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)
만1~2세	900kcal	20g
만3~5세	1,400kcal	25g

(일별)

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	급 식 적 정 배 식 량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1~2세	배식량	80g 100g	90ml	35g	25g (30g)	14g
	목측량	1주걱	1⅓ 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

2026년 6월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주	6월 1일 월	알레르기 번호표시	6월 2일 화	알레르기 번호표시	6월 3일 수	알레르기 번호표시	6월 4일 목	알레르기 번호표시	6월 5일 금	알레르기 번호표시
오전간식	새우야채죽	9	사과/체다치즈 우유	2 2			누룽지죽		브로컬리스프 조각식빵	2,5,6,15,16 1,2,6
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	 2 2,5,6,10,15,16 5,6 9
오후간식	롤치즈빵/멜론 우유	2,5,6 2	크림카레우동	2,5,10,12.16.1			미트소스푸실리 우유	6,12,16 2	찐고구마 우유	 2
저녁	차수수밥 감자다시마국 고등어무조림 치커리사과무침 백김치	 5,6,7 9	찰현미밥 들깨미역국 돈육곤약조림 파프리카샐러드 백김치	 5,6,10 2 9			차수수밥 돈육김치찌개 두부샐러드 오이지무침 백김치	 5,6,9,10 5,6 9	돈육야채볶음밥 무채된장국 스크램블에그 숙주나물 백김치	10 5,6 1 9
영양량(영)kcal/g	588/30		585/25				579/17		574/21	
(유)kcal/g	744/40		780/33				772/22		765/29	
메뉴변동사항										

2주	6월 8일 월	알레르기 번호표시	6월 9일 화	알레르기 번호표시	6월 10일 수	알레르기 번호표시	6월 11일 목	알레르기 번호표시	6월 12일 금	알레르기 번호표시
오전간식	소고기버섯죽	16	새우브로컬리죽	9	현미시리얼 우유	2 2	만둣국	1,5,6,10	삶은계란 무첨가오렌지주스	1
점심	차조밥 황태무국 돈목살당근조림 오이무침 배추김치	 5,6,10 9	찹쌀밥 순살감자탕 다진고기두부조림 비타민무침 깍두기	 5,6,10 5,6,10 5,6 9	온메밀국수 밥도제공 소고기채소샐러드 열무김치 참외	3,5,6 5,6,16 9	차수수밥 순두부부추국 삼치구이 새송이버섯조림 배추김치	 5 5,6 5,6 9	찹쌀밥 닭곰탕 멸치볶음 청포묵김무침 깍두기	 15 5,6 5,6 9
오후간식	크림샌드 우유	2,5,6 2	모둠과일(바나나,키위,오렌지) 우유	 2	돌자반주먹밥 보리차		닭고기샐러드/토마토 우유	1,6,15 /12 2	단호박설기 우유	 2
저녁	흑미밥 소고기양배추국 당근계란찜 감자채볶음 백김치	 16 1 5 9	찰현미밥 애호박된장국 코다리강정 근대나물 백김치	 5,6 5,6 5,6 9	기장밥 두부김치국 닭고기부추볶음 콩나물당면무침 백김치	 5,9 5,6,15 5,6 9	차조밥 열무된장국 돈육주꾸미볶음 청경채나물 백김치	 5,6 5,6,10 5,6 9	소고기버섯밥 건새우뭇국 치커리양상추샐러드 백김치 참외	5,6,16 9 5,6 9
영양량(영)kcal/g	578/34		546/28		569/16		516/25		523/24	
(유)kcal/g	771/45		728/37		758/22		689/33		697/32	
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년 6월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	6월 15일 월	알레르기 번호표시	6월 16일 화	알레르기 번호표시	6월 17일 수	알레르기 번호표시	6월 18일 목	알레르기 번호표시	6월 19일 금	알레르기 번호표시
오전간식	닭야채죽	15	크림버섯뇨끼	2,5,6,15,16	바나나 우유미숫가루	 2,5,6	깨간장연두부 오이스틱	5,6	소고기미역죽	16
점심	흑미밥 근대국 소고기양배추볶음 깻잎순나물 배추김치	 5,6 5,6,16 9	찰현미밥 새우살뭇국 순살닭갈비 천사채무침 깍두기	 9 5,6,15 1 9	돈육하이라이스 두부된장국 버터스크램블에그 그린샐러드 배추김치	2,5,6,10, 12,15,1 5,6 1,2 5,6 9	차조밥 돈육김치찌개 코다리무조림 구이김 열무김치	 5,6,9,10 5,6 9	찹쌀밥 미소된장국 수제돈가스 양배추라페 배추김치	 5,6 1,5,6,10,12 9
오후간식	찐감자/유아치즈 우유	2 2	군만두 보리차	6,10,3	소고기김치리조또 둥굴레차	2,5,6,9,15,16	참치샌드위치 우유	1,5,6 2	곡물빵 우유	1,2,5,6 2
저녁	차조밥 계란파국 돈채피망볶음 애호박나물 백김치	 2 5,6,10 5,6 9	차수수밥 콩비지찌개 가자미구이 참나물 백김치	 5,6,10 5,6 9	기장밥 시래기국 오리불고기 무쌈 백김치	 5,6 5,6 9	흑미밥 소고기버섯전골 계란찜 우엉조림 백김치	 16 1 5,6 9	소고기콩나물밥 감자다시마국 도토리묵쑥갓무침 백김치 키위	5,6,16 5,6 9
영양량(영)kcal/g	577/21		511/18		564/23		519/28		535/27	
(유)kcal/g	769/28		681/24		752/30		692/37		714/37	
메뉴변동사항										

4주	6월 22일 월	알레르기 번호표시	6월 23일 화	알레르기 번호표시	6월 24일 수	알레르기 번호표시	6월 25일 목	알레르기 번호표시	6월 26일 금	알레르기 번호표시
오전간식	닭녹두죽	5,15	찐고구마 우유	 2	흰살생선죽		단호박찜 우유	 2	크림스프 조각식빵	2,5,6,15,16 1,2,6
점심	찰현미밥 계란국 돈육불고기 느타리버섯볶음 배추김치	 5,6,10 5,6 9	기장밥 소고기미역국 닭고기카레볶음 오이지무침 깍두기	 5,6,16 2,5,6,12,15,16,18 9	소고기열무비빔밥 황태계란국 깨간장연두부 백김치 참외	5,6,16 1 5,6 9	찹쌀밥 청국장찌개 임연수구이 사과치커리무침 배추김치	 5,6,10 5,6 9	강황쌀밥 애호박새우젓국 돈목살데리야끼 브로컬리깨소스무침 깍두기	 9 5,6,10,18 1,5,6 9
오후간식	쌀베이글 우유	2,5,6 2	소고기우동샐러드 메밀차	5,6,16 12	우유수박화채	2	돈육부추잡채/꽃빵 매실차	5,6,10	쌀시리얼 플레인요거트	5 2
저녁	차수수밥 오징어뭇국 메추리알장조림 비타민무침 백김치	 5,6,17 1,5,6 9	흑미밥 순두부찌개 삼치구이 취나물 백김치	 5,6,10 5,6 5,6 9	차조밥 도토리묵국 새우청경채볶음 감자조림 백김치	 5,6,9 9 5,6 9	흑미밥 콩나물국 얇은돈육수육/쌈장 무쌈 백김치	 5 10/5,6 9	닭고기채소볶음밥 유부쑥갓된장국 멸치볶음 양배추나물 백김치	15 5,6 5,6 9
영양량(영)kcal/g	550/27		477/17		515/21		544/26		584/19	
(유)kcal/g	733/36		702/23		587/28		725/35		779/26	
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년 6월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	6월 29일 월	알레르기 번호표시	6월 30일 화	알레르기 번호표시						
오전간식	소고기야채죽	16	멜론 우유	 2						
점심	기장밥 두부김칫국 소고기숙주볶음 상추무침 배추김치	 5,9 5,6,16 5,6 9	차조밥 감자계란국 가자미구이 콩나물무침 열무김치	 1 5,6 9						
오후간식	치즈넣은모닝빵 우유	1,2,5,6 2	소고기비빔국수	5,6,16						
저녁	찰현미밥 동태뭇국 닭고기파프리카볶음 참나물 백김치	 5,6,15 9	차수수밥 육개장 두부조림 무나물볶음 백김치	 16 5,6 9						
영양량(영)	543/19		522/25							
(유)	724/25		695/33							
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

식 재 료 원 산 지 안 내

6월	밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
	백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국스	콩비지	소고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

6월	수산물										수산가공품		식육가공품		기타	
	명태(동태)	명태(코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)	진미채(오징어)				
	러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남산			원양산	페루산				

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

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