

## 2026년 6월 식단표 - 영아

(모아맘 영양사 면허번호-146056)

구분	월		화		수		목		금	
	1	열량 단백질	2	열량 단백질	3	열량 단백질	4	열량 단백질	5	열량 단백질
오전간식	단호박죽②⑤⑥⑩/참외	40.0 17.0	배추죽/토마토⑩	78.0 1.7	고구마죽/사과	85.0 1.1	참치죽/메론	129.0 4.3	흑미채소죽/배	121.0 2.5
점심	백미밥	243.0 10.4	흑미밥	297.0 15.1	*일품요리	252.0 12.8	병아리콩밥	220.0 8.7	율무밥	253.0 12.1
	한우미역국⑤⑥⑩		황태채국⑤⑥		새우살파프리카볶음밥①⑤⑥⑩		우거지국⑤⑥		한우탕국⑤⑥⑩	
	돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬		오리불고기⑤⑥		미나씨국수⑬		한우불고기⑤⑥⑩		삼치카레구이②④⑤⑥⑩⑫⑬	
	사과바나나샐러드①⑤		우영조림⑤⑥		매추리알계찜볶음①⑤⑥⑩		도라지채무침⑤⑥		도토리묵+저염양념장⑤⑥	
	콩나물무침⑤		청경채무침⑤⑥		단무지무침⑤⑥⑩		취나물무침⑤⑥		브로콜리무침⑤⑥	
	백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨	
오후1간식	새우살주먹밥⑤⑥⑩/유자차/생크림케이크	121.0 3.2	찐감자/우유②	97.0 4.3	오징어부추전⑤⑥⑩/유자차	73.0 1.9	크림스파게티①②⑤⑥⑩/요구르트②	136.0 4.1	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	190.0 6.0
오후2간식	촉촉고구마스틱/우유	60 1	맛밤/우유	106 3	딸기칩	25 1	촉촉단호박 스틱/우유	65 0.8	맛밤/우유	106 3
날짜	8	열량 단백질	9	열량 단백질	10	열량 단백질	11	열량 단백질	12	열량 단백질
오전간식	콩나물죽/토마토⑩	60.0 3.7	순두부죽⑤/포도	131.0 3.3	파프리카양파죽/바나나	114.0 2.0	타락죽②/파인애플	98.0 1.7	소고기누룽지죽/오렌지	93.0 2.1
점심	김은공밥	264.0 11.5	백미밥	335.0 8.5	*일품요리	261.0 11.4	백미밥	312.0 15.2	흑미밥	193.0 10.6
	한우샤브전골⑤⑥⑩		유부당면국⑤⑥		삼색나물비빔밥⑤⑥		안매운파게장⑤⑥		콩나물국⑤	
	들기름두부구이⑤		크림소스미트볼②⑤⑥⑩		한우미역국⑤⑥⑩		미니돈가스+케찜①⑤⑥⑩⑫		코다리무조림⑤⑥	
	잔멸치볶음⑤⑥		양배추나물①⑤		실근약무침⑤⑥		우영채볶음⑤⑥		바라갯잎나물⑤⑥	
	참나물무침⑤⑥		채소피클		가지나물⑤⑥		상추무침⑤⑥		미나리초무침⑤⑥	
	백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨	
오후1간식	돼지고기채소주먹밥⑤⑥⑩/매실차	121.0 2.9	찐고구마/우유②	170.0 4.2	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/우유②	183.0 5.7	비빔칼국수⑤⑥/요구르트②	107.0 2.6	스콘+딸기잼①②⑤⑥/우유②	171.0 6.1
오후2간식	촉촉고구마스틱/우유	60 1	맛밤/우유	106 3	딸기칩	25 1	촉촉단호박 스틱/우유	65 0.8	맛밤/우유	106 3
날짜	15	열량 단백질	16	열량 단백질	17	열량 단백질	18	열량 단백질	19	열량 단백질
오전간식	미역죽②/사과	197.0 3.8	한우채소죽⑥/메론	176.0 5.2	감자당근죽/배	95.0 2.0	흑임자죽/토마토⑩	172.0 4.4	치즈채소죽②/바나나	141.0 3.5
점심	백미밥	253.0 7.1	백미밥	329.0 14.4	*일품요리	265.0 9.3	병아리콩밥	302.0 17.4	백미밥	237.0 9.0
	아욱된장국⑤⑥		부추된장국⑤⑥		마파가지덮밥⑤⑥		달걀파프리카①		설렁탕⑥	
	돈육숙⑤⑥⑩		오리채소볶음⑤⑥		청경채맑은국⑤⑥		손살아귀찜⑤⑥		파프리카감채⑤⑥	
	느타리버섯볶음⑤⑥		청포묵무침⑤⑥		탕수육①⑤⑥⑩⑫		돼지고기감자볶음⑤⑥⑩		새콤얼갈이무침	
	상추쌈+저염쌈장⑤⑥		근대나물⑤⑥		오이나물①②⑤		숙각나물⑤⑥		고구마부각⑥	
	백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨	
오후1간식	달걀주먹밥①⑤⑥/오미자차	149.0 5.7	찐단호박/우유②	82.0 3.5	갈비만두⑤⑥⑩⑫/우유②	149.0 8.7	어묵우동⑤⑥/요구르트②	45.0 1.7	미니우유식빵①②⑤⑥/우유②	208.0 7.7
오후2간식	촉촉고구마스틱/우유	60 1	맛밤/우유	106 3	딸기칩	25 1	촉촉단호박 스틱/우유	65 0.8	맛밤/우유	106 3
날짜	22	열량 단백질	23	열량 단백질	24	열량 단백질	25	열량 단백질	26	열량 단백질
오전간식	영양닭죽②/키위	107.0 2.5	김가루죽/오렌지	135.0 6.1	청경채죽/포도	137.0 2.0	새우살채소죽⑨/참외	100.0 2.8	잔멸치누룽지죽/사과	49.0 0.8
점심	흑미밥	263.0 13.3	백미밥	266.0 14.1	*일품요리	190.0 6.8	백미밥	197.0 9.4	율무밥	268.0 11.8
	어린이부대찌개⑤⑥⑩		어묵국⑤⑥		푸팟퐁커리덮밥①②⑤⑥⑩		안매운김치국⑤⑥		나주곰탕⑥	
	돈육육전①⑤⑥⑩		치킨찜스테이크⑤⑥⑩⑫		시래기국⑤⑥		돈육불고기⑤⑥⑩		유린치킨가스⑤⑥⑩	
	잔멸치볶음⑤⑥		허니버터양송이버섯구이②⑤		채소춘권⑤⑥		가지양념무침⑤⑥		파프리카무침	
	얼무나물⑤⑥		참나물무침⑤⑥		궁채무침⑤⑥		마늘종조림⑤⑥		시금치나물⑤⑥	
	백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨	
오후1간식	유부주먹밥⑤⑥/보리차	122.0 2.6	삶은달걀①/우유②	135.0 9.6	고구마맛탕⑤/우유②	94.0 3.3	메밀국수⑤⑥⑩/요구르트②	105.0 3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0 5.1
오후2간식	촉촉고구마스틱/우유	60 1	맛밤/우유	106 3	딸기칩	25 1	촉촉단호박 스틱/우유	65 0.8	맛밤/우유	106 3
날짜	29	열량 단백질	30	열량 단백질						
오전간식	양배추죽②/포도	84.0 3.6	연두부죽⑤/키위	157.0 7.9						
점심	백미밥	263.0 7.6	흑미밥	206.0 5.4			백미밥		율무밥	
	미역국⑤⑥		애호박맑은국⑤⑥				안매운김치국⑤⑥		나주곰탕⑥	
	주꾸미채소볶음⑤⑥		로제찜닭②⑤⑥⑩⑫				돈육불고기⑤⑥⑩		유린치킨가스⑤⑥⑩	
	고구마조림⑤⑥		연근조림⑤⑥				가지양념무침⑤⑥		파프리카무침	
	양배추찜+저염쌈장⑤⑥		치커리유자청무침				마늘종조림⑤⑥		시금치나물⑤⑥	
	백김치⑤⑨		백김치⑤⑨				백김치⑤⑨		백김치⑤⑨	
오후1간식	고마김밥①⑤⑥⑩⑫/매실차	129.0 1.7	감자버터구이②⑤/우유②	99.0 4.3						
오후2간식	촉촉고구마스틱/우유	60 1	맛밤/우유	106 3						

※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처 고시)  
 ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④양공 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱종합 ⑳전분 ㉑굴 ㉒키위 ㉓호두 ㉔맛 ㉕참깨

## 2026년 6월 식단표 - 유아

(모아맘 영양사 면허번호-146056)

구분	월		화		수		목		금	
	1	열량 단백질	2	열량 단백질	3	열량 단백질	4	열량 단백질	5	열량 단백질
오전간식	단호박죽②⑤⑥⑩/참외	40.0 17.0	배추죽/토마토⑩	78.0 1.7	고구마죽/사과	85.0 1.1	참치죽/메론	129.0 4.3	흑미채소죽/배	121.0 2.5
점심	백미밥	243.0 10.4	흑미밥	297.0 15.1	*일품요리	252.0 12.8	병아리콩밥	220.0 8.7	율무밥	253.0 12.1
	한우미역국⑤⑥⑩		황태채국⑤⑥		새우살파프리카볶음밥①⑤⑥⑨		우거지국⑤⑥		한우탕국⑤⑥⑩	
	돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮		오리불고기⑤⑥		미나씨국수⑬		한우불고기⑤⑥⑩		삼치카레구이②④⑤⑥⑭⑰	
	사과바나나샐러드①⑤		우영조림⑤⑥		매추리알계찜볶음①⑤⑥⑭		도라지채무침⑤⑥		도토리묵+저염양념장⑤⑥	
	콩나물무침⑤		청경채무침⑤⑥		단무지무침⑤⑥⑩		취나물무침⑤⑥		브로콜리무침⑤⑥	
	백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨	
오후1간식	새우살주먹밥⑤⑥⑩/유자차/생크림케이크	121.0 3.2	찐감자/우유②	97.0 4.3	오징어부추전⑤⑥⑭/유자차	73.0 1.9	크림스파게티①②⑤⑥⑩/요구르트⑫	136.0 4.1	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	190.0 6.0
오후2간식	촉촉고구마스틱/우유	60 1	맛밤/우유	106 3	딸기칩	25 1	촉촉단호박 스틱/우유	65 0.8	맛밤/우유	106 3
날짜	8	열량 단백질	9	열량 단백질	10	열량 단백질	11	열량 단백질	12	열량 단백질
오전간식	콩나물죽/토마토⑩	60.0 3.7	순두부죽⑤/포도	131.0 3.3	파프리카양파죽/바나나	114.0 2.0	타락죽②/파인애플	98.0 1.7	소고기누룽지죽/오렌지	93.0 2.1
점심	김은공밥	264.0 11.5	백미밥	335.0 8.5	*일품요리	261.0 11.4	백미밥	312.0 15.2	흑미밥	193.0 10.6
	한우샤브전골⑤⑥⑩		유부당면국⑤⑥		삼색나물비빔밥⑤⑥		안매운파게장⑤⑥		콩나물국⑤	
	들기름두부구이⑤		크림소스미트볼②⑤⑥⑩		한우미역국⑤⑥⑩		미니돈가스+케찹①⑤⑥⑭⑰		코다리무조림⑤⑥	
	잔멸치볶음⑤⑥		양배추나물①⑤		실근약무침⑤⑥		우영채볶음⑤⑥		바라갯잎나물⑤⑥	
	참나물무침⑤⑥		채소피클		가지나물⑤⑥		상추무침⑤⑥		미나리초무침⑤⑥	
	백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨	
오후1간식	돼지고기채소주먹밥⑤⑥⑩/매실차	121.0 2.9	찐고구마/우유②	170.0 4.2	모닝빵샌드위치①②⑤⑥/우유②	183.0 5.7	비빔칼국수⑤⑥/요구르트⑫	107.0 2.6	스콘+딸기잼①②⑤⑥/우유②	171.0 6.1
오후2간식	촉촉고구마스틱/우유	60 1	맛밤/우유	106 3	딸기칩	25 1	촉촉단호박 스틱/우유	65 0.8	맛밤/우유	106 3
날짜	15	열량 단백질	16	열량 단백질	17	열량 단백질	18	열량 단백질	19	열량 단백질
오전간식	미역죽②/사과	197.0 3.8	한우채소죽⑬/메론	176.0 5.2	감자당근죽/배	95.0 2.0	흑임자죽/토마토⑩	172.0 4.4	치즈채소죽②/바나나	141.0 3.5
점심	백미밥	253.0 7.1	백미밥	329.0 14.4	*일품요리	265.0 9.3	병아리콩밥	302.0 17.4	백미밥	237.0 9.0
	아욱된장국⑤⑥		부추된장국⑤⑥		마파가지덮밥⑤⑥		달걀파국①		설렁탕⑬	
	돈육숙⑤⑥⑩		오리채소볶음⑤⑥		청경채맑은국⑤⑥		순살아귀찜⑤⑥		파프리카감채⑤⑥	
	느타리버섯볶음⑤⑥		청포묵무침⑤⑥		탕수육①⑤⑥⑩⑫		돼지고기감자볶음⑤⑥⑩		새콤얼갈이무침	
	상추쌈+저염쌈장⑤⑥		근대나물⑤⑥		오이나물①②⑤		숙것나물⑤⑥		고구마부각⑥	
	백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨	
오후1간식	달걀주먹밥①⑤⑥/오미자차	149.0 5.7	찐단호박/우유②	82.0 3.5	갈비만두⑤⑥⑩⑬/우유②	149.0 8.7	어묵우동⑤⑥/요구르트⑫	45.0 1.7	미니우유식빵①②⑤⑥/우유②	208.0 7.7
오후2간식	촉촉고구마스틱/우유	60 1	맛밤/우유	106 3	딸기칩	25 1	촉촉단호박 스틱/우유	65 0.8	맛밤/우유	106 3
날짜	22	열량 단백질	23	열량 단백질	24	열량 단백질	25	열량 단백질	26	열량 단백질
오전간식	영양닭죽②/키위	107.0 2.5	김가루죽/오렌지	135.0 6.1	청경채죽/포도	137.0 2.0	새우살채소죽⑨/참외	100.0 2.8	잔멸치누룽지죽/사과	49.0 0.8
점심	흑미밥	263.0 13.3	백미밥	266.0 14.1	*일품요리	190.0 6.8	백미밥	197.0 9.4	율무밥	268.0 11.8
	어린이부대찌개⑤⑥⑩		어묵국⑤⑥		푸팟퐁커리덮밥①②⑤⑥⑨		안매운김치국⑤⑥		나주곰탕⑬	
	돈육육전①⑤⑥⑩		치킨찜스테이크⑤⑥⑭⑰		시래기국⑤⑥		돈육불고기⑤⑥⑩		유린치킨가스⑤⑥⑩	
	잔멸치볶음⑤⑥		허니버터양송이버섯구이②⑤		채소춘권⑤⑥		가지양념무침⑤⑥		파프리카무침	
	얼무나물⑤⑥		참나물무침⑤⑥		궁채무침⑤⑥		마늘종조림⑤⑥		시금치나물⑤⑥	
	백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨		백김치⑤⑨	
오후1간식	유부주먹밥⑤⑥/보리차	122.0 2.6	삶은달걀①/우유②	135.0 9.6	고구마맛탕⑤/우유②	94.0 3.3	메밀국수③⑤⑥/요구르트⑫	105.0 3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0 5.1
오후2간식	촉촉고구마스틱/우유	60 1	맛밤/우유	106 3	딸기칩	25 1	촉촉단호박 스틱/우유	65 0.8	맛밤/우유	106 3
날짜	29	열량 단백질	30	열량 단백질						
오전간식	양배추죽②/포도	84.0 3.6	연두부죽⑤/키위	157.0 7.9						
점심	백미밥	263.0 7.6	흑미밥	206.0 5.4			백미밥		율무밥	
	미역국⑤⑥		애호박맑은국⑤⑥				안매운김치국⑤⑥		나주곰탕⑬	
	주꾸미채소볶음⑤⑥		로제찜닭②⑤⑥⑭⑰				돈육불고기⑤⑥⑩		유린치킨가스⑤⑥⑩	
	고구마조림⑤⑥		연근조림⑤⑥				가지양념무침⑤⑥		파프리카무침	
	양배추찜+저염쌈장⑤⑥		치커리유자청무침				마늘종조림⑤⑥		시금치나물⑤⑥	
	백김치⑤⑨		백김치⑤⑨				백김치⑤⑨		백김치⑤⑨	
오후1간식	고마김밥①⑤⑥⑩⑫/매실차	129.0 1.7	감자버터구이②⑤/우유②	99.0 4.3						
오후2간식	촉촉고구마스틱/우유	60 1	맛밤/우유	106 3						

※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처 고시)  
 ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱종합 ⑳전분 ㉑굴 ㉒키위 ㉓호두 ㉔맛 ㉕참깨