

# 2026년 6월 식단 및 간식안내

영양사:박하연 **한솔어린이집 ☎653-8880**

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	시리얼/우유	제철과일(멜론)	<b>지방선거</b> 	크림스프	쇠고기죽
1주 점심	쌀밥 어묵국 안매운닭볶음탕 시금치나물 깍두기	기장밥 복엇국 달걀스크램블 느타리버섯볶음 배추김치		현미밥 배추맑은국 쇠고기당근볶음 애호박볶음 배추김치	쌀밥 근대된장국 돼지고기수육 숙주나물 배추김치
오후간식	채소스틱(오이)/ 다진유부주먹밥	햇바/주스		우동/요구르트	사과잼샌드위치/우유
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	시리얼/우유	제철과일(방울토마토)	참깨달걀죽	닭죽	양파죽
2주 점심	쌀밥 아욱된장국 쇠불고기 김자반 배추김치	흑미밥 오징어묵국 돼지고기버섯장조림 브로콜리무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 돈까스*소스 과일샐러드 백김치	잡곡밥 두부된장국 삼치조림 새송이조림 배추김치	쌀밥 미역국 찜닭 고사리나물 깍두기
오후간식	채소스틱(오이)/ 참치후리가게주먹밥	볶음우동/동글레차	채소스틱(당근)/ 떠먹는요구르트	미니핫도그/요구르트	제철과일(참외)/우유
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	시리얼/우유	제철과일(수박)	당근죽	감자죽	쇠고기가지죽
3주 점심	쌀밥 달걀부추국 돈육굴소스볶음 무나물 배추김치	수수밥 수제비국 오리불고기 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 청국장국 임연수카레구이 연근참깨소스조림 깍두기	차조밥 쇠고기탕국 너비아니구이 참나물무침 배추김치	쌀밥 팽이버섯맑은국 소고기장조림 오이마카로니샐러드 배추김치
오후간식	채소스틱(오이)/ 김가루주먹밥	카스텔라/주스	채소스틱(당근)/ 떠먹는요구르트	미니머핀/요구르트	과일화채
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	시리얼/우유	제철과일(수박)	팽이버섯죽	참깨김가루죽	청경채죽
4주 점심	쌀밥 열무된장국 간장제육볶음 청포묵무침 배추김치	참쌀밥 닭곰탕 훈제오리구이 콩나물무침 깍두기	자장덮밥 김치국 물만두 단무지무침 백김치	기장밥 표고버섯된장국 양파쇠불고기 청경채나물 배추김치	쌀밥 순두부백탕 오징어볶음 잔멸치조림 배추김치
오후간식	채소스틱(오이)/ 소고기주먹밥	후레쉬번/주스	찐감자/ 떠먹는요구르트	로제스파게티/요구르트	찐고구마/우유
일자/요일	28(월)	29(화)			
오전간식	시리얼/우유	제철과일(바나나)			
5주 점심	쌀밥 시래기된장국 쇠고기파프리카볶음 어묵조림 배추김치	현미밥 유부맑은국 닭살간장구이 표고버섯볶음 배추김치			
오후간식	채소스틱(오이)/ 멸치주먹밥	호박잔치국수/보리차			

원산지 표시	밥, 죽		누룽지		돼지고기	닭고기	쇠고기		가공품 원산지 표시	두부	순두부	너비아니	
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)												콩
	국내산	국내산	국내산	국내산	(볶음,조림)국내산 (국,탕) 국내산 (다짐육) 호주산		국내산	수입산		국내산			
	배추김치		삼치	오징어	오리고기	임연수							
	배추	고춧가루											
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산							