

발행처 : 하브키즈 어린이집
 발행일 : 2026년 6월 1일
 원 장 : 박미숙 원장님
 영양사 : 하정미 선생님 *하정미*

6월 식단표

푸릇푸릇, 여름의 시작

월	화	수	목	금	토										
날짜	1	2	3 (지방선거)	4	5	6 (현충일)									
오전간식	황태죽 ¹³	연두부죽 ⁵		양배추현미죽 ¹³	누룽지채소죽 ^{5⑥⑬}										
점심	잡곡밥 아욱된장국 ^{5⑥⑬} 돼지고기채소볶음 ^{5⑥⑩⑬} 느타리버섯나물 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³	백미밥 미니우동 ^{5⑥⑬} 순살후라이드치킨 ^{5⑥⑬⑮} 조미김 ¹³ 깍두기 ^{9⑬}		잡곡밥 감자맑은국 ^{5⑥⑬} 메추리알장조림 ^{1⑤⑥⑬} 잔멸치볶음 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³	백미밥 쇠고기묵국 ^{13⑬} 삼치구이 ^{5⑥⑬} 콩나물무침 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³										
오후간식	오이달걀샌드위치 ^{1②⑤⑥⑬}	찐단호박/ 액상요구르트 ²		들기름막국수 ^{3⑤⑥⑬} / 수박	참외/우유 ²										
열량/단백질	400/17	461/13		389/14	425/16										
날짜	8	9	10	11	12	13									
오전간식	고구마죽 ¹³	참치채소죽 ¹³	호상요구르트 ²	근대된장죽 ^{5⑥⑬}	견과죽 ^{13⑭}	호상요구르트 ²									
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국 ^{5⑥⑬} 안매운오리불고기 ^{5⑥⑬} 애호박볶음 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³	백미밥 달걀팍국 ^{1⑬} 돼지고기짜장볶음 ^{5⑥⑩⑬} 오이무침 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³	잔치국수 ^{5⑥⑬} 감자맛탕 ^{5⑬} 브로콜리개무침 ^{1⑤⑥⑬} 백김치 ¹³	잡곡밥 복어찜국 ^{5⑥⑬} 닭다리살채소볶음 ^{5⑥⑬⑮} 참나물무침 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³	백미밥 미역국 ^{5⑥⑬} 함박스테이크 ^{1⑤⑥⑩⑫⑬⑭} 양배추새우살볶음 ^{5⑥⑨⑬} 깍두기 ^{9⑬}	달걀채소볶음밥 ^{1⑤⑥⑬} 유부맑은국 ^{5⑥⑬} 가지전 ^{1⑤⑥⑬} 백김치 ¹³									
오후간식	사과/단팥빵 ^{1②⑥⑬}	토마토된장라구 파스타 ^{2⑤⑥⑫⑬⑮⑯}	수박/ 후리가케주먹밥 ^{5⑬}	햇케이크 ^{1②⑤⑥⑬/} 오렌지주스 ¹³	참외/쌀과자 ^{5⑥⑬}										
열량/단백질	423/13	391/22	465/15	391/14	399/13	308/12									
날짜	15	16	17	18	19 생일식단	20									
오전간식	들깨채소죽 ^{5⑥⑬}	표고버섯죽 ¹³	키위/치즈 ²	흰살생선채소죽 ¹³	새우살죽 ^{9⑬}	두유 ⁵									
점심	잡곡밥 콩나물국 ^{5⑬} 순살간장닭갈비 ^{5⑥⑬⑮} 청포묵상추무침 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³	백미밥 물만둣국 ^{1⑤⑥⑩⑫⑬⑯} 오징어숙회+소금장 ^{1⑦} 청경채두부무침 ^{5⑬} 백김치 ¹³	하이라이스 ^{5⑥⑬⑯} 다시마무침국 ^{5⑥⑬} 양상추사과샐러드 (요거트드레싱) ^{2⑬} 백김치 ¹³	잡곡밥 열무된장국 ^{5⑥⑬} 채소달걀찜 ^{1⑬} 어묵볶음 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³	잡곡밥 들깨미역국 ^{5⑥⑬} 달콤닭강정 ^{5⑥⑬⑮} 채소잡채 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³	곤드레나물밥+양념장 ^{5⑥⑬} 바지락맑은국 ^{13⑯} 닭봉구이 ^{5⑬⑮} 백김치 ¹³									
오후간식	바나나/우유 ²	잔치국수 ^{5⑥⑬}	꼬마김밥 ^{5⑬}	찐감자/ 우유미숫가루 ^{2⑤⑬}	멜론/ 치즈케이크 ^{1②⑤⑥⑬}										
열량/단백질	410/15	401/17	432/14	420/16	441/15	297/16									
날짜	22	23	24(국-bye)	25	26	27									
오전간식	참쌀단근죽 ¹³	감자브로콜리죽 ¹³	호상요구르트 ²	달걀채소죽 ^{1⑬}	검은콩죽 ^{5⑬}	우유 ²									
점심	잡곡밥 쇠고기배추국 ^{13⑬} 두부양념조림 ^{5⑥⑬} 건파래자반 ¹³ 깍두기 ^{9⑬}	백미밥 닭고기묵국 ^{13⑮} 생선가스+타르타르소스 ^{5⑥⑬} 근대나물 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³	카레라이스 ^{5⑥⑬} 송농 돈가스+소스 ^{1⑤⑥⑩⑫⑬} 양배추샐러드 ^{1⑤⑥⑬} 깍두기 ^{9⑬}	잡곡밥 새우살애호박국 ^{9⑬} 돼지고기간장볶음 ^{5⑥⑩⑬} 숙주나물 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³	백미밥 도토리묵냉국 ^{5⑥⑨⑬} 순살찜닭 ^{5⑥⑬⑮} 시금치나물 ^{5⑥⑬} 깍두기 ^{9⑬}	장조림버터비빔밥 ^{1②⑤⑥⑬⑯} 실파장국 ^{5⑥⑬} 연두부+양념장 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³									
오후간식	복숭아 ^{1①} / 잔멸치주먹밥 ^{5⑬}	구운달걀 ¹ /우유 ²	수박/로제스파게티 ^{2⑤⑥⑫⑬⑮⑯}	참외채소전 ^{5⑥⑬}	사과/우유 ²										
열량/단백질	445/16	423/17	474/14	417/20	412/17	293/13									
날짜	29	30	● 6월 제철 식재료												
오전간식	애호박두부죽 ^{5⑬}	쇠고기미역죽 ^{5⑥⑬⑯}													
점심	잡곡밥 어묵국 ^{5⑥⑬} 채소달걀말이 ^{1⑤⑬} 가지나물 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³	백미밥 버섯된장국 ^{5⑥⑬} 돼지고기볶음 ^{5⑥⑩⑫⑬} 감자채당근볶음 ^{5⑥⑬} 백김치 ¹³	<ul style="list-style-type: none"> 채소 : 감자, 애호박, 양파, 양배추, 양송이버섯, 근대, 부추, 마늘, 썩갠, 배추, 양상추, 취나물, 당근, 미나리, 무, 고구마순, 깻잎, 상추, 시금치, 피망, 아욱, 열무, 총각무, 느타리버섯, 가지, 완두, 도라지, 우엉, 머위대, 노각, 완두콩, 마늘종, 알감자 등 해산물 : 전복, 오징어, 가자미, 임연수, 삼치, 낙지, 바지락, 꼬막, 홍합, 꽃게 등 과일 : 토마토, 매실, 복분자, 하우스(수박, 참외, 포도) 등 ※ '국-bye day'에 송농 추가 제공 가능합니다. ※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다. ※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공합니다.												
오후간식	자두/ 모닝빵 ^{1②⑤⑥⑬}	수박후루츠화채 ^{2⑬}													
열량/단백질	414/15	401/16													
원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		콩		김치류		
	백미	현미	흑미	참쌀	누룽지	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물														
육수산물공품															
오징어	명태(동태)	우동국물(가쓰오부시)	치킨(닭고기)	참치(다랑어)	후리가케(가쓰오부시)	함박스테이크(돼지고기,쇠고기)	어묵(명태연육)	생선가스(명태연육)	떡갈비(돼지고기,쇠고기)						
국내산	러시아산	해당없음	국내산	원양산	해당없음	국내산	해당없음	러시아산	국내산						

발행처 : 하브키즈어린이집
 발행일 : 2026년 6월 1일
 원 장 : 박미숙 원장님
 영양사 : 하정미 선생님 하정미

6월 식단표

곡물꾸욱, 여름의 시작

날짜	월 1	화 2	수 3 (지방선거)	목 4	금 5	토 6 (현충일)									
오전간식	황태국⑬	연두부죽⑤		양배추현미죽⑬	누룽지채소죽⑤⑥⑬										
점심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩⑬ 느타리버섯나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 미니우동⑤⑥⑬ 순살후라이드치킨⑤⑥⑬⑮ 조미김⑬ 깍두기⑨⑬		감자맑은국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥⑬ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 쇠고기뭇국⑬⑯ 삼치구이⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬										
오후간식	오이달걀샌드위치①②⑤⑥⑬	찐단호박/ 액상요구르트②		들기름막국수③⑤⑥⑬ / 수박	참외/우유②										
열량/단백질	618/26	686/19	661/23	656/25											
날짜	8	9	10(국-bye)	11	12	13									
오전간식	고구마죽⑬	참치채소죽⑬	호상요구르트②	근대된장죽⑤⑥⑬	견과죽⑬⑭	호상요구르트②									
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 안매운오리불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 달걀파국①⑬ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩⑬ 오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	잔치국수⑤⑥⑬ 감자맛탕⑤⑬ 브로콜리깨무침①⑤⑥⑬ 배추김치⑬	잡곡밥 복어찜국⑤⑥⑬ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 미역국⑤⑥⑬ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 양배추새우살볶음⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨⑬	달걀채소볶음①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥⑬ 가지전①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬									
오후간식	사과/단팥빵①②⑥⑬	<u>토마토된장라구</u> 파스타②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑰	수박/ 후리가케주먹밥⑤⑬	햇케이크①②⑤⑥⑬/ 오렌지주스⑬	참외/쌀과자⑤⑥⑬										
열량/단백질	655/20	606/33	679/20	606/22	613/20	437/16									
날짜	15	16	17	18	19 생일식단	20									
오전간식	들깨채소죽⑤⑥⑬	표고버섯죽⑬	키위/치즈②	흰살생선채소죽⑬	새우살죽⑨⑬	두유⑤									
점심	잡곡밥 콩나물국⑤⑬ 순살간장닭갈비⑤⑥⑬⑮ 청포묵상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑯⑰ 오징어숙회+소금장⑬⑰ 청경채두부무침⑤⑬ 배추김치⑨⑬	하이라이스⑤⑥⑬⑯ 다시마무침국⑤⑥⑬ 양상추사과샐러드(요거트레싱)②⑬ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 열무된장국⑤⑥⑬ 채소달걀찜①⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 달콤닭강정⑤⑥⑬⑮ 채소잡채⑤⑥⑬ 백김치⑬	곤드레나물밥+양념장⑤⑥⑬ 바지락맑은국⑬⑯ 닭봉구이⑤⑬⑮ 배추김치⑨⑬									
오후간식	바나나/우유②	잔치국수⑤⑥⑬	꼬마김밥⑤⑬	찐감자/ 우유미숫가루②⑤⑬	멜론/ 치즈케이크①②⑤⑥⑬										
열량/단백질	633/24	617/26	637/19	651/25	683/23	459/25									
날짜	22	23	24(국-bye)	25	26	27									
오전간식	찰쌀당근죽⑬	감자브로콜리죽⑬	호상요구르트②	달걀채소죽①⑬	검은콩죽⑤⑬	우유②									
점심	잡곡밥 쇠고기배춧국⑬⑯ 두부양념조림⑤⑥⑬ 건파래자반⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 닭고기뭇국⑬⑮ 생선가스+타르타르소스⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	카레라이스⑤⑥⑬ 송송 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 양배추샐러드①⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 새우살애호박국⑨⑬ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩⑬ 숙주나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬⑮ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑬⑯ 실파장국⑤⑥⑬ 연두부+양념장⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬									
오후간식	복숭아⑪/ 잔멸치주먹밥⑤⑬	구운달걀①/우유②	수박/로제스파게티②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑰	참외채소전⑤⑥⑬	사과/우유②										
열량/단백질	685/24	652/27	688/19	646/30	631/25	453/20									
날짜	29	30	● 6월 제철 식재료												
오전간식	애호박두부죽⑤⑬	쇠고기미역죽⑤⑥⑬⑯													
점심	잡곡밥 어묵국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤⑬ 가지나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 버섯된장국⑤⑥⑬ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 감자채당근볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	<ul style="list-style-type: none"> 채소 : 감자, 애호박, 양파, 양배추, 양송이버섯, 근대, 부추, 마늘, 썩갓, 배추, 양상추, 취나물, 당근, 미나리, 무, 고구마순, 깻잎, 상추, 시금치, 피망, 아욱, 열무, 총각무, 느타리버섯, 가지, 완두, 도라지, 우엉, 머위대, 노각, 완두콩, 마늘종, 알감자 등 해산물 : 전복, 오징어, 가자미, 임연수, 삼치, 낙지, 바지락, 꼬막, 홍합, 꽃게 등 과일 : 토마토, 매실, 복분자, 하우스(수박, 참외, 포도) 등 ※ '국-bye day'에 송송 추가 제공 가능합니다. ※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다. ※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공합니다.												
오후간식	자두/ 모닝빵①②⑤⑥⑬	수박후루츠화채②⑬													
열량/단백질	641/23	621/24													
원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		콩		김치류		
	백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	육수산물가공품														
	오징어	명태(동태)	우동국물(가쓰오부시)	치킨(닭고기)	참치(다랑어)	후리가케(가쓰오부시)	함박스테이크(돼지고기,쇠고기)	어묵(명태연육)	생선가스(명태연육)	떡갈비(돼지고기,쇠고기)					
	국내산	러시아산	해당없음	국내산	원양산	해당없음	국내산	해당없음	러시아산	국내산					



식품 구입부터 안전하게 시작해요!

식품은 실온 보관한 지 60분이 지나면 식품의 세균 수가 급속히 증가하므로 필요한 재료만 빠르게 구입하고, 구입한 식품은 안전하고 올바르게 보관하여 식중독을 예방할 수 있도록 해야함

1 장보기 순서



2 식품별 냉장 보관 방법

육류 냉장보관 (장기간 저장할 때는 냉동 보관)	어류 내장을 제거하고 흐르는 물로 씻어 물기를 없앤 후 다른 식품과 접촉하지 않도록 분리하여 냉장·냉동 보관	채소 물기를 제거한 후 밀봉하여 냉장 보관 (씻지 않은 것과 섞이지 않도록 분리 보관)
두부 찬물에 담가 냉장 보관 (포장 제품 제외)	패류 흐르는 수돗물로 깨끗이 씻은 후 냉장·냉동 보관	달걀 씻지 않은 상태로 냉장보관
우유 10℃ 이하로 냉장 보관		

3 냉동보관할수 없는 식품

마요네즈 기름과 달걀이 분리	크림소스 응고, 층 분리	양배추·배추·샐러리 수분 증발로 인한 조직감 변화
요거트 단백질 응고	달걀(찹데기) 껍질 손상 · 오염 가능성	캔 제품 내용물의 품질 변화, 용기 팽창



6월 개발 레시피



토마토된장라구파스타 (로컬요리)



- 재료 및 분량(만3-5세 기준 10인 분량)
 : 스파게티면(푸실리) 200g, 다진쇠고기 200g,
 토마토 130g, 감자 50g, 양파 50g, 양송이버섯 50g,
 다진마늘 10g, 콩기름 10g, 소금 1g
 ◆ 토마토소스: 토마토소스 120g, 된장 20g,
 물 180ml(한컵)

□ 영양성분(만3-5세 기준 1인 1회 분량)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)
105.82	6.06	14.12	0.86	230.17

POINT) 서양식 스파게티에 된장을 넣음으로써 한식화하여 토마토의 산미 및 감칠맛과 된장의 깊은 구수함이 어우러진 음식입니다.

1. 분량의 재료를 준비한다.
2. 토마토, 감자, 양파, 양송이버섯은 먹기좋은 크기로 자른다.
3. 끓는 물에 소금을 넣고 스파게티면(푸실리)을 삶는다.
Tip) 스파게티면으로 대체하셔도 좋습니다!
4. 냄비에 콩기름을 두르고, 다진쇠고기와 다진마늘을 넣고 볶아준다.
5. 4의 쇠고기가 어느정도 익으면 2의 손질된 토마토, 감자, 양파, 양송이버섯을 넣고 볶아준다.
6. 5의 채소가 반쯤 익으면 토마토소스, 된장, 물을 넣고 끓여준다.
7. 6의 채소가 다 익으면 한소끔 끓인 뒤 3의 스파게티면(푸실리)을 넣고 한번 볶아서 완성한다.

