

# 6월의 식단 ♥

## < 2026년 6월 식단 소개 >

### ■ 식단 구성 기준 안내

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다. (2020 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

연령	에너지(kcal)	단백질(g)	(일별)
만1~2세	900kcal	20g	
만3~5세	1,400kcal	25g	

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.

(★만 1-2세는 백김치제공, 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)

④ 과일과 생채소는 간식 또는 후식으로 주 3회 이상 제공됩니다.

⑤ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.

⑥ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

⑦ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.

⑧ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

⑨ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

이는 가정과 기관에서 대체메뉴 혹은 급식 주의사항을 공유하기 위해 매우 중요합니다.

\*알레르기유발식품(19종) :

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기,

⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며, 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다. (식판 크기에 따라 음식량이 적어보일 수 있습니다.)

연령	구분	급식 적정 배식량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1~2세	배식량	80g 100g	90ml	35g	25g (30g)	14g
	목측량	1주걱	1½ 국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3~5세	배식량	120g 140g	140ml	50g	40g (50g)	20g
	목측량	1½ 주걱	2국자	3숟가락 가득	4숟가락	2숟가락

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

## 6월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주	6월 1일	알레르기	6월 2일	알레르기	6월 3일	알레르기	6월 4일	알레르기	6월 5일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	새우야채죽 오렌지	9	사과/유아치즈 우유	2			누룽지죽		브로컬리스프 조각식빵	2,5,6,15,16 2,5,6
점심 	차조밥 아욱국 돈육오징어볶음 양배추나물 배추김치	5,6 5,6,10,17 9	기장밥 콩나물국 대구살구이 배추된장나물 깍두기	5 5,6 5,6 9	전국동시지방선거		소고기비빔밥 팽이버섯무된장국 도토리묵상추무침 배추김치 참외	5,6,16 5,6 5,6 9	강황쌀밥 계란파국 닭자장볶음 참나물무침 배추김치	1 2,5,6,10,15,16 5,6 9
오후 간식	밤식빵 우유	2,5,6 2	크림카레우동 보리차	2,5,10,12,16,18			미트소스푸실리 우유	6,12,16 2	찐고구마/멜론 우유	2
간편석식	계란채소볶음밥 감자다시마국	1,5,6 5,6	돈육파프리카볶음밥 들깨미역국	5,6,10 5,6			돈육두부덮밥 안매운김치찌개	5,6,10 5,6,9,10	돈육야채볶음밥 무채된장국	5,6,10 5,6
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	588/30 744/40		585/25 780/33				579/17 772/22		574/21 765/29	
2주	6월 8일	알레르기	6월 9일	알레르기	6월 10일	알레르기	6월 11일	알레르기	6월 12일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기버섯죽	16	새우브로컬리죽	9	우리쌀시리얼 우유	5 2	만둣국	1,5,6,10	삶은계란 주스	1
점심 	차조밥 황태무국 돈목살당근조림 오이무침 배추김치	5,6 5,6,10 5,6 9	참쌀밥 순살감자탕 다진고기두부조림 비타민무침 깍두기	5,6,10 5,6,10 5,6 9	온메밀국수 밥도제공 소고기채소샐러드 열무김치 바나나	3,5,6 5,6,16 9	차수수밥 순두부부추국 삼치구이 새송이버섯조림 배추김치	5 5,6 5,6 9	참쌀밥 닭곰탕 멸치볶음 청포묵김무침 깍두기	15 5,6 5,6 9
오후 간식	블랙올리브치아바타 우유	2,5,6 2	닭고기샐러드/토마토 우유	1,6,15/12 2	돌자반주먹밥 보리차		모듬과일(수박,바나나,골드키위) 우유	2	찐감자 우유	2
간편석식	닭양배추덮밥 감자양파국	5,6,15 5,6	카레야채볶음밥 애호박된장국	5,6,12 5,6	닭고기콩나물덮밥 두부김치국	5,6,15 5,6,9	돈육주꾸미볶음밥 열무된장국	5,6,10,17 5,6	소고기버섯밥 건새우뭇국	5,6,16 5,6,9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	578/34 771/45		546/28 728/37		569/16 758/22		516/25 689/33		523/24 697/32	

## 6월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	6월 15일	알레르기	6월 16일	알레르기	6월 17일	알레르기	6월 18일	알레르기	6월 19일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭야채죽 참외	15	크림버섯 뇨끼	2,5,6,15,16	바나나 우유미숫가루	2,5,6	깨간장연두부 사과	5,6	닭고기미역죽	16
점심	흑미밥 근대국 소고기양배추볶음 깻잎순나물 배추김치	5,6 5,6,16 9	찰현미밥 새우살뚝국 순살닭갈비 천사채무침 깍두기	9 5,6,15 1 9	돈육하이라이스 두부된장국 버터스크램블에그 그린샐러드 배추김치	2,5,6,10, 12,15, 16,18 5,6 1,2 5,6 9	차조밥 돈육김치찌개 코다리무조림 구이김 열무김치	5,6,9,10 5,6 9	찰쌀밥 미소된장국 수제돈가스 양배추라페 배추김치	5,6 1,5,6,10, 12 9
오후 간식	롤치즈빵 우유	1,2,5,6 2	만두탕수 보리차	2,5,6,12, 16,18	소고기김치리조또 주스	2,5,6,9,15,1 6	참치샌드위치 우유	1,5,6 2	찐감자/아기치즈 우유	2 2
간편석식	돈육피망볶음밥 계란파국	5,6,10 1,5,6	소고기브로컬리덮밥 콩비지찌개	5,6,16 5,6,10	오리고기채소볶음밥 시래기국	5,6 5,6	소고기버섯덮밥 애호박된장국	5,6,16 16	소고기콩나물밥 감자다시마국	5,6,16 5,6
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	577/21 769/28		511/18 681/24		564/23 752/30		519/28 692/37		535/27 714/37	
4주	6월 22일	알레르기	6월 23일	알레르기	6월 24일	알레르기	6월 25일	알레르기	6월 26일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭녹두죽 우유	5,15 2	찐고구마 우유	2	흰살생선죽 우유		단호박찐 우유	2	크림스프 조각식빵	2,5,6,15,16 2,5,6
점심	찰현미밥 오이냉국 돈육불고기 느타리버섯볶음 배추김치	5,6,10 5,6 9	기장밥 미역국 닭고기카레볶음 청포묵무침 깍두기	5,6,16 2,5,6,12, 15,16,18 5,6 9	소고기열무비빔밥 황태계란국 깨간장연두부 배추김치 참외	5,6,16 1 5,6 9	찰쌀밥 청국장찌개 임연수구이 사과치커리무침 배추김치	5,6,10 5,6 9	강황쌀밥 애호박새우젓국 돈목살데리야끼 브로컬리개소스무침 깍두기	9 5,6,10, 18 1,5,6 9
오후 간식	카스텔라 우유	2,5,6 2	소고기우동샐러드 토마토	5,6,16 12	돈육부추잡채 매실차	5,6,10	수박화채/유아치즈 우유	2 2	쌀시리얼/바나나 플레인요거트	5 2
간편석식	메추리알볶음밥 오징어뚝국	1,5,6 5,6,17	돈육순두부덮밥 청경채된장국	5,6,10 5,6,10	도토리묵밥 두부구이	5,6 5,6,9	돈육콩나물덮밥 버섯맑은국	5,6,10 5	닭고기채소볶음밥 유부숙갓된장국	5,6,15 5,6
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	550/27 733/36		477/17 702/23		515/21 587/28		544/26 725/35		584/19 779/26	

2026년

## 6월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	6월 29일	알레르기	6월 30일	알레르기						
	월	번호표시	화	번호표시						
오전 간식	삶은계란/우유 사과	16	메론 우유	2						
점심 	기장밥 두부김치국 소고기숙주볶음 상추무침 배추김치	5,9 5,6,16 5,6 9	차조밥 감자계란국 가지미구이 숙갓나물 열무김치	1,5,6 5,6 5,6 9						
오후 간식	잼모닝빵 우유	1,2,5,6 2	소고기비빔국수 송농	5,6,16						
간편석식	닭고기파프리카볶음밥 동태뭇국	5,6,15 5,6,7	새우야채볶음밥 육개장	2,5,6 5,6,16						
영양량(영) (유) 메뉴변동사항	543/19 724/25		522/25 695/33							

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성