



2026년 6월 건강식단 - 일반형B

<0~2세>

음식사
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀
발행일: 2026. 5. 15.

날짜	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5	토 6		
오전간식	바나나	당근죽	2026 지방선거	양송이수프②⑥	사과	현충일		
점심	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ [김구이]	쌀밥/백김치 부추달걀국① 가지미조림⑤⑥ 무나물 [새송이버섯볶음⑤]		쌀밥/백김치 ★감자된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② ★브로콜리두부무침⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤⑥ [후라이팬①256]+★매실차	쌀밥/백김치 콩비지국⑤⑨⑩ 오리불고기⑤⑥ ★오이나물⑤			
오후간식	오펜시리얼⑥+우유②	스틱브레드①256+우유②		397/16	462/19			
열량(kcal)/단백질(g)	454/19	488/22						
원산지 표시	★쇠고기:국내산(한우)			두부(콩):국내산	전(군)고구마+우유② 콩비지(콩):국내산 돼지고기:국내산 오리고기:국내산			
날짜	8	9	10	11	12	13		
오전간식	★수박	장국죽⑤⑥⑩	배	흑임자죽 [참깨죽]	★참외	블루베리세이크②		
점심	쌀밥/백김치 청경채된장국⑤⑥ 두부굴소스조림⑤⑥⑩ 숙주나물	쌀밥/백김치 맑은버섯국⑤⑥ 닭살카레채소볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 사과연근무침	쌀밥/백김치 애호박순두부국⑤ *돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 미역초무침	쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 합박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 배추당면국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ ★열무나물⑤⑥	나물비빔밥⑤⑥ 두부장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치		
오후간식	꿀호떡②④⑤⑥+우유②	고구마 [단호박범벅①⑤]+우유②	★파프리카달걀주먹밥①⑤ [블루베리①256]+과유⑤⑥	미니우동⑤⑥	★토마토양파소스①⑤ +우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	482/18	475/21	361/15	422/17	455/24	271/9		
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산(한우) 닭고기:국내산	돼지고기:국내산 순두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산		두부(콩):		
날짜	15	16	17	18	19	20		
오전간식	토마토⑩	갓죽⑩	★오이스틱 [바나나] +떠먹는요구르트②	옥수수수프②⑥	오렌지	카스텔라①②⑥+보리차		
점심	쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑩ ★양배추나물⑤⑥	쌀밥/백김치 근대양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★달지않은감자조림⑤⑥	쌀밥/백김치 안매운김치국⑨ 쇠고기완자전①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 맑은연두부국⑤ 해물볶음⑤⑥⑨⑫ 버섯잡채⑤⑥	쌀밥/백김치 게살된장국⑤⑥⑧ 당근달걀말이①⑤ 우영개소스무침⑤⑥	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물냉국⑤ 사과주스 무피클		
오후간식	후레쉬번①②⑥+우유②	시리얼+우유②	잔치국수①⑤⑥	채소튀김①⑤⑥+★매실차	고구마범벅①⑤+전(군)고구마 +우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	409/21	490/19	404/18	424/15	464/18	326/12		
원산지 표시	두부(콩):국내산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산(한우) 두부(콩):국내산	연두부(콩):국내산 오징어:국내산	꽃게:국내산	닭고기:		
날짜	22	23	24	25	26	27		
오전간식	★참외	누룽지죽	거봉 [포도]	쇠고기채소죽⑤⑥⑩	배	두유⑤		
점심	쌀밥/백김치 시금치된장국⑤⑥ 임연수구이⑤ 가지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 맑은무칫국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯볶음⑤	쌀밥★열무김치⑨ [백김치] 실파유부국⑤ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ ★방울토마토브로콜리무침②	쌀밥/백김치 얼갈이맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ ★파프리카양파절임	쌀밥/백김치 단호박된장국⑤⑥ *소불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥	토마토파스타①256⑩⑫⑬⑭ 크림수프②⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ [새우채소전①⑤⑨] 백김치		
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	★전(군)감자 ★오렌지샌드위치①⑤+우유②	야박⑤⑥⑨ [치즈주먹밥②] +매일차③	물만두⑤⑥⑩+동글레차	★달걀오이샌드위치①256 +우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	459/21	457/17	373/16	410/17	485/21	406/20		
원산지 표시		두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	★쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산(한우)	베이컨(돼지고기): ★쇠고기:		
날짜	29	30	★ 6월 12일(금): 스페인 음식 ‘토르티야(감자오믈렛)’ ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.					
오전간식	멜론 [★수박]	근대죽						
점심	쌀밥/백김치 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ ★오이당면이 [★오이무침]	쌀밥/백김치 ★양배추된장국⑤⑥ 쇠고기참쌀구이⑤⑥⑩ [떡갈비구이⑤⑥⑩] 애호박나물⑤⑥⑨						
오후간식	크루아상①②⑥+우유②	냉모밀국수③⑤⑥ [칼국수⑤⑥]						
열량(kcal)/단백질(g)	449/18	422/16						
원산지 표시	돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산 가다랑어포(다랑어):원양						
★6월의 제철식품 매실, 참외, 수박, 열무, 오이, 브로콜리, 파프리카, 양배추, 감자, 완두콩	6월의 지나트림·저당 메뉴		원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)		- 빨간색 팔호: 대체가 가능한 메뉴 - 파란색 팔호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴 ※ 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 팔호 메뉴 삭제 후 사용해 주세요.	
	날짜	메뉴		점심 중 함량	밥, 죽, 누룽지	배추		고춧가루
	지나트림 메뉴 10일	돼지고기유자청조림		나트륨: 118mg	국내산	국내산		국내산
저당 메뉴 16일	달지않은감자조림	당 1g	- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시 - 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시 ★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젓소 구분표시 예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)					
지나트림 메뉴 26일	소불고기	나트륨: 65mg						
* 안전길한 위험 감소를 위한 1-2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.								
식품알레르기 유발물질 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳감							
※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준제시표에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.								