

2026년 6월 식단표

담당

원장



첫 째 주	일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
	오전 간식	새우살당근죽⑨	참치채소죽		단호박죽	소고기표고버섯죽⑩	
	점심	기장밥 맑은순두부국⑤ 돈육버섯불고기⑩ 애호박나물 배추김치	수수밥 소고기무국⑩ 닭살데리야끼볶음⑤ 파프리카/오이스터*쌈장⑤⑥ 배추김치/🍌매실차		가자새우살볶음밥②⑨ 유부장국⑤⑥ 팽이버섯에그스크램블① 상추사과무침 배추김치	보리밥 콩나물국⑤ 고등어시래기조림⑦ 감자양파볶음 깍두기	
	오후 간식	사과/요거트②	식빵*딸기잼①②⑥/우유②		오렌지/요구르트	②방울토마토② /김가루햄주먹밥⑩	
	열량 /단백질	619/24	598/24		618/24	704/30	
	연장반	베이컨굴소스볶음밥	바나나.유산균키즈		카레덮밥.보리차	요거특스타볼	
둘 째 주	일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
	오전 간식	감자브로콜리죽	게살양파죽⑧	전복죽⑩	잔멸치당근죽	닭가슴살양파죽⑤	누룽지
	점심	기장밥 맑은동태국 메추리알장조림① 김구이 배추김치	현미찰쌀밥 들깨미역국 소불고기⑩ 얼무나물 배추김치	차조밥 두부된장국⑤⑥ 파프리카닭안심볶음⑤ 청경채나물 오이소박이/🍌매실차	해물우동⑥⑨⑩⑪⑫ 밥1/2 어묵국 마.돈.가스*케첩①②⑥⑩⑫ 배추김치	보리밥 수제비국⑥ 브로콜리참치전①⑥ 연두부찜*양념장⑤ 깍두기/🍌매실차	카레라이스⑩ 미소국⑤⑥ 물만두*간장소스① ⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기
	오후 간식	팥빵①②⑥/우유②	로제파스타 ①②⑥⑩/동글레차	멜론/요거트②	무지개떡.우유 (생일잔치-치킨,케익)	수박/치즈②	
	열량 /단백질	707/26	597/21	644/28	675/41	666/26	
	연장반	토마토.요거트	어묵탕.매실차	찐고구마.유산균키즈	유부초밥.보리차	오곡시리얼.우유	
셋 째 주	일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
	오전 간식	게살양파죽⑧	참치채소죽	소고기표고버섯죽⑩	단호박죽	새우살당근죽⑨	누룽지
	점심	수수밥 콩나물국⑤ 순한돈육김치찜⑩ 감자채볶음 얼무김치	백미밥 호박잎두부된장국⑤⑥ 가자미구이 비엔나소시지채소볶음⑩ 배추김치	기장밥 숙갓어묵국 오리간장불고기 새우살무나물⑨ 배추김치/🍌매실차	햄채소볶음밥⑩ 파송송달걀국① 잔멸치볶음 브로콜리무침 배추김치	현미찰쌀밥 소고기무국⑩ 동그랑땡전①⑥⑩ 청포묵감자로우침 배추김치/🍌매실차	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어굴소스볶음 ⑩⑪⑫ 느타리버섯나물 배추김치
	오후 간식	삶은달걀①/우유②	사과/치즈②	크림빵①②⑥⑩/오렌지주스	바나나/요거트②	수박/유과	
	열량 /단백질	632/31	639/30	663/25	629/30	673/22	
	연장반	팸식빵.매실차	참치주먹밥	바나나.우유	김치볶음밥.보리차	찐만두.유산균키즈	
넷 째 주	일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
	오전 간식	전복죽⑩	참치채소죽	닭가슴살표고버섯죽⑤	잔멸치당근죽	감자브로콜리죽	누룽지
	점심	보리밥 복쌈국 간장닭갈비⑤ 상추사과무침 배추김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 돈사태장조림⑩ 가지나물 오이소박이	현미찰쌀밥 새우살미역국⑨ 소고기양배추볶음⑥ 콩나물무침⑤ 백김치/🍌매실차	소고기애호박비빔국수⑥⑩ 밥1/2 달걀장조림① 단무지무침 배추김치	차조밥 물만두국①⑤⑥⑩ 불어묵피망볶음 오이무침 배추김치/🍌매실차	잡곡밥 순한육개장⑩ 동태전*양념장① ⑥ 부추나물 배추김치
	오후 간식	블루베리/요거트②	롤빵①②⑥/포도주스	찐감자/우유②	참외/치즈②	감자떡/우유②	
	열량 /단백질	620/35	590/27	707/29	633/28	745/22	
	연장반	새우야채볶음밥	미니핫도그.우유	오렌지.쿠키	짜장밥.매실차	수박.요거트	
다 섯 째 주	일자	29(월)	30(화)				
	오전 간식	달걀채소죽①	소고기청경채죽⑩				
	점심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육파인애플볶음⑩ 애호박나물 배추김치	기장밥 순한김치국 삼치옛장조림 햄새송이버섯볶음⑩ 깍두기				
	오후 간식	오렌지/치즈②	찐옥수수/요구르트②				
	열량 /단백질	628/20	660/25				
	연장반	김가루멸치주먹밥	프렌치토스트.우유				

	쌀/잡곡류 (옥미,찰쌀현미)	김치		절임류	식고기	돼지고기	닭고기 오리고기	콩		수산물				
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염,천일염등)				두부류	콩나물 콩국수	오징어 (전미채)	고등어	꽃게	참조기 (어묵)	가자미
	국 내 산	국내산	국내산	국 내 산	국 내 산 (한우육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국 내 산 페 투	국내산 노르웨이산	국내산	연 육 수 입	국내산

베이컨(돈육:국내산), 핫도그(돈육,계육:국내산), 만두(돈육:국내산), 크래미(연육:수입산)

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
(아황산류는 인위적으로 첨가하여 SO₂로 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 종합 포합) ⑲잣

* 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ⑤⑥ / 카레 분말 ②⑤⑥ / 돈가스 소스 ⑤⑥⑩ / 케첩 ⑫ / 마요네즈, 머스터드 ①⑤

* 가공식품류 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ⑥⑧ / 콩기름 ⑤

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

 위 식단은 식재료의 수급상황이나 어린이집의 형편에 따라 대체식품군으로 변동될 수 있습니다.

[식 단 안 내 문]

- 이 식단은 하루 영양 섭취량을 기준으로 작성되었습니다.

연 령	1일 권장 열량 (Kcal)	1일 권장 단백질 (g)
만 1~2세	900Kcal	20g
만 3~5세	1,400Kcal	25g

*열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%입니다.

[알레르기 유발식품]

- 알레르기 유발식품 항목

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 포함) ⑲젓

구 분	대체가능 식품의 예
토마토, 복숭아	굴, 포도, 배, 사과, 바나나, 키위, 참외, 단감, 홍시, 수박등으로 대체
달걀	소고기, 돼지고기, 닭고기 등의 육류로 대체
계, 고등어, 새우, 오징어, 조개류	연어, 흰살생선 (대구), 비타민 D가 다량 함유된 말린 표고버섯이나 목이버섯 등으로 대체
육류	달걀, 생선, 두부, 미역, 김 등으로 대체
땅콩, 호두	두부, 땅콩, 호두를 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류
대두	고기, 생선, 해조류 등으로 대체
밀가루	호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체
우유	두유, 마른 멸치, 두부 등으로 대체

[식단 구성]

- 비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 주 3회 이상 제공합니다.
- 우유 및 유제품으로 주 3회 이상 제공합니다.
- 24(수) 나트륨을 조금만 먹어요! 소금의 양을 줄인 날이에요!

2026년

06월

영양 가정통신문(식생활정보지)

탄소중립 생활 실천하기

😊 녹색제품 구매하기

녹색제품은 에너지 자원의 투입과 온실가스 및 오염물질의 발생을 최소화하는 제품

-녹색제품(환경표지 제품, 우수 재활용 제품, 저탄소 제품) 구매하기

구분	환경표지 제품	우수재활용(CR) 제품	저탄소 제품
정의	동일 용도의 다른 제품에 비하여 환경오염을 적게 일으키거나 자원을 절약할 수 있는 제품	품질 친환경성 등을 정부가 인증한 재활용 제품	온실가스 배출량을 줄인 제품으로 환경 성적 표지 인증을 받은 '저탄소 제품 기준' 고시에 적합한 제품
근거법	환경기술 및 환경산업 지원법	자원의 절약과 재활용 촉진에 관한 법률	녹색제품 구매 촉진에 관한 법률
인증마크			



😊 저탄소·친환경 인증 농축수산물 구매하기

농축수산물을 생산·유통·보관하는 과정에서 온실가스가 배출되기 때문에 탄소 배출이 적은 제품을 선택하여 저탄소·친환경 식생활을 실천

- 저탄소 농축산물, 친환경 수산물 인증마크를 확인하고 구매하기



😊 우리 지역 제철 식재료 이용하기

제철 지역 식재료는 생산지에서 우리 식탁으로 오르기까지 전 과정에서 배출되는 온실가스를 줄이고, 이를 활용한 요리를 통해 신선하고 영양까지 풍부한 식생활을 즐길 수 있음

- 국내산·제철 식재료 이용하기
- 지역 농산물(로컬푸드) 매장 이용하기
- 텃밭 또는 화분과 같은 용기를 이용해 채소를 직접 키워 먹기

😊 음식물 쓰레기 줄이기

우리나라의 연간 음식물 쓰레기의 발생량은 13,694t/일 (2022년 기준)이며, 음식물 쓰레기는 분해 과정에서 메탄, 이산화탄소 등의 온실가스가 배출됨

- 식단계획과 소비기한을 고려해 최소한의 식재료만 구입하기
- 식재료는 소분하여 투명 용기에 보관하기
- 음식은 인원에 맞춰 주문하고, 먹지 않을 반찬은 사전에 반납하기
- 부피가 크거나 긴 음식물 쓰레기는 잘게 썰어 배출하기
- 찌개류는 국물을 버리고, 찌꺼기의 물기를 제거한 후 배출하기

출처: 환경부, 한국환경보전원, 해양수산부 공식 블로그



광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

음식섭취로 인한 어린이 질식사고 이렇게 대처하세요!

영유아 등은 음식물에 의한 질식이 발생하기 쉬우므로 견과류, 둥근 사탕, 포도, 방울토마토 등을 먹을 때 보호자의 세심한 주의가 요구됩니다.

음식섭취로 인한 어린이 질식사고 대처법에 대하여 알아보까요?

● 어린이 질식사고 예방 주의사항

1. 음식물은 먹기 쉬운 크기로 잘라 먹여요
2. 땅콩 등 견과류는 잘 못 먹으면 기관지에 들어가기 쉬우므로 3세까지는 먹이지 않아요
3. 급정차 할 가능성이 있는 차 안, 흔들리는 비행기 안에서는 먹이지 않아요
4. 눕거나 걷거나 놀면서 먹지 않도록 주의해요
5. 식사 중에는 영유아를 깜짝 놀라게 하지 않고, 영유아에게 먹는 것을 억지로 강요하지 마세요
6. 조금 큰 어린이가 영유아에게 위험하게 음식물을 주는 경우가 있으므로 주의해요

● 어린이 질식사고 예방 주의사항

영유아들은 질식사고가 발생하여 3~6분 정도 기도가 막히면 사망하는 경우가 있으므로 만일의 경우를 대비하여 반드시 응급조치법을 익혀야 합니다. 음식물에 의한 질식 사고가 발생하였을 때에는 다른 사람에게 119 신고를 부탁하고 즉시 다음의 방법으로 막힌 것의 제거를 시도합니다.

● 응급대처법

▶ 등두드림법

- 영유아의 경우 입안에 손가락을 넣지 말고, 영아는 한쪽 팔에 엎드려 올려놓고 얼굴을 지탱합니다(그림1)
- 조금 큰 유아는 무릎을 세워 허벅지에 엎드린 아이의 명치를 압박하도록 합니다 (그림2)
- 두 경우 모두 머리를 낮게 하여 등 가운데를 손바닥으로 4, 5회 두드립니다. 이때 복부장기를 손상시키지 않도록 힘 조절을 합니다.

▶ 하임리히 요법

- 큰 어린이나 성인은 뒤쪽에서 양팔로 안아 명치 끝에 한쪽 손을 주먹을 쥐고 복부를 위쪽방향으로 압박합니다(그림3)
- 이 방법을 시행할 수 없는 경우, 옆으로 눕히거나 또는 앉아서 구부린 자세로 등두드림법을 시행하도록 합니다.



<그림 1> 영유아



<그림 2> 조금 큰 유아



<그림 3> 어린이나 성인

자료출처 : 식품나라



광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터