

2026년 6월 점심 영아 식단표

(영아, 만1-2세)

작성: 영양·운영팀

날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)
오전간식	누룽지죽	게살죽①⑤⑥⑧	2026 지방선거	두부죽⑤	브로콜리죽
점심	잡곡밥 달걀국① 소불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨		잡곡밥 안매운김치국⑨ 해물완자전⑤⑨ 가지나물⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈수육⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐감자+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②		수박+우유②	부추전⑤⑥+우유
열량/단백질	450/16	442/18		420/15	429/16
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
오전간식	누룽지죽	참치죽	흑임자죽	쇠고기죽⑤⑥⑩	현미채소죽⑤⑥
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 미트볼프리카볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 순살간장찜닭⑤⑥⑫ 김구이 백김치⑨	열무비빔밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑦ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 메추리알양파볶음①⑤⑥ 치커리사과요거트무침② 백김치⑨	잡곡밥 다진오징어국⑦ 두부구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 꼬마깍두기⑨
오후간식	찐고구마+우유②	채소주먹밥⑤+우유②	방울토마토⑫+우유②	잔치국수⑤⑥+우유②	포도+우유②
열량/단백질	476/16	427/19	380/15	439/17	414/16
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
오전간식	누룽지죽	치즈당근죽②	게살부추죽⑧	어묵죽⑤⑥	버섯죽
점심	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 양배추샐러드&드레싱 백김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 맑은무쌈국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 백김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 우동국물⑤⑥ 생선가스&소스⑤⑥ 채소피클 백김치⑨
오후간식	찐단호박+우유②	해물파전⑥⑨⑩⑫+우유②	사과+우유②	카스테라①②⑥+우유②	참외+우유②
열량/단백질	448/18	420/17	380/12	463/16	477/11
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)
오전간식	누룽지죽	새우살죽⑤⑥⑨	아욱죽⑤⑥	닭살죽⑫	열무죽⑤⑥
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 오이무침 백김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 호박잎된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 들깨부추국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑩ 상추겉절이 꼬마깍두기⑨
오후간식	찐고구마+우유②	간장비빔국수⑤⑥+우유②	바나나+우유②	시리얼+우유②	멜론+우유②
열량/단백질	424/15	452/17	404/12	415/13	404/15
날짜	29일(월)	30일(화)			
오전간식	누룽지죽	달걀죽①			
점심	잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 마파두부⑤⑥ 새우살부추볶음⑤⑨ 꼬마깍두기⑨			
오후간식	찐감자+우유②	수박+우유②			
열량/단백질	442/17	426/19			

원산지 표시

(단위: 열량 kcal, 단백질 g)

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부, 비지, 콩국)	백김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	고등어	명태 (동태)	오징어
			배추 (봄동, 얼갈이)	고춧가루							
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아	국산
	어묵	게살	떡갈비	해물완자	참치	훈제오리	돈까스	미트볼	햄	너비아니	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	연육: 베트남, 중국	명태연육: 중국	돼지고기: 국산	오징어: 칠레, 페루	다량어: 원양	오리고기: 국산	돼지고기: 국산	쇠고기: 국산, 호주산	돼지고기: 국내산	쇠고기: 국산, 호주산

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.