kcal 13g	26일(금) 211kcal 7g
저녁	수수밥/배추김치⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리채소찜*소스①⑤ 참외무침⑤⑥	카레라이스⑤⑥⑩ ★치킨너겟①②⑤⑥⑫⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥/배추김치⑨ 소고기당면국⑤⑥⑬ 새송이볶음①⑤⑥ 도토리묵무침①⑤	쌀밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 달콤탕⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 김자반
5주	29일(월) 303kcal 12g	30일(화) 253kcal 9g	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 닭살토마토소스조림⑤⑥⑫⑱ 오이무침 쥬스②	쌀밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ ★(양배추참치볶음⑤⑥⑬)			

원산지 표시 *쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.
 *우리아린이집에서는 건강한 식생활 실천을 위해서 저염식, 저당식, 친환경무농약 파주쌀, 국없는 날을 실천하고 있습니다.
 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동 될 수 있습니다.

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	예) (수입산일 경우)				
국내산	국내산	국내산	한우,	호주산	국내산	국내산	국내산	외국산
★ 고등어	2일(화) ★치킨샐러드/치킨텐더		닭고기: 국내산		23일(화) ★치킨너겟		닭고기: 국내산	
예/ 노르웨이산	8일(월) ★소시지계첩볶음		돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산		30일(화) ★양배추참치볶음/ 갠참치		다량어: 원양산	
	11일(목) ★떡갈비조림		돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산					