

















































2026년 6월 식단표 (1~2세)


일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금)	6일(토)
오전간식	잔멸치죽/요구르트②	녹두찰쌀죽/요구르트②	 지방선거	닭고기김가루죽⑤ /요구르트②	새송이버섯죽 /요구르트②	 현충일
점심	쌀밥 두부청경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:  방울토마토⑫	보리밥 달걀부추국①⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:  파인애플		현미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:  바나나	새우브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 돼지고기과일폭찜 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 백김치⑨ 후식:  푸딩 ①②④⑤⑥⑩	
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②/  멜론	 찐감자/우유② /  참외		채소튀김⑤⑥/메밀차③	 사과/우유② /미니핫도그①②⑤⑥	
열량/단백질	580/24	537/24	472/15	608/25		

일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	두유당근죽⑤ /요구르트②	누룽지죽/요구르트②	흑임자죽/요구르트②	북어죽⑤⑥/요구르트②	미역된장죽⑤⑥ /요구르트②	고구마죽
점심	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 김구이 깍두기⑨ 후식:  바나나	기장밥 소고기버섯찌개⑤⑥⑬ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ 마늘중볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:  파인애플	쌀밥 건새우무된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:  방울토마토⑫	차조밥 두부숙갓맑은국⑤⑥ 닭고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑰ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식:  파인애플	규동①⑤⑥⑬ (일본식소고기덮밥①⑤⑥⑬) 오징어국⑤⑥⑰ 참외노각무침 백김치⑨ 후식:  토마토⑫	어묵볶음밥⑤⑥ 쪽파맑은국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	 소보로빵①②④⑤⑥ /우유②/  방울토마토⑫	 찐단호박/우유② /  멜론	 바나나/우유② /삼색주먹밥⑤⑥	비빔국수⑤⑥/매실차	 참외/우유② /꿀호떡①②⑤⑥	 사과/우유②
열량/단백질	555/19	536/20	568/23	567/23	465/18	410/11

일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	들깨죽/요구르트②	채소죽/요구르트②	타락죽②	소고기죽⑤⑥⑬ /요구르트②	시금치죽/요구르트②	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추샐러드 깍두기⑨ 후식:  바나나	보리밥 소고기국⑤⑥⑬ 삼색달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨ 후식:  파인애플	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨ 후식:  수박	현미밥 참치미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑱ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식:  바나나	두부소보로비빔밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨ 후식:  짜먹는요구르트②	메밀소바③⑤⑥ 치킨텐더①⑤⑥⑱ 백김치⑨ 후식:  플레인요구르트②
오후간식	버터식빵①②⑤⑥ /우유②/  수박	 찐고구마/우유② /  참외	 사과/우유② /탕수육⑤⑥⑰	 피망잡채⑤⑥⑰⑱ /오렌지주스	 토마토⑫/우유② /두부도너츠①②⑤⑥	 파인애플/두유⑤
열량/단백질	534/20	576/17	562/24	508/21	568/22	472/24

일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 상상 국 없는 날	27일(토)
오전간식	치즈죽②	순두부죽⑤⑥/요구르트②	누룽지죽/요구르트②	양송이버섯죽/요구르트②	어묵죽⑤⑥/요구르트②	울무죽
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 백김치⑨ 후식:  파인애플	기장밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:  방울토마토⑫	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:  바나나	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑱ 마파두부⑤⑥⑰⑱ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식:  파인애플	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑱⑲ 송늬 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨ 후식:  바나나	채소볶음밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	달걀스크램블①②⑤ /우유②/  수박	 찐감자/우유② /  멜론	 참외 /모듬어묵탕⑤⑥	수박우유화채②	 멜론/우유② /머핀①②⑤⑥	 자두/우유②
열량/단백질	485/25	519/22	427/18	454/15	535/19	393/13

일자	29일(월)	30일(화)
오전간식	크림스프②⑤⑥⑱⑲ /요구르트②	달걀죽①
점심	쌀밥 동태살미나리맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:  바나나	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨ 후식:  토마토⑫
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유② /  파인애플	 찐고구마/우유② /  참외
열량/단백질	518/17	537/23



이달의식재료

"피망"

- ▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌.
- ▶ 피망 식단 : **피망잡채**

* 영양사 : 배유빈
* 식단 유형 : ㉠ 오전죽식형, 1~2세 식단

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

2026년 6월 식단표 (야간연장형)

일자	1일(월)		2일(화)		3일(수)		4일(목)		5일(금)		6일(토)	
저녁	쌀밥 달걀양파국①⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 사과청경채무침 깍두기⑨		보리밥 버섯탕⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 부추장떡⑤⑥ 백김치⑨		 지방선거		달걀카레라이스 ①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 두부배추된장국⑤⑥ 김자반⑤ 깍두기⑨		쌀밥 하얀짬뽕국 ⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 두부강정⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨		 현충일	
열량/단백질	287/14	442/21	265/11	413/17			243/10	365/15	262/11	408/17		
일자	8일(월)		9일(화)		10일(수)		11일(목)		12일(금)		13일(토)	
저녁	쌀밥 복엇국①⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 미역된장국⑤⑥ 새우살달걀볶음 ①⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 순두부백탕①⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑭ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 단무지무침⑬ 백김치⑨		쌀밥 유부장국⑤⑥ 닭고기채소찜⑤⑥⑮ 무채나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 미소된장국⑤⑥ 소고기바삭불고기 ⑤⑥⑭ 피망볶음⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	232/14	357/22	223/11	349/17	228/13	351/19	188/6	292/10	221/12	345/19	247/12	385/19
일자	15일(월)		16일(화)		17일(수)		18일(목)		19일(금)		20일(토)	
저녁	쌀밥 맑은닭개장⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 미나리된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 감자국⑤⑥ 달걀오믈렛①②⑤ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		참치채소비빔밥⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 닭고기토마토볶음 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 김국⑤⑥ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	223/11	343/18	252/12	392/18	251/8	387/13	193/9	299/14	220/14	343/22	208/8	324/12
일자	22일(월)		23일(화)		24일(수)		25일(목)		26일(금)		27일(토)	
저녁	쌀밥 달걀탕①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑭ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭고기볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨		오징어채소볶음밥 ⑤⑥⑭ 청경채된장국⑤⑥ 맛살파프리카무침 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨		쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부소보로볶음⑤⑥ 양배추찜/양념장⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 소고기양파국⑤⑥⑭ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 팽이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	266/13	414/20	218/12	335/18	199/11	311/18	185/7	279/10	236/10	363/16	271/13	421/20
일자	29일(월)		30일(화)		* 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 * 영양사 : 배유빈 * 식단 유형 : ㉗ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단 * 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함							
열량/단백질	259/11	400/17	198/11	309/18	1~2세	3~5세						
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)		국내산(한우)		
		국내산	국내산	국내산								
		수산물			참치캔	생선가스	떡갈비		맛살	동그랑땡		
고등어	동태	오징어	다랑어	명태·동태	돼지고기	소고기	명태	돼지고기				
국내산	러시아	국내산	원양산	러시아	국내산	국내산	외국산	국내산				