

# 6월 덕산하나어린이집 식단표 (만3~5세)

일자/요일	1(월)		2(화)		3(수) 2026 지방선거		4(목)		5(금)<생일잔치>					
오전간식	옥수수수프②⑤⑥⑬⑭		녹두죽⑤⑥				한우브로콜리죽⑤⑥⑭		채소죽⑤⑥					
점심	백미밥 사골만둣국⑤⑥⑩⑭ 로제찜닭②⑤⑥⑬⑭⑮ 얼갈이들깨무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 황태뭇국⑤⑥ 돼지고기콩나물찜⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨				기장밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑭ 탕수육①②⑤⑥⑩/ 달콤후르츠소스⑤⑥⑬⑮ 파프리카어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	바나나		참외/유유미숫가루②				오렌지/치즈②		생일케이크①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질	664.3/21.9		535.1/25.2		549.9/23.8		628.6/17.1							
일자/요일	8(월)		9(화)		10(수)		11(목)		12(금)					
오전간식	참치죽⑤⑥		한우표고버섯죽⑤⑥⑭		크림스프②⑤⑥⑬⑭		흑임자죽⑤⑥		밤죽⑤⑥					
점심	백미밥 닭곰탕⑤⑥⑩ 두부스테이크⑤⑥⑩⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		혼제오리채소볶음밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 김자반⑤⑥ 짜먹는요거트② 배추김치⑨		수수밥 황태콩나물국⑤⑥ 한식잡채⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐감자/우유②		사과/약과⑤⑥		수박/구운달걀①		모닝빵①②⑤⑥/우유②		참치마요주먹밥①②⑤⑥/요구르트②					
열량/단백질	508.6/20.7		565.6/16.6		613.4/21.2		569.6/18.1		513.3/20.5					
일자/요일	15(월)		16(화)		17(수)		18(목)		19(금)					
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑬⑭		양파치즈죽②⑤⑥		한우시금치죽⑤⑥⑭		미역죽⑤⑥		참깨죽⑤⑥					
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤⑥ 공치무조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 유부미소장국⑤⑥ 돼지고기채소짜장⑤⑥⑩ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 새송이매추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 김치콩나물순두부찌개⑤⑥⑨ 치킨너겟①②⑤⑥⑮/ 머스터드소스①②⑤⑥⑬⑮ 건새우양배추나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨					
오후간식	방울토마토/유유미숫가루②		머핀①②⑤⑥/우유②		우동⑤⑥		수박/핫도그①②⑤⑥, 케첩⑫		바나나					
열량/단백질	530.9/24.5		597.9/17.5		614.9/23.7		475.3/16.8		572.4/20.1					
일자/요일	22(월)		23(화)		24(수)		25(목)		26(금)					
오전간식	소고기스프②⑤⑥⑬⑭		김가루죽⑤⑥		새우죽⑤⑥⑨		버섯부추죽⑤⑥		소고기채소죽⑤⑥⑭					
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 황태달걀국①⑤⑥ 돼지고기채소카레⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 베이컨감자채볶음⑤⑥⑩ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨		백미밥 들깨감자국⑤⑥ 두부구이⑤⑥/양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	포도/찐만두⑤⑥⑩		딸기잼토스트①②⑤⑥/우유②		김말이튀김①⑤⑥/사과주스		찐고구마/우유②		삼은달걀①/매실차					
열량/단백질	598.4/19.8		608.3/19.4		549.2/21.4		503.8/19.3		507.6/23.7					
일자/요일	29(월)		30(화)		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p><b>*알레르기 대체식품</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소고기 : 흰살생선, 닭고기</li> <li>- 고등어 : 두부, 콩제품</li> <li>- 우 유 : 달걀, 콩류</li> <li>- 달 갈 : 소고기, 닭고기, 돼지고기</li> <li>- 감 자 : 쌀, 고구마</li> </ul> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div>									
오전간식	브로콜리치즈죽②⑤⑥		닭가슴살채소죽⑤⑥⑮											
점심	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑭ 우유달걀찜①②⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 감자수제비국⑤⑥ 파프리카불어묵조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨											
오후간식	바나나		수박/치즈②											
열량/단백질	548.8/20.7		576.7/15.2											
원산지 표시	쌀		배추김치		콩		콩·식육가공품			육류			수산물	
	밥	죽	배추	고춧가루	두부, 순두부	두부스테이크, 동그랑땡			소고기	돼지고기	닭고기	고등어	새우살	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	두부(대두)	돼지고기	닭고기	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산,	베트남산	
						외국산	국내산	국내산				노르웨이산	베트남산	
	식육가공품							수산물가공품						
혼제오리	탕수육	치킨너겟	핫도그	베이컨	만두	사골	어묵(종합, 사각, 불)	참치캔	콩치캔	꽃맛살	크라비아			
오리고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	사골농축액	연육(어육)	가다랑어	공치	명태연육	명태연육			
국내산	국내산	국내산	국내산	스페인산, 덴마크산	국내산	국내산, 호주산	중국산, 베트남산	원양산(태평양)	대만산	미국산, 베트남산	미국산, 베트남산			
식품 알레르기 표시번호														
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.														

# 6월 덕산하나어린이집 식단표 (만1~2세)

일자/요일	1(월)		2(화)		3(수) 2026 지방선거		4(목)		5(금)<생일잔치>					
오전간식	옥수수수프②⑤⑥⑬⑭		녹두죽⑤⑥				한우브로콜리죽⑤⑥⑭		채소죽⑤⑥					
점심	백미밥 사골만둣국⑤⑥⑩⑭ 로제찜닭②⑤⑥⑬⑭⑮ 얼갈이들깨무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 황태뭇국⑤⑥ 돼지고기콩나물찜⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨				기장밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑭ 탕수육①②⑤⑥⑩/ 달콤후르츠소스⑤⑥⑬⑮ 파프리카어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	바나나		참외/유유미숫가루②				오렌지/치즈②		생일케이크①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질	465.01/15.3		374.6/17.6		384.9/16.7		440.02/12							
일자/요일	8(월)		9(화)		10(수)		11(목)		12(금)					
오전간식	참치죽⑤⑥		한우표고버섯죽⑤⑥⑭		크림스프②⑤⑥⑬⑭		흑임자죽⑤⑥		밤죽⑤⑥					
점심	백미밥 닭곰탕⑤⑥⑩ 두부스테이크⑤⑥⑩⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 김자반⑤⑥ 짜먹는요거트② 배추김치⑨		수수밥 황태콩나물국⑤⑥ 한식잡채⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐감자/우유②		사과/약과⑤⑥		수박/구운달걀①		모닝빵①②⑤⑥/우유②		참치마요주먹밥①②⑤⑥/요구르트②					
열량/단백질	356.02/14.5		395.9/11.6		429.4/14.8		398.7/12.7		359.3/14.4					
일자/요일	15(월)		16(화)		17(수)		18(목)		19(금)					
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑬⑭		양파치즈죽②⑤⑥		한우시금치죽⑤⑥⑭		미역죽⑤⑥		참깨죽⑤⑥					
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤⑥ 공치무조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 유부미소장국⑤⑥ 돼지고기채소짜장⑤⑥⑩ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 새송이매추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 김치콩나물순두부찌개⑤⑥⑨ 치킨너겟①②⑤⑥⑮/ 머스터드소스①②⑤⑥⑬⑮ 건새우양배추나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨					
오후간식	방울토마토/유유미숫가루②		머핀①②⑤⑥/우유②		우동⑤⑥		수박/핫도그①②⑤⑥, 케첩⑫		바나나					
열량/단백질	371.6/17.2		418.5/12.3		430.4/16.6		332.7/11.8		399.3/14.1					
일자/요일	22(월)		23(화)		24(수)		25(목)		26(금)					
오전간식	소고기스프②⑤⑥⑬⑭		김가루죽⑤⑥		새우죽⑤⑥⑨		버섯부추죽⑤⑥		소고기채소죽⑤⑥⑭					
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 황태달걀국①⑤⑥ 돼지고기채소카레⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 베이컨감자채볶음⑤⑥⑩ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨		백미밥 들깨감자국⑤⑥ 두부구이⑤⑥/양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	포도/찐만두⑤⑥⑩		딸기잼토스트①②⑤⑥/우유②		김말이튀김①⑤⑥/사과주스		찐고구마/우유②		삼은달걀①/매실차					
열량/단백질	418.9/13.9		425.8/13.6		384.4/15		352.7/13.5		355.3/16.6					
일자/요일	29(월)		30(화)		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p><b>*알레르기 대체식품</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소고기 : 흰살생선, 닭고기</li> <li>- 고등어 : 두부, 콩제품</li> <li>- 우 유 : 달걀, 콩류</li> <li>- 달 갈 : 소고기, 닭고기, 돼지고기</li> <li>- 감 자 : 쌀, 고구마</li> </ul> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div>									
오전간식	브로콜리치즈죽②⑤⑥		닭가슴살채소죽⑤⑥⑮											
점심	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑭ 우유달걀찜①②⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 감자수제비국⑤⑥ 파프리카불어묵조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨											
오후간식	바나나		수박/치즈②											
열량/단백질	384.2/14.5		403.7/10.6											
원산지 표시	쌀		배추김치		콩		콩·식육가공품			육류			수산물	
	밥	죽	배추	고춧가루	두부, 순두부	두부스테이크, 동그랑땡			소고기	돼지고기	닭고기	고등어	새우살	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	두부(대두)	돼지고기	닭고기	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산,	베트남산	
						외국산	국내산	국내산				노르웨이산		
	식육가공품							수산물가공품						
	훈제오리	탕수육	치킨너겟	핫도그	베이컨	만두	사골	어묵(종합, 사각, 불)	참치캔	콩치캔	꽃맛살	크라비아		
오리고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	사골농축액	연육(어육)	가다랑어	공치	명태연육	명태연육			
국내산	국내산	국내산	국내산	스페인산, 덴마크산	국내산	국내산, 호주산	중국산, 베트남산	원양산(태평양)	대만산	미국산, 베트남산	미국산, 베트남산			
식품 알레르기 표시번호														
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.														