


2026년 6월 식단표 (1~2세)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)차차	5일(금)
오전간식	오렌지	녹두찰쌀죽	 지방선거	닭고기김가루죽 ¹⁵	멜론
점심	쌀밥 두부청경채된장국 ^{5⑥} 오리불고기 ^{5⑥} 우영조림 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	보리밥 달걀부추국 ^{1⑤⑥} 돼지고기찜 ^{5⑥⑩} 느타리버섯볶음 ^{5⑥} 백김치 ⁹		현미밥 맑은육개장 ^{5⑥⑩} 두부구이 ⁵ /양념장 ^{5⑥} 배추들깨나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	새우브로콜리볶음밥 ^{5⑥⑨} 애호박맑은국 ^{5⑥} 돼지고기와일푼 ^{5⑥⑩⑫⑬} 백김치 ⁹
오후간식	잔멸치주먹밥 ^{5⑥} /옥수수차	찐감자/우유 ²		치즈스틱 ^{1②⑤⑥} /매밀차 ³	후레쉬번 ^{1②⑤⑥} /우유 ²
열량/단백질	386/17	445/22		457/15	454/20
일자	8일(월)	9일(화)		10일(수)	11일(목)

오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트 ²	누룽지죽	방울토마토 ¹²	복어죽 ^{5⑥}	바나나
점심	쌀밥 순살감자탕 ^{5⑥⑩} 채소달걀찜 ¹ 김구이 깍두기 ⁹	기장밥 소고기버섯찌개 ^{5⑥⑬} 해물완자전 ^{5⑥⑨⑰} 마늘종볶음 ^{5⑥} 백김치 ⁹	쌀밥 건새우무된장국 ^{5⑥⑨} 돼지고기수육 ^{5⑥⑩} 양배추나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	차조밥 두부맑은국 ^{5⑥} 닭고기카레조림 ^{2⑤⑥⑫⑬⑭⑮} 열무나물 ^{5⑥} 백김치 ⁹	규동 ^{1⑤⑥⑩} (일본식소고기덮밥 ^{1⑤⑥⑬}) 오징어국 ^{5⑥⑰} 참외오이나물 ^{5⑥} 백김치 ⁹
오후간식	피자빵 ^{1②⑤⑥⑩⑫⑬}	찐단호박/우유 ²	잔치국수 ^{5⑥}	물만두 ^{5⑥⑩⑬}	달걀스크램블 ^{1②⑤} /우유 ²
열량/단백질	382/17	455/18	388/17	393/20	379/20
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)

오전간식	오렌지	채소죽	수박	소고기죽 ^{5⑥⑬}	참외
점심	쌀밥 아욱된장국 ^{5⑥} 돼지고기구이 ^{5⑩} 열갈이나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	보리밥 소고기국 ^{5⑥⑬} 삼색달걀말이 ^{1⑤} 도토리묵무침 ^{5⑥} 백김치 ⁹	쌀밥 된장찌개 ^{5⑥} 가지미조림 ^{5⑥} 감자채볶음 ⁵ 깍두기 ⁹	현미밥 참치미역국 ^{5⑥} 찜닭 ^{5⑥⑮} 애호박나물 ^{5⑥} 백김치 ⁹	두부소보로비빔밥 ^{5⑥} 콩나물국 ^{5⑥} 건새우조림 ^{5⑥⑨} 백김치 ⁹
오후간식	닭고기채소주먹밥 ^{5⑥⑮} /동굴레차	찐고구마/우유 ²	피망잡채 ^{5⑥⑩⑰}	돼지고기녹두전 ^{5⑥⑩}	버터식빵 ^{1②⑤⑥} /우유 ²
열량/단백질	395/17	471/15	369/17	460/22	371/16
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 상상 국 없는 날

오전간식	오이스틱/치즈 ²	순두부죽 ^{5⑥}	수박	양송이버섯죽	바나나
점심	쌀밥 근대된장국 ^{5⑥⑨} 소고기가지볶음 ^{5⑥⑩} 김자반 ⁵ 백김치 ⁹	기장밥 돼지고기배추국 ^{5⑥⑩} 닭고기간장구이 ^{5⑥⑮} 숙주나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	쌀밥 열무된장국 ^{5⑥} 새우살조림 ^{5⑥⑨} 브로콜리볶음 ^{5⑥} 백김치 ⁹	차조밥 닭곰탕 ^{5⑥⑮} 마파두부 ^{5⑥⑩⑮} 청경채나물 ^{5⑥} 백김치 ⁹	돼지고기자장밥 ^{2⑤⑥⑩⑮⑰} 송농 달걀프라이 ^{1⑤} 깍두기 ⁹
오후간식	달걀모닝빵샌드위치 ^{1②⑤⑥} /두유 ⁵	찐감자/우유 ²	소고기볶음우동 ^{5⑥⑮⑰}	수박우유화채 ²	연두부 ⁵
열량/단백질	442/23	448/20	375/16	386/14	313/13
일자	29일(월)	30일(화)	<div data-bbox="710 1556 1141 1657" data-label="Section-Header"> <h2>이달의식재료 "피망"</h2> </div> <div data-bbox="702 1668 1468 1736" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌. ▶ 피망 식단 : 피망잡채 </div> <div data-bbox="702 1758 1101 1825" data-label="Text"> <p>* 영양사 : 심승헌 * 식단 유형 : ④ 주2회죽식형, 1~2세 식단</p> </div>		

오전간식	방울토마토 ¹²	달걀죽 ¹
점심	쌀밥 동태살맑은국 ^{5⑥} 두부양념조림 ^{5⑥} 고구마순나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	보리밥 시금치된장국 ^{5⑥} 돼지고기콩나물불고기 ^{5⑥⑩} 잔멸치조림 ^{5⑥} 백김치 ⁹
오후간식	로제스파게티 ^{2⑤⑥⑫⑮}	찐고구마/우유 ²
열량/단백질	379/13	465/21

원산지 표시	쌀류		배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	국내산	러시아산	국내산	
	참치캔	소시지	해물완자전	가쓰오부시	치킨텐더	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣									
	다량어	돼지고기	오징어	다량어	닭고기										
	원양산	국내산	칠레, 페루	베트남	국내산										