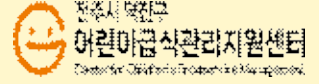




# 2026년 6월 영아식단표

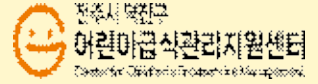


영양사 : 유가비

	월	화	수	목	금			
일자	1	2	3	4	5			
오전간식	❖포도/우유(2)	누룽지죽		팽이버섯죽	❖방울토마토(12)/우유(2)			
점심	흰쌀밥 참치김치찌개(5,6,9) 수제떡갈비구이(5,6,10,16) 참나물무침(5,6) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	흰쌀밥 사골짜국(16) 달걀장조림(1,5,6) 느타리버섯무침(5,6) 오이샐러드(5,6) 백김치	지방선거	흰쌀밥 열무된장국(5,6) 순살달걀비(5,6,15) 부추무침 마카로니샐러드(1,5,6) 백김치	흰쌀밥 순두부들깨탕(5) 대구살조림(5,6) 아욱나물(5,6) 청포묵무침(5,6) 백김치			
오후간식	칼국수(6)	모닝빵샌드위치 (1,2,5,6,10,12)/우유(2)		❖핀고구마/매실차	모듬채소전(1,5,6)/주스			
열량/단백질	429/18	453/17		424/14	436/18			
일자	8	9	10	11	12			
오전간식	❖사과/우유(2)	참깨죽	❖핀고구마/우유(2)	모듬채소죽	❖참외/우유(2)			
점심	흰쌀밥 애호박된장국(5,6) 새우케첩조림(5,9,12) 브로콜리참깨무침(5,6) 시래기된장나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 맑은미역국(5,6) 오리훈제채소구이 배추나물(5,6) 감자볶음(5) 깍두기(9)	마파두부덮밥(5,6) 북어콩나물국(5) 춘권튀김(5,6,10) 양상추샐러드 +오리엔탈소스(5,6) 고구마바 백김치	흰쌀밥 김치어묵국(5,6,9) 달걀찜(1) 곤드레나물볶음(5,6) 백김치 치즈(2)	흰쌀밥 무쌈국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 깍꼬나물 토마토샐러드(12) 백김치			
오후간식	삶은달걀(1) /마시는요구르트(2)	채소주먹밥(5)	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	약밥(5,6)/주스	간장비빔국수(5,6)			
열량/단백질	468/23	422/13	524/19	451/14	467/18			
일자	15	16	17	18	19			
오전간식	❖멜론/우유(2)	파프리카죽	❖샤인머스켓/우유(2)	닭살채소죽(15)	❖바나나/우유(2)			
점심	흰쌀밥 감자국(5,6) 순살삼치마요구이(1,5) 도토리묵+양념장(5,6) 가지나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 두부된장국(5,6) 쇠고기배추찜(5,6,16) 새송이버섯나물(5,6) 애호박볶음(5) 깍두기(9)	흰쌀밥 채소칼국수(6) 달걀말이(1,5) 김가루무침(5,6) 얼갈이된장나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 들깨채소국(5,6) 콩나물불고기(5,6,10) 가지무침(5,6) 무나물 백김치	흰쌀밥 청국장국(5,6) 오징어두루치기(5,6,17) 청경채나물(5,6) 연두부샐러드(5,6) 깍두기(9)			
오후간식	수제비(6)	식빵(1,2,5,6)+딸기잼/ 우유(2)	두부와플/우유(2)	❖핀감자/매실차	삶은달걀(1)/보리차			
열량/단백질	415/17	450/17	518/17	423/15	419/22			
일자	22	23	24	25	26			
오전간식	❖방울토마토(12)/우유(2)	잔멸치죽	❖사과/우유(2)	브로콜리죽	❖키위/우유(2)			
점심	흰쌀밥 동태살뭇국(5,6) 쇠고기장조림(5,6,16) 숙주나물무침 팽이버섯볶음(5) 백김치	흰쌀밥 육개장(5,6,16) 두부양념구이(5,6) 호박나물(5,6) 양상추샐러드(5,6) 백김치	자장라이스(5,6,10) 계살국(1,5,6,8) 수제탕수육(1,5,6,10,12) 오이무침(5,6) ABC주스 백김치	흰쌀밥 설렁탕(16) 참치파프리카볶음(5) 양배추나물(5,6) 어묵볶음(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 미소버섯찌개(5,6) 닭살간장조림(5,6,15) 상추무침(5,6) 구이김 백김치			
오후간식	치즈주먹밥(2)	부추전(1,5,6)	❖과일화채(2)	찐만두(5,6,10)	우동(5,6)			
열량/단백질	451/23	400/14	465/18	418/17	420/18			
일자	29		30					
오전간식	❖수박/우유(2)	김가루죽						
점심	흰쌀밥 근대된장국(5,6) 돈육갈비찜(5,6,10) 콩나물무침(5) 맛살볶음(1,5,6,8) 깍두기(9)	흰쌀밥 백짬뽕국(5,17,18) 훈제오리감자볶음 느타리버섯무침(5,6) 부추양파무침(5,6) 백김치						
오후간식	❖핀단호박/우유(2)	단호박핫도그						
열량/단백질	504/20	466/19						
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지	쌀(밥,죽, 누룽지)	콩 (두부류)	김치	쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 (고등어,갈치,명태, 오징어,,주꾸미,,전복,)
표기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품							국내산



# 2026년 6월 유아식단표



영양사 : 유가비

	월	화	수	목	금			
일자	1	2	3	4	5			
오전간식	❖포도/우유(2)	누룽지죽		팽이버섯죽	❖방울토마토(12)/우유(2)			
점심	잡곡밥 참치김치찌개(5,6,9) 수제떡갈비구이(5,6,10,16) 참나물무침(5,6) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	잡곡밥 사골짜국(16) 달걀장조림(1,5,6) 느타리버섯무침(5,6) 오이샐러드(5,6) 배추김치(9)	지방선거	잡곡밥 열무된장국(5,6) 순살달걀비(5,6,15) 부추무침 마카로니샐러드(1,5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 순두부들깨탕(5) 대구살조림(5,6) 아욱나물(5,6) 청포묵무침(5,6) 배추김치(9)			
오후간식	칼국수(6)	모닝빵샌드위치 (1,2,5,6,10,12)/우유(2)		❖찐고구마/매실차	모듬채소전(1,5,6)/주스			
열량/단백질	642/28	661/24		651/23	635/26			
일자	8	9	10	11	12			
오전간식	❖사과/우유(2)	참깨죽	❖찐고구마/우유(2)	모듬채소죽	❖참외/우유(2)			
점심	잡곡밥 애호박된장국(5,6) 새우케첩조림(5,9,12) 브로콜리참깨무침(5,6) 시래기된장나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 맑은미역국(5,6) 오리훈제채소구이 배추나물(5,6) 감자볶음(5) 깍두기(9)	마파두부덮밥(5,6) 복어콩나물국(5) 춘권튀김(5,6,10) 양상추샐러드 +오리엔탈소스(5,6) 고구마바 배추김치(9)	잡곡밥 김치어묵국(5,6,9) 달걀찜(1) 곤드레나물볶음(5,6) 배추김치(9) 치즈(2)	잡곡밥 무쌈국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 깎이나물 토마토샐러드(12) 배추김치(9)			
오후간식	삶은달걀(1) /마시는요구르트(2)	채소주먹밥(5)	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	약밥(5,6)/주스	간장비빔국수(5,6)			
열량/단백질	623/33	645/20	717/25	660/20	673/25			
일자	15	16	17	18	19			
오전간식	❖멜론/우유(2)	파프리카죽	❖샤인머스켓/우유(2)	닭살채소죽(15)	❖바나나/우유(2)			
점심	잡곡밥 감자국(5,6) 순살삼치마요구이(1,5) 도토리묵무침(5,6) 가지나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 두부된장국(5,6) 쇠고기배추찜(5,6,16) 새송이버섯나물(5,6) 애호박볶음(5) 깍두기(9)	잡곡밥 채소칼국수(6) 달걀말이(1,5) 김가루무침(5,6) 얼갈이된장나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 들깨채소국(5,6) 콩나물불고기(5,6,10) 가지무침(5,6) 무나물 배추김치(9)	잡곡밥 청국장국(5,6) 오징어두루치기(5,6,17) 청경채나물(5,6) 연두부샐러드(5,6) 깍두기(9)			
오후간식	수제비(6)	식빵(1,2,5,6)+딸기잼/ 우유(2)	두부와플/우유(2)	❖찐감자/매실차	삶은달걀(1)/보리차			
열량/단백질	618/24	651/24	725/24	650/23	609/33			
일자	22	23	24	25	26			
오전간식	❖방울토마토(12)/우유(2)	잔멸치죽	❖사과/우유(2)	브로콜리죽	❖키위/우유(2)			
점심	잡곡밥 동태살뭇국(5,6) 쇠고기장조림(5,6,16) 숙주나물무침 팽이버섯볶음(5) 배추김치(9)	잡곡밥 육개장(5,6,16) 두부양념구이(5,6) 호박나물(5,6) 양상추샐러드(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 자장라이스(5,6,10) 게살국(1,5,6,8) 수제탕수육(1,5,6,10,12) 오이무침(5,6) ABC주스 배추김치(9)	잡곡밥 설렁탕(16)+소면(6) 참치파프리카볶음(5) 양배추나물(5,6) 어묵볶음(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 미소버섯찌개(5,6) 닭살간장조림(5,6,15) 상추무침(5,6) 구이김 배추김치(9)			
오후간식	치즈주먹밥(2)	부추전(1,5,6)	❖과일화채(2)	찐만두(5,6,10)	우동(5,6)			
열량/단백질	653/33	629/22	680/26	679/28	610/26			
일자	29	30						
오전간식	❖수박/우유(2)	김가루죽						
점심	잡곡밥 근대된장국(5,6) 돈육갈비찜(5,6,10) 콩나물무침(5) 맛살볶음(1,5,6,8) 깍두기(9)	잡곡밥 백짬뽕국(5,17,18) 훈제오리감자볶음 느타리버섯무침(5,6) 부추양파무침(5,6) 배추김치(9)						
오후간식	❖찐단호박/우유(2)	단호박핫도그						
열량/단백질	705/28	685/30						
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표기	쌀(밥,죽, 누룽지)	콩 (두부류)	김치 배추 고춧가루	쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물(고등어,갈치,명태, 오징어,,주꾸미,,전복,)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

가공품