

• 발행처 : 밝은누리어린이집  
 • 발행일 : 2026.5.29.  
 • 작성자 : 영양사 임명숙

# 2026년 6월 식단표 (1-2세)

영양사	원감	원장
임명숙	김신실	명미라

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
오전간식	토마토/치즈②⑫	단호박죽	지방선거일	떠먹는요구르트/오이스틱②	달걀김가루섞음밥①⑤⑥	현충일
중식	백미밥 사골우거지국⑤⑥⑫ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김자반⑤ 백김치⑤	소고기채소볶음밥⑤⑥⑫ 호박두부된장국⑤⑥ 미역오이초무침 백각두기⑤ 짜먹는 요구르트②		백미밥 연두부숙갓국⑤⑥ 닭고기제스스조림②⑤⑥⑫ 열무된장무침⑤⑥ 백각두기⑤	클로렐라잡쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 순살이면수조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑤	
오후간식	캐릭터편빵/우유②⑤⑥	구운달걀/우유①②		멜론	두부과자/우유①②⑤⑥	
열량/단백질	734/27	702/22		711/23	709/28	
	8	9	10	11	12	13
오전간식	시리얼/우유②⑤⑥	카레감자버섯죽⑤⑥	떠먹는 요구르트/블루베리②	방울토마토/치즈②⑫	소고기청경채섞음밥⑤⑥⑫	방울토마토⑫
중식	홍콩쌀밥 현미누룽지순능 안매운닭볶음탕⑤⑥⑫ 애호박나물⑤ 백각두기⑤	[잔반 없는 날] 참쌀밥 미역국⑤⑥ 수제돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 과일우거트샐러드② 백김치⑤	강황쌀밥 콩나물국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 백각두기⑤	백미밥 닭곰탕⑫ 청포묵오이무침 김구이⑤ 백김치⑤	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어주꾸미볶음⑤⑥⑦ 상추겉절이⑤⑥ 백각두기⑤	백미밥 한우갈비탕⑩ 달걀프라이①⑤ 백김치⑤
오후간식	짜장면⑤⑥⑩	생일케이크/과일우유①②⑤⑥	고구마깨떡볶/과일맛음료	감자전/우유②⑤⑥	롤케이크/우유①②⑤⑥	
열량/단백질	743/23	751/27	721/20	734/28	724/25	343/14
	15	16	17	18	19	20
오전간식	우유에 탄 초코미숫가루/치즈②⑤	소고기미역죽⑫	떠먹는요구르트/피프리카스틱②	우리밀마들렌/우유①②⑤⑥	간장달걀밥①⑤⑥	수박
중식	백미밥 팽이두부된장국⑤⑥ 돼지고기피망잡채⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백각두기⑤	훈제오리가지섞음밥①⑤⑥⑫ 미소장국⑤⑥ 우영채유자청조림 백김치⑤ 요구르트②	백미밥 청경채유부국⑤⑥ 채소달걀찜①② 김구이⑤ 백각두기⑤	백미밥 아욱국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑤	[채식의 날] 백미밥 무채열갈이국⑤⑥ 순살코다리강정⑤⑥⑫ 옥수수감자샐러드①② 백각두기⑤	백미밥 닭곰탕⑫ 달걀프라이①⑤ 백각두기⑤
오후간식	카레떡볶이/냉보리차⑤⑥	단호박찜/우유②	수박	카프레제과일샐러드②⑤⑥⑫	인절미스넥/우유②⑤	
열량/단백질	735/25	722/21	707/18	730/23	722/25	332/12
	22	23	24	25	26	27
오전간식	롤케이크/우유①②⑤⑥	참깨연두부죽	떠먹는 요구르트/당근스틱②	수박	브로콜리버섯섞음밥⑤⑥	수박
중식	참쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 순살고등어무침⑤⑥⑦ 김구이⑤ 백김치⑤	[국 없는 날] 소고기허이리이스⑤⑥⑩⑫ 진미채볶음⑤⑥⑦ 오이지무침⑤ 백각두기⑤ 치즈②	백미밥 건새우단호박된장국⑤⑥⑦ 치킨너겟&소스①②⑤⑥⑫ 무생채 백김치⑤	백미밥 도토리묵백김치냉국⑤ 돼지바싹양념구이⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 백각두기⑤	백미밥 오징어두부국⑤⑥⑦ 메추리알카레장조림①⑤⑥ 감자채당근볶음⑤ 백김치⑤	소불고기볶음밥⑤⑥⑫ 맑은장국⑤⑥ 백김치⑤
오후간식	하지 감자찜/오미자주스	단호박떡도그/우유①②⑤⑥⑩⑫	수박화채②	수제과자/우유①②⑤⑥	별꼴카스테라/우유①②⑤⑥	
열량/단백질	739/24	722/23	731/18	744/23	728/27	312/10
	29	30	<p>&lt;알레르기유발식품&gt;          ①난류(가금류포함)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣          ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>			
오전간식	참외	떠먹는 요구르트/현미빵②				
중식	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭고기들깨볶음⑤⑥⑫ 다시마튀각⑤ 백각두기⑤	소고기채소비빔밥①⑤⑥⑫ 맑은장국⑤⑥ 멸치연장조림⑤⑥ 백김치⑤ 바나나				
오후간식	햄김치볶음밥/우유②⑤⑥⑨⑩	참쌀과배기튀김/우유①②⑤⑥				
열량/단백질	732/22	729/20				

\* 원산지 는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지)		김치		소고기		식육가공품		돼지고기	닭고기	오리고기
멥쌀	누룽지	배추	고춧가루	☑한우 □육우 □젓소 ☑국산		햄, 소세지, 베이컨				
국내산	국내산	국내산	국내산	☑국거리용	☑볶음용	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩(두부)		명태		고등어		오징어	참치캔(다량어)	가스오부사(다량어)	주꾸미	
국내산		러시아산		국내산		국내산	원양산	원양산	베트남산	

◦ 발행처 : 밝은누리어린이집  
 ◦ 발행일 : 2026.5.29.  
 ◦ 작성자 : 영양사 임명숙

# 2026년 6월 식단표 (3-5세)

결 재	영양사	원감	원장
	임명숙	김신실	명미라

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
오전간식	토마토/치즈②⑫	단호박죽	지방선거일	떠먹는요구르트/오이스틱②	달걀김가루섞음밥①⑤⑥	현충일
중식	울무밥 사골우거지국⑤⑥⑫ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김치반⑤ 배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑫ 호박두부된장국⑤⑥ 미역오이초무침 깍두기⑨ 짜먹는 요구르트②		렌틸콩밥 연두부숙갓국⑤⑥ 닭고기제스스조림②⑤⑥⑫ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	클로렐라잡쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 순살이면수조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	캐릭터편빵/우유②⑤⑥	구운달걀/우유①②		멜론	바람뽕/우유②⑤	
열량/단백질	734/27	702/22		711/23	729/26	
	8	9	10	11	12	13
오전간식	시리얼/우유②⑤⑥	카레감자버섯죽⑤⑥	떠먹는 요구르트/블루베리②	방울토마토/치즈②⑫	소고기청경채섞음밥⑤⑥⑫	방울토마토⑫
중식	홍콩쌀밥 현미누룽지순능 안매운닭볶음탕⑤⑥⑫ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	[잔반 없는 날] 참쌀밥 미역국⑤⑥ 수제돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 과일우거트샐러드② 배추김치⑨	강황쌀밥 콩나물국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 깍뚜기⑨	백미밥 닭곰탕⑫ 청포묵오이무침 김구이⑤ 배추김치⑨	귀리밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어주꾸미볶음⑤⑥⑦ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 한우갈비탕⑩ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	짜장면⑤⑥⑩	생일케이크/과일우유①②⑤⑥	고구마깨떡볶이/과일맛음료	감자전/우유②⑤⑥	블루베리설기/우유②	
열량/단백질	743/23	751/27	721/20	734/28	722/24	343/14
	15	16	17	18	19	20
오전간식	우유에 탄 초코미숫가루 /치즈②⑤	소고기미역죽⑫	떠먹는요구르트/피프리카스틱②	우리밀마들렌/우유①②⑤⑥	간장달걀밥①⑤⑥	수박
중식	흑미밥 팽이두부된장국⑤⑥ 돼지고기피망잡채⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리가지섞음밥①⑤⑥⑫ 미소장국⑤⑥ 우영채우자청조림 배추김치⑨ 요구르트②	서리태밥⑤ 청경채유부국⑤⑥ 채소달걀찜①② 김구이⑤ 깍두기⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	[채식의 날] 기장밥 무채열갈이국⑤⑥ 순살코다리강정⑤⑥⑫ 옥수수감자샐러드①② 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑫ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	카레떡볶이/냉보리차⑤⑥	단호박찜/우유②	수박	카프레제피자샐러드②⑤⑥⑫	꿀떡/우유②⑤	
열량/단백질	735/25	722/21	707/18	730/23	739/25	332/12
	22	23	24	25	26	27
오전간식	롤케이크/우유①②⑤⑥	참깨연두부죽	떠먹는 요구르트 /당근스틱②	수박	브로콜리버섯섞음밥⑤⑥	수박
중식	참쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 김구이⑤ 배추김치⑨	[국 없는 날] 소고기허리라이스⑤⑥⑩⑫ 진미채볶음⑤⑥⑦ 오이지무침⑤ 깍두기⑨ 치즈②	보리밥 건새우단호박된장국⑤⑥⑨ 치킨너겟&소스①②⑤⑥⑫ 무생채 배추김치⑨	현미밥 도토리묵김치냉국⑨ 돼지바삭양념구이⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 오징어두부국⑤⑥⑦ 메추리알카레장조림①⑤⑥ 감자채당근볶음⑤ 배추김치⑨	소불고기볶음밥⑤⑥⑫ 맑은장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	하지 감자찜/오미자주스	단호박떡도그/우유①②⑤⑥⑩⑫	수박화채②	수제피자/우유①②⑤⑥	방울증편/우유②	
열량/단백질	739/24	722/23	731/18	744/23	732/26	312/10
	29	30	<p>&lt;알레르기유발식품&gt;          ①난류(가금류포함)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣          ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>			
오전간식	참외	떠먹는 요구르트/현미빵②				
중식	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 닭고기들깨볶음⑤⑥⑫ 다시마튀각⑤ 깍두기⑨	소고기채소비빔밥①⑤⑥⑫ 맑은장국⑤⑥ 멸치엿장조림⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나				
오후간식	햄김치볶음밥/우유②⑤⑥⑨⑩	참쌀과배기튀김/우유①②⑤⑥				
열량/단백질	732/22	729/20				

\* 원산지는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지)		김치		소고기		식육가공품		돼지고기	닭고기	오리고기
멥쌀	누룽지	배추	고춧가루	☑한우 □육우 □젓소 ☑국산	햄, 소세지, 베이컨					
국내산	국내산	국내산	국내산	☑국거리용 국내산(한우)	☑볶음용 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩(두부)		명태		고등어		오징어		참치캔(다랑어)	가스오뚜기(다랑어)	주꾸미
국내산		러시아산		국내산		국내산		원양산	원양산	베트남산

발행처 : 밝은누리어린이집  
 발행일 : 2026.5.29.  
 작성자 : 영양사 임명숙

# 2026년 6월 식단표 (야간연장반)

영양사 원감 원장  
 임명숙 김신실 명미라

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
석식	울무밥 사골우거지국⑤⑥⑬ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 호박두부된장국⑤⑥ 미역오이초무침 깍두기⑨ 짜먹는 요구르트②	지방선거일	렌틸콩밥 연두부숙갓국⑤⑥ 닭고기제스스조림②⑤⑥⑬ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	클로렐라잡쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 순살이면수조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현충일
						
열량/단백질	409/20	392/16		411/20	419/21	
	8	9	10	11	12	13
석식	홍국쌀밥 현미누룽지송늬 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 수제돈가스⑧⑩⑪⑫⑬ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	강황쌀밥 콩나물국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 깻잎소나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 청포묵오이무침 김구이⑤ 배추김치⑨	귀리밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어주꾸미볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 한우갈비탕⑬ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
	15	16	17	18	19	20
석식	흑미밥 팥이두부된장국⑤⑥ 돼지고기피망잡채⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼제오리지시킴밥①⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 우영채유자청조림 배추김치⑨ 요구르트②	서리태밥⑤ 청경채유부국⑤⑥ 채소달걀찜①② 김구이⑤ 깍두기⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 무채얼갈이국⑤⑥ 순살코다리강정⑤⑥⑩ 옥수수감자샐러드①② 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
	22	23	24	25	26	27
석식	찹쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 김구이⑤ 배추김치⑨	소고기하이리이스⑤⑥⑩⑫⑬ 진미채볶음⑤⑥⑩ 오이지무침⑤ 깍두기⑨ 치즈②	보리밥 건새우단호박된장국⑤⑥⑨ 치킨너겟&소스①②⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨	현미밥 도토리묵김치냉국⑨ 돼지바싹양념구이⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 오징어두부국⑤⑥⑩ 메추리알카레장조림①⑤⑥ 감자채당근볶음⑤ 배추김치⑨	소불고기볶음밥⑤⑥⑬ 맑은장국⑤⑥ 배추김치⑨
	29	30	<알레르기유발식품> ①난류(가금류포함)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲젓 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량/단백질	412/18	392/17				

\* 원산지는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지)		김치		소고기		식육가공품		돼지고기	닭고기	오리고기
멥쌀	누룽지	배추	고춧가루	☑한우 □육우 □젓소 ☑국산	☑국산	햄, 소세지, 베이컨				
국내산	국내산	국내산	국내산	☑국거리용	☑볶음용	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩(두부)	명태		고등어		오징어	참치캔(다량어)	가스오부사(다량어)	주꾸미		
국내산	러시아산		국내산		국내산	원양산	원양산	베트남산		