2026년 6월 식단표 (0~2세, 3~5세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 : 영양사 이요나

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금)
오전간식	방울토마토⑫	녹두찹쌀죽		닭고기김가루죽⑮	멜론
점 심	쌀밥 두부청경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 달걀부춧국①⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		현미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 돼지고기과일폭찹 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 백김치⑨/배추김치⑨
오후b 간식	잔멸치볶음밥⑤⑥ /옥수수차	찐감자/우유②		치즈스틱①②⑤⑥ /보리차③	카스텔라①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	386/17 594/27	445/22 654/33		457/15 704/23	450/19 662/27
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트②	누룽지죽	멜론	북어죽⑤⑥	방울토마토⑫
점 심	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 달걀맛살찜①⑤⑥⑧⑫ 김구이 깍두기⑨	기장밥 소고기버섯찌개⑤⑥⑯ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ 마늘종볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 건새우무된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 두부맑은국⑤⑥ 닭고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	규동①⑤⑥⑯ (일본식소고기덮밥①⑤⑥⑯) 오징엇국⑤⑥⑰ 참외오이무침 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	삶은달걀① /우유②	찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	소보로빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	382/17 588/27	455/18 669/26	388/17 597/26	393/20 608/31	379/20 552/29
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
오전간식	방울토마토	채소죽	사과	소고기죽⑤⑥⑯	수박
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추샐러드 깍두기⑨	보리밥 소고깃국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	현미밥 참치미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	닭고기채소볶음밥⑤⑥⑮ /둥굴레차	찐고구마 /우유②	피망잡채⑤⑥⑩⑱	치킨팝콘	밤만주①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	395/17 607/26	471/15 694/22	369/17 568/27	460/22 713/34	399/16 583/23
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)(생일잔치)	26일(금) 상상 국 없는 날
오전간식	오이스틱/치즈②	순두부죽⑤⑥	수박	양송이버섯죽	수박
점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (숭늉) 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨ 후식:망고주스
오후간식	연두부⑤/양념장⑤⑥	찐감자/우유②	소고기볶음우동 ⑤⑥⑮⑯⑱	롤케이크①②⑤⑥ /우유②	잼 모닝빵 ①②⑤⑥/두유⑤
열량/단백질	442/23 685/35	460/20 673/29	375/16 581/25	386/14 599/22	337/13 519/21
일자	29일(월)	30일(화)			
오전간식	수박	누룽지죽			
점 심	쌀밥 동태살미나리맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨			
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮	찐고구마/우유②			
열량/단백질	379/13 583/20	465/21 685/30	0~2세	3~5세	

지방선거

이달의 식재료 "피망"

▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌.

▶ 피망 식단 : 피망잡채

* 영양사 : 이요나

* 식단 유형 : ㉗ 주2회죽식형, 0~2세, 3~5세 식단

* 0~5세 백김치를 제공함

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	육우	국내산	육우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산								노르웨이	러시아	원양산
	참치캔	맛살	소시지	해물완자전	가쓰오부시	치킨텐더								
	다랑어	명태	돼지고기	오징어	다랑어	닭고기								
	원양산	러시아	국내산	러시아	필리핀	국내산								

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣