

6월 식단표

세부유형	만1-2세 오전간식 즉6회형
기관명	새싹나라어린이집
발행일	2026. 5. 20.
영양사	박재은, 김민선, 김혜민, 손정화, 임민지

<식품 알레르기 유발물질 표기>

①난류 ②우유③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	우영죽	흰살생선죽		미역죽	고구마찰쌀죽	
점심	쌀밥/각두기⑨ 육개장⑤⑥⑬ 닭살양배추볶음⑤⑥⑬ 김자반⑤	기장밥/배추김치⑨ 새우살애호박국⑨ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑨⑩⑬ 비름나물⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 닭살양파국⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 두부채소국⑤⑥ 쇠고기토마토소스조림 ②⑤⑥⑬⑮⑯⑰ 숙주나물무침	
오후간식	방울토마토⑫/우유②	사과/우유②		씨리얼⑤⑥(호밀빵①②⑤⑥) /우유②	경기도 지역과일 멜론	
열량/단백질	419.3/19.4	405.3/16.9		470.7/16.8	358.7/12.6	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)★일품 Day	11(목)	12(금)제철식단	13(토)★Family Day
오전간식	배죽	step1피망치즈죽②	애호박죽	참치양파죽⑤⑥⑬⑮	연두부죽⑤	참깨죽
점심	수수밥/각두기⑨ 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 해물완자전 ①②⑤⑥⑧⑨⑬⑰⑱ 청경채나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 닭살당근조림⑤⑥⑬ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑬	돈육짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑰ 달걀부추국① 무나물 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 감자된장국⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 오이생채	수제비⑤⑥ 쌀밥 전만두①②⑤⑥⑩⑬⑮ 배추김치⑨
오후간식	키위/우유②	단호박샐러드②	바나나	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	경기도 지역과일 방울토마토⑫ /호상요구르트②	
열량/단백질	425.6/16.1	358.2/13.4	360.2/12.8	473.8/19.1	410.1/17.3	372.5/12.2
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)★일품 Day	18(목)저탄소식단	19(금)	20(토)★Family Day
오전간식	달걀죽①	오트밀죽②	당근참깨죽	새우살무죽⑨	감자버섯죽	파프리카죽
점심	차조밥/배추김치⑨ 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑬ 닭살테리야끼소스조림 ⑤⑥⑬⑮⑯⑰ 파프리카팬이버섯볶음⑤	흑미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑮⑰⑱ &소스①⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 쌀밥/가쓰오장국 ⑤⑥⑦⑨⑬ 연근흑인자샐러드①⑤⑥⑬ 각두기⑨	기장밥/배추김치⑨ 두부된장찌개⑤⑥ 삼치구이⑤ 도토리묵무침⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 양배추나물	돈육김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ 조갯살국⑮ 곤드레나물⑤⑥ 각두기⑨
오후간식	멜론/우유②	삶은달걀(구운달걀)① /우유②	경기도 지역과일 수박	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	사과/우유②+피자	
열량/단백질	396.9/19.1	408.5/19.3	364/11.3	446.5/20	419.3/13.8	292.2/9.4
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)★일품 Day	25(목)	26(금)전통식단	27(토)★Family Day
오전간식	연근들깨죽	같은잔멸치죽	녹두죽	누룽지죽	양배추된장죽⑤⑥	타락죽②
점심	기장밥/배추김치⑨ 달걀파국① 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑰ &소스①⑤ 상추겉절이⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 흰살생선국 쇠고기무조림⑤⑥⑬ 숙주나물무침	step2피망돈육굴소스덮 밥 ⑤⑥⑨⑩⑬ 맑은버섯국⑤⑥ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 순두부국⑤ 돈사태떡⑤⑥⑩ 무른잔멸치건과류볶음④	설렁탕⑥⑬ 쌀밥 부추무침 각두기⑨
오후간식	토마토⑫/호상요구르트②	채소전①⑤⑥	경기도 지역과일 수박/우유②	도넛①②⑤⑥/우유②	경기도 지역과일 참외+치킨(닭강정)	
열량/단백질	467.4/19	377.6/19	390.1/15.8	469.2/19.9	359.5/21.3	295.1/11.8
일자/요일	29(월)저탄소식단	30(화)	★Birthday식단	[6월 제철 식재료]	★푸드브릿지란?	
오전간식	양송이죽	크림스프②⑤⑥⑬⑰ &크루통①②⑤⑥	콩나물죽⑤		같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공. 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기 이달의 주인공은 '피망'입니다.	
점심	수수밥/각두기⑨ 두부배추된장국⑤⑥ step3피망새우살볶음⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육불고기⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥			
오후간식	천도복숭아⑪/우유②	닭강정①②⑤⑥⑬⑮⑰	바나나/케이크①②⑤⑥			
열량/단백질	399.7/17.5	399.5/18.4	449/13.2			

원산지표시

쌀(백미,찰쌀,현미,흑미 등)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치		
	국내산	국내산 외국산				국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지
		한우/우유				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		국가명(국내산)				미국산	국내산	국내산	국내산			국내산
수산물	수산물가공품				식육가공품							
명태(동태)	해물완자전		참치		어묵		함박스테이크		훈제오리		닭강정	
러시아산	국내산		원양산		국내산		국내산		국내산		국내산	

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함

<식품 알레르기 유발물질 표기>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	우영죽	흰살생선죽		미역죽	고구마찰쌀죽	
점심	찰밥/깍두기⑨ 육개장⑤⑥⑬ 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤	기장밥/배추김치⑨ 새우살애호박국⑨ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 비름나물⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 닭살양파국⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 두부채소국⑤⑥ 쇠고기토마토소스조림 ②⑤⑥⑮⑯⑰ 숙주나물무침	
오후간식	방울토마토⑫/우유②	사과/우유②		씨리얼⑤⑥(호밀빵①②⑤⑥)/우유②	경기도 지역과일 멜론	
열량/단백질	610.1/28.2	588.5/24.3		689.2/24.2	551.8/19.3	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)★일품 Day	11(목)	12(금)제철식단	13(토)★Family Day
오전간식	배주죽	step1피망치즈죽②	애호박죽	참치양파죽⑤⑥⑬⑰	연두부죽⑤	참깨죽
점심	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 해물완자전 ①②⑤⑥⑧⑨⑬⑰⑱ 청경채나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 닭살당근조림⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑬	돈육짜장밥②⑤⑥⑩⑮ 달걀부추국① 무나물 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 감자된장국⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 오이생채	수제비⑤⑥ 쌀밥 찜만두①②⑤⑥⑩⑬⑰⑱ 배추김치⑨
오후간식	키위/우유②	단호박샐러드②	바나나	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	경기도 지역과일 방울토마토⑫ /호상요구르트②	
열량/단백질	619.8/23.2	551.1/20.6	554.2/19.7	694/27.7	582.9/23.8	573/18.7
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)★일품 Day	18(목)저탄소식단	19(금)	20(토)★Family Day
오전간식	달걀죽①	오트밀죽②	당근참깨죽	새우살무죽⑨	감자버섯죽	파프리카죽
점심	차조밥/배추김치⑨ 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑬ 닭살테리야끼소스조림 ⑤⑥⑮⑯⑰⑱ 파프리카팽이버섯볶음 ⑤	흑미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱ &소스①⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 찰밥/가쓰오장국 ⑤⑥⑦⑨⑬⑱ 연근흑미자샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥/배추김치⑨ 두부된장찌개⑤⑥ 삼치구이⑤ 도토리묵무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 양배추나물	돈육김치볶음밥⑤⑥⑨ 조갯살국⑬ 콘드레나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	멜론/우유②	삶은달걀(구운달걀)①/우유②	경기도 지역과일 방울토마토⑫	후레쉬버민①②⑤⑥/우유②	사과/우유② + 피자	
열량/단백질	575.6/27.8	593.4/28.1	558.6/17.3	651.9/29.1	610.1/19.6	449.6/14.5
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)★일품 Day	25(목)	26(금)전통식단	27(토)★Family Day
오전간식	연근들깨죽	같은잔멸치죽	녹두죽	누룽지죽	양배추된장죽⑤⑥	타락죽②
점심	기장밥/배추김치⑨ 달걀파국① 훈제오리구이①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 상추겉절이⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 흰살생선국 쇠고기무조림⑤⑥⑮ 숙주나물무침	step2피망돈육굴소스된 밥 ⑤⑥⑨⑩⑱ 맑은버섯국⑤⑥ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 순두부국⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 잔멸치건과류볶음④	설렁탕⑥⑬ 쌀밥 부추무침 깍두기⑨
오후간식	토마토⑫/호상요구르트②	채소전①⑤⑥	경기도 지역과일 수박/우유②	도넛①②⑤⑥/우유②	경기도 지역과일 참외+치킨(닭강정)	
열량/단백질	671.2/26.4	580.9/29.2	563.1/22.6	686.9/29	552.2/32.7	453.9/18.1
일자/요일	29(월)저탄소식단	30(화)	★Birthday식단	[6월 제철 식재료]	★푸드브릿지란?	
오전간식	양송이죽	크림스프②⑤⑥⑬⑰& 크루통①②⑤⑥	콩나물죽⑤	감자, 오이, 참외, 매실 참다량어, 장어	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기	
점심	수수밥/깍두기⑨ 두부배추된장국⑤⑥ step3피망새우살볶음⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤	찰밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육불고기⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥			
오후간식	천도복숭아⑪/우유②	닭강정①②⑤⑥⑮⑱	바나나/케이크①②⑤⑥			
열량/단백질	580/25.2	614.6/28.3	690.7/20.4			

원산지표지

쌀(백미,찰쌀,현미,흑미 등)	쇠고기			돼지고기		닭고기		오리고기		콩류				배추김치	
	국내산	국내산	한우/육우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
	수산물	수산물	국가명(호주)	수산물가공품	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물	미국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태(동태)	러시아산	해물완자전	국내산	참치	원양산	어묵	국내산	국내산	국내산	함박스테이크	국내산	순제오리	국내산	닭강정	국내산

이달의 주인공은 ' 피망 ' 입니다.