

6월 식단_주간식단표 및 원산지표시



< 2026년 6월 식단 소개 >

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 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)
1~2세	900	20
3~5세	1,400	20

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조리료를 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.

④ 방사능을 고려한 안전한 메뉴와 영양의 균형을 최대한 고려하여 식단을 작성하였습니다.

과일과 생야채는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공되며, 우유도 가급적 매일 제공됩니다.

⑤ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우, 당일 반드시 부모님들께 공지해 드리므로 양해 부탁드립니다.

⑥ 메뉴에 따라 영유아의 발달상황을 고려하여 크기, 질감, 염도, 당도 등의 차이를 두어 제공하고 있습니다.

⑦ 저염식을 위해 월 1회 "국 없는 날"을 실시하고 있습니다. (6월의 저염식의 날은 22일입니다.)

⑧ 원산지표시는 주간식단으로 게시판에 제공합니다.

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 적어 보일 수 있습니다.)

연령	구분	급식 적정 배식량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1~2세	배식량	80g 100g	90ml	35g	25g (30g)	14g
	목측량	1주걱	1% 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 식단_주간식단표 및 원산지표시



요일 내용	6월 1일 (월)	알레르기 번호 표시	6월 2일 (화)	6월 3일 (수)	6월 4일 (목)	6월 5일 (금)
오전 간식	찐감자 두유	②⑤	들깨버섯죽	지방선거	게살스프	연두부*참깨드레싱
점심	토마토찹쌀밥 초당순두부국 간장제육볶음 양배추쌈*쌈장 열무김치	②⑤⑥ ⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	현미밥 사골육개장*당면사리 교자만두찜 유채나물무침 석박지		클로렐라찹쌀밥 아욱된장국 삼겹살미나리볶음 실곤약무침 묵은지	차돌김치볶음밥 우동장국 팍콘치킨 코울슬로샐러드 깍둑단무지
오후 간식	오븐우유튀김* 파인애플	②⑤⑥	수제새우스크램블에그 우유		수제마카로니그라탕 사과	연유브레드 오미자차
저녁	흰쌀밥 맑은해물탕 매실청닭안심조림 샐러리장아찌 석박지	⑤⑥⑨⑰ ⑤⑥⑱ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 어묵국 소불고기 애호박볶음 배추김치		흰쌀밥 유부장국 로제닭살볶음 비타민만다린샐러드 열무김치	흰쌀밥 표고감자국 그린빈스돈채짜장볶음 도토리묵채소무침 배추김치
쇠고 기			국내산(한우)			국내산(한우)
돼지 고기	국내산		국내산		국내산	국내산
닭고 기	국내산				국내산	
배추 김치	국내산		국내산		국내산	국내산
쌀	토마토찹쌀,쌀: 국내산		현미,쌀: 국내산		클로렐라찹쌀, 쌀: 국내산	쌀: 국내산
식육 가공 품			사골곰탕-사골,모 듬뻍: 국내산한우			팍콘치킨-계육: 국내산
낙지						
고등 어						
오징 어	국내산					
콩류	순두부-대두: 국내산					연두부-대두: 국내산
명태						
기타						우동장국-가쓰오부시- 가다랑어: 원양산

지방선거

☞ 배추김치 외 걸절이로 제공하는 열갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재

☞ 밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 /백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재

☞ 두부, 콩국수, 콩비지 포함

☞ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)

☞ 우리고기 넉치 조피복란 참돔 미꾸라지 백장어 찜게 찜조기 각치 주꾸미 다랑어 아귀 사용 시 별도기재

1
주

원
산
지

6월 식단_주간식단표 및 원산지표시



요일 내용	6월 8일 (월)	알레르기 번호 표시	6월 9일 (화)		6월 10일 (수)		6월 11일 (목)		6월 12일 (금)	
오전 간식	구운계란 우유	① ②	새우채소죽	⑤⑥⑨	후르트리시리얼 *건조코코넛 우유	⑤⑥ ②	대구살크림스튜	②⑤⑥ ⑩⑮⑯	김치참치죽	⑤⑥ ⑨
점심	찹쌀밥 들깨버섯탕 오리불고기 과일샐러드 배추김치	⑤⑥ ⑤⑥ ① ⑨	찰흑미밥 김치찌개 목살감자조림 미역줄기초무침 열무김치	⑤⑥⑨ ⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	냉모밀소바 적은밥 두부텐더 치즈토마토샐러드 깍두기	⑤⑥ ⑤⑥ ②⑤⑥ ⑫ ⑨	고구마영양밥*양념장 청국장찌개 장독뚝이 도라지오이초무침 열무김치	⑤⑥ ⑤⑥ ⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	차수수밥 소고기버섯샤브전골 들기름두부전*양념장 공채장아찌 깍두기	⑤⑥⑯ ①⑤⑥ ⑨
오후 간식	올리브치즈치아바타 유자차	⑥	수제가자미불강정 우유	①⑤⑥ ②	수제진미장조림주먹밥 매실차	②⑤⑥ ⑯	참나물소고기 샐러드	⑤⑥ ⑯	망고krim치즈샌드위치* 메론 우유	②⑥ ②
저녁	흰쌀밥 돈사태우거지국 참치무조림 숙주나물 열무김치	⑤⑥⑮ ⑤⑥ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 재첩국 소고기팽이버음 파프리카오이무침 배추김치	⑤⑥ ⑤⑥⑯ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 열무된장국 고등어엿장구이 감자채볶음 배추김치	⑤⑥ ⑤⑥⑦ ⑨	흰쌀밥 콩가루배춧국 훈제오리볶음 레몬무쌈 깍두기	⑤⑥ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 유부주머니국 메밀배추새우전 배무생채 다시마튀각	⑤⑥⑮⑯ ⑥⑨ ⑤⑥
쇠고 기			국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)	
돼지 고기	국내산		국내산				국내산		국내산	
닭고 기							국내산		국내산	
배추 김치	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	☞ 배추김치 외 걸절이로 제공하는 열갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재									
쌀	찰쌀,쌀: 국내산		찰흑미,쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산	
	☞ 밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 /백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재									
식육 가공 품										
낙지										
고등 어					노르웨이산					
오징 어					진미채-진미: 페루산					
콩류			두부-대두: 국내산				청국장,콩가루 -대두: 국내산		두부-대두: 국내산	
	☞ 두부, 콩국수, 콩비지 포함									
명태							대구살: 미국산			
	☞ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)									
기타	오리고기: 국내산, 참치-가다랑어: 원양산						훈제오리고기: 국내산		참치-가다랑어: 원양산	

2주

원산지

6월 식단_주간식단표 및 원산지표시



요일 내용	6월 22일 (월)	알레르기 번호 표시	6월 23일 (화)	6월 24일 (수)	6월 25일 (목)	6월 26일 (금)				
오전 간식	찐단호박 우유	②	돈육표고죽	⑤⑥⑩	바나나 우유	②	잼모닝빵 우유	⑥ ②	감자김치죽	⑤⑥ ⑨
점심	차수수밥 누룽지송늬(국없는날) 수제섭산적 오이부추무침 석박지	⑤⑥⑩⑮ ⑤⑥ ⑨	기장밥 김치수제비국 닭고기참스테이크 월도프샐러드 배추김치	⑤⑥⑨ ⑤⑦⑮⑯ ① ⑨	카레볶음밥 맑은콩나물국 물만두찜 흑임자연근무침 오이소박이	②⑤⑥⑫ ⑬⑱ ⑤⑥ ①⑤⑥⑧ ⑨	찰흑미밥 다시마채뭇국 시래기돼지갈비찜 천사채마요샐러드 배추김치	⑤⑥ ⑤⑥⑩ ① ⑨	시금치참쌀밥 미역오이냉국 닭갈비*우동 깻잎무채무침 석박지	⑤⑮⑯ ⑨
4 주 오후 간식	플레인롤케이크 모과차	②⑤⑥	두부가라아게유자탕수 우유	⑤⑥	수제칼비빔면	⑤⑥	수제유자수박화채		옥수수크림수제비노끼	②⑤ ⑥⑩ ⑮⑯
저녁	흰쌀밥 계란파국 된장크림닭구이 건포도우엉조림 배추김치	① ②⑤⑥ ⑮ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 새우살호박국 그린빈베이컨볶음 곤드레나물 오이소박이	⑤⑥⑨ ⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 콩비지찌개 가지미계란전 가지무침 배추김치	⑤⑥ ①⑥ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 배추된장국 갈릭양송이새우볶음 깻잎순나물 오이소박이	①②⑤ ⑥⑩⑬ ⑤⑥⑨ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 소고기당면국 곤약고기양념볶음 고사리나물 배추김치	⑤⑥⑯ ⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨
쇠고 기	국내산(한우)								국내산(한우)	
돼지 고기	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
닭고 기	국내산								국내산	
배추 김치	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	☞ 배추김치 외 걸절이로 제공하는 얼갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재									
쌀	쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산		토마토참쌀,쌀: 국내산		시금치참쌀,쌀: 국내산	
	☞ 밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 /백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재									
원 산 지	식육 가공 품									
낙지										
고등 어										
오징 어										
콩류				콩비지-대두: 국내산						
	☞ 두부, 콩국수, 콩비지 포함									
명태	☞ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)									
기타			베이컨-돈육: 국내산		가자미: 미국산					
	☞ 오리고기 넉치 조피복란 차돌 미꾸라지 백자어 차게 찰조기 갈치 조꾸미 다랑어 아귀 사용 시 별도 기재									

6월 식단_주간식단표 및 원산지표시



요일 내용	6월 29일 (월)	알레르기 번호 표시	6월 30일 (화)						
오전 간식	찐고구마 미숫가루	⑤⑥	브로콜리치즈죽	②⑤⑥ ⑬					
5 주	점심	강황찹쌀밥 해물순두부찌개 돈육개소스무침 명엽채볶음 석박지 ⑤⑥⑨⑬ ①⑩ ⑤⑥ ⑨	보리쌀밥 소고기미역국 김치제육볶음 연근조림 오이지무침 ⑬ ⑤⑥⑨ ⑩ ⑤⑥ ⑨						
	오후 간식	사과팬케이크 우유	수제단호박프리타타 우유	①②⑤ ⑥ ②	①② ②				
저녁	흰쌀밥 애호박찌개 오징어볶음 도라지초무침 배추김치 ⑤⑥ ⑤⑥⑬ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 버섯맑은탕 닭살당면볶음 건파래자반 무생채 ⑤⑥ ⑤⑥⑬ ⑨							
쇠고 기			국내산(한우)						
돼지 고기	국내산		국내산						
닭고 기			국내산						
배추 김치	국내산		국내산	☞ 배추김치 외 걸절이로 제공하는 얼갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재					
쌀	강황찹쌀, 쌀: 국내산		쌀: 국내산	☞ 밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 /백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재					
	식육 가공 품								
원 산 지	낙지								
	고등 어								
오징 어	국내산								
콩류	순두부-대두: 국내산			☞ 두부, 콩국수, 콩비지 포함					
	명태	☞ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)							
기타									

☞ 유랑구기, 냉천, 조평, 분향, 한동, 민골, 라지, 백장, 한계, 한조기, 감치, 주꾸미, 다랑어, 아귀, 상어, 산별도, 기재