

# 2026년 6월 식단표

발행처	푸르지오 어린이집											
발행일	2026. 6. 1											
원 장	이사예나		대상	후기		유형	이유식		영양사	이상렬		
일자	1(월)		2(화)		3(수) *지방선거*		4(목)		5(금)		6(토) *현충일*	
오전간식	열갈이된장죽⑤⑥		브로콜리죽				들깨죽		표고버섯죽			
점심	두부시금치무른밥⑤		동태살양파무른밥				쇠고기채소무른밥⑥		두부애호박무른밥⑤			
오후간식	수박		찐단호박				바나나		배			
열량	단백질	179	5	183	6	231	7	184	5			

일자	8(월)		9(화)		10(수)		11(목)		12(금)		13(토)		
오전간식	채소죽		고구마죽		찰죽⑩		연두부죽⑤		아욱된장죽⑤⑥		영아용치즈②		
점심	쇠고기근대무른밥⑥		두부느타리버섯무른밥⑤		닭안심살청경채무른밥⑤		가지미당근무른밥		달걀노른자미역무른밥①		두부채소무른밥⑤		
오후간식	바나나		떠먹는요거트②		사과		멜론		식빵①②⑤⑥		칼국수⑤⑥		
열량	단백질	217	6	216	7	213	7	194	7	255	8	219	9

일자	15(월)		16(화)		17(수)		18(목)		19(금)		20(토)		
오전간식	닭죽⑤		채소죽		쇠고기죽⑥		오트밀죽		콩죽⑤		영아용두유⑤		
점심	두부양배추무른밥⑤		달걀노른자양파무른밥①		잔멸치채소무른밥		닭안심살단호박무른밥⑤		쇠고기시금치무른밥⑥		닭안심살 팥이버섯무른밥⑤		
오후간식	배		롤치즈브레드①②⑤⑥		떠먹는요거트②		수박		참외		아기쌀과자		
열량	단백질	199	6	270	7	240	15	206	8	224	9	206	7

일자	22(월)		23(화)		24(수)		25(목)		26(금)		27(토)		
오전간식	참깨죽		치즈죽②		김가루찰쌀죽		두부죽⑤		단호박죽		영아용치즈②		
점심	임연수무무른밥		쇠고기감자무른밥⑥		두부오이무른밥⑤		쇠고기열갈이무른밥⑥		닭안심살 가지무른밥⑤		달걀노른자부추무른밥①		
오후간식	사과		멸치국수⑤⑥		바나나		수박		롤치즈브레드①②⑤⑥		유부주먹밥⑤⑥		
열량	단백질	202	6	251	9	191	5	183	6	231	8	285	10

일자	29(월)		30(화)									
오전간식	아욱죽		흑임자죽		<p>☐ 알레르기 유발식품(식품의약품안전처)                      ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산초 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자                      ㉠야생산초는 자연계 특히 식물체 중에 널리 분포하며, 다양한 식품가공품이나 발효 식품에도 들어가기로 식단표 알레르기 표시사항에는 제외하였습니다.                      ※ 알레르기 유발 식품은 제품별로 상이하므로 식품표시사항을 확인 후 표기해주시기 바랍니다.</p> <p>☐ 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 4등분으로 작게 잘라 제공해주시기 바랍니다.</p> <p>☐ 간식 제공시 질식 사고에 유의하여 필요에 따라 물 또는 차 종류의 음료를 함께 제공해주시기 바랍니다.</p>							
점심	두부브로콜리무른밥⑤		쇠고기당근무른밥⑥									
오후간식	찐고구마		모닝빵①②⑤⑥									
열량	단백질	226	5	273	9							

### 원산지 표시

농축산물	쌀	쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기	콩류	두부(콩)	순두부(콩)	연두부(콩)		
	밥·죽·누룽지	국내산	수입산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	<input type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젓소	-					국내산	국내산	국내산	비지(콩) 국내산	콩죽(콩) 국내산
수산물	명태·동태	임연수		가지미		배추김치	배추		고춧가루			
	러시안산	국내산		국내산			국내산		국내산			
가공식품												

\* 가공식품(예:돈까스, 닭수육, 통고랑땡, 햄, 소시지, 베이컨 등)을 급식으로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단표에 표시하여 주시기 바랍니다.  
 \* 식단표의 이미지는 망고보드(www.mangoboard.net)를 사용하여 제작되었으며, 타 식단표 및 자료로의 무단 사용 시 법적 책임이 발생할 수 있습니다.



원 장	이시예나	대상	1~2세	유형		즉석형		영양사		이상월	
일자	1(월)	2(화)	3(수) *지방선거*	4(목)	5(금)	6(토) *현충일*					
오전간식	얼갈이된장죽⑤⑥	브로콜리죽	 6월 3일 2026 지방선거 투표함	들깨죽	표고버섯죽						
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ (대체:계란미포함) 도토리묵+양념장⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ (대체:콩고기채소볶음) 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	수박, 우유②	찐단호박, 우유②		바나나, 떠먹는요거트②	방울토마토⑫, 치즈②						
열량	단백질 406 17	403 16	415 18	391 16							

일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)						
오전간식	참치채소죽	고구마죽	갯죽⑩	연두부죽⑤	아욱된장죽⑤⑥	우유②						
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기육전 (대체:계란전/계란미포함) 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 너트리버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소스프②⑤⑥⑩⑫ 치킨가스+돈가스소스 ①⑤⑥⑫⑬⑭ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 호박익힌장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ (대체:계란미포함) 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ (대체:미역국) 파프리카달걀말이①⑤ (대체:두부구이) 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥+양념장 ①⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑬ 깍두기⑨						
오후간식	바나나, 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯, 보리차	사과, 우유②	멜론, 우유②	햇케이크①②⑤⑥, 우유② (대체:식빵)	칼국수⑥						
열량	단백질 441 21	459 18	448 15	377 17	469 16	387 17						

일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)						
오전간식	닭죽⑬	채소죽	쇠고기죽⑩ (대체:계란죽)	오트밀죽②	콩죽⑤	우유②						
점심	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥⑩ 달걀튀김⑤⑥⑬ 고구마줄기볶음⑤ 배추김치⑨	버섯카레라이스⑤⑥ 배추된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫ (대체:콩고기조림) 깍두기⑨ [추가: 배추스]	기장밥 숙주맑은국⑤ 훈제오리채소볶음 단호박꿀찜 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ (대체:잡채볶음) 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소보로담밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨						
오후간식	배, 떠먹는요거트②	케이크①②⑤⑥, 우유② (대체:롤치즈브레드)	방울토마토⑫, 치즈②	수박, 우유②	참외, 우유②	단팥빵①②⑤⑥, 동굴레차						
열량	단백질 386 19	464 14	444 20	405 16	444 18	440 17						

일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)						
오전간식	참깨죽	치즈죽②	김가루참쌀죽	두부죽⑤	단호박죽	우유②						
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ (대체:계란미포함) 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기감자국⑤⑥⑩ (대체:감자국) (안매운)마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 청경채맑은국⑤ 찐만두+양념장⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ (대체:콩고기불고기) 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가자나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨						
오후간식	사과, 우유②	간장비빔국수⑤⑥, 보리차	바나나, 우유②	수박, 우유②	마들렌①②⑤⑥, 우유② (대체:롤치즈브레드)	머핀①②⑤⑥, 보리차						
열량	단백질 398 16	424 17	467 20	392 17	435 18	427 16						

일자	29(월)	30(화)	□ 알레르기 유발식품(식품의약품안전처) ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 건복, 홍합 포함) ⑳감 ㉑이황산류는 자연계, 특히 식물체 중에 널리 분포하며, 다양한 식품(공공이나 발효 식품)에도 들어있으므로 식단표 알레르기 표시사항에는 제외하였습니다. ※ 알레르기 유발 식품은 제품별로 상이하므로 식품표시사항을 확인 후 표기해주시기 바랍니다. □ 간식 제공시 질식 사고에 유의하여 필요에 따라 물 또는 차 종류의 음료를 함께 제공해주시기 바랍니다. □ 방울토마토, 포도, 매주리알 등 표면이 미끄러운 음식은 4등분으로 작게 잘라 제공해주시기 바랍니다. □ 추가 메뉴의 열량/단백질은 식단표에 반영되지 않았습니다.								
오전간식	아욱죽	흑임자죽									
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리야채무침 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ (대체:콩고기당근볶음) 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식	찐고구마, 우유②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②									
열량	단백질 457 18	438 19									

농축산물	쌀(밥·죽·누룽지)			쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기	콩류	두부(콩)	순두부(콩)	연두부(콩)
	백미	흑미	찰쌀	국내산	수입산					국내산	국내산	국내산
수산물	명태·동태			임연수		가자미			배추김치	배추		
	국내산			국내산		국내산				국내산		
가공식품	참치통조림		치킨가스	떡갈비	우동국물	훈제오리	달걀	찐만두	춘권튀김	닭봉		
	다량어·원양산		닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	다량어(원양산)	오리고기(국내산)	닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)	

\* 가공식품(예:돈가스, 닭수육, 동그랑땡, 햄, 소시지, 베이컨 등)은 금식으로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단표에 표시하여 주시기 바랍니다.  
 \* 식단표의 이의권은 망고보드(www.mangoboard.net)를 사용하여 제척되었으며, 타 식단표 및 자료로의 무단 사용 시 법적 책임이 발생할 수 있습니다.

