

2026년 6월 식단표

영양사: 하 은 경

첫째 주	일자 / 요일	1(월)	2(화)(가족참여)	3(수) (지방선거)	4(목)	5(금)(가족참여)
	오전간식	오이, 치즈		참외		달걀죽
점심	잡곡밥 호박국 잔멸치볶음 우엉조림 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 새우살볶음 오이부추무침 깍두기	잡곡밥 순살감자탕 새우살볶음 오이부추무침 깍두기	잡곡밥 무국 달볶음탕 미역줄기나물 배추김치		짜짜밥 저염부추국 군만두 탕수육 깍두기
오후간식	고구마맛탕	샌드위치, 차		우동		잡채, 우유
열량(kcal)단백질(g)	614.5/17.9/312.2	611.8/23.4/145.2		703.6/29.5/222.7		742.3/24.3/354.3
둘째 주	일자 / 요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)(소방대피)
	오전간식	수박	토마토	씨리얼, 우유	부추죽	바나나
	점심	잡곡밥 콩나물국 고등어찜 김구이 깍두기	잡곡밥 근대국 돈육장조림 고구마순나물 깍두기	잡곡밥 쇠고기당면국 감자베이컨볶음 숙주부추무침 깍두기	잡곡밥 유부국 순살닭갈비 코울슬로 배추김치	전주비빔밥 파말은국 스크램블에그 파래자반 배추김치
	오후간식	글린감자, 우유	크림스파게티	치킨너겟	물만두, 메실차	단팥빵, 우유
열량(kcal)단백질(g)	621.7/27.8/337.6	601.8/28.1/260.2	636.1/25.3/244.5	465.5/22.2/205.5	709.1/27.7/295.5	
셋째 주	일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)(연장학습)
	오전간식	사과	수박	파프리카, 요플레	닭살죽	참외
	점심	잡곡밥 미역국 마파두부 시금치나물 깍두기	잡곡밥 버섯국 닭살조림 가지볶음 배추김치	잡곡밥 열무된장국 제육볶음 브로콜리무침 깍두기	잡곡밥 순두부찌개 낙지콩나물볶음 감자볶음 배추김치	잡곡밥 장국 돈가스 저당토마토샐러드 깍두기
	오후간식	찐고구마, 우유	스티빙, 우유	애호박전	잔치국수	수박화채
열량(kcal)단백질(g)	617.7/219.356.1	693.7/28.6/275.6	693.7/28.6/275.6	714.4/29.8/219.3	700.2/25.3/135.6	
넷째 주	일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
	오전간식	씨리얼, 우유	참외	당근, 요플레	사과	수박
	점심	잡곡밥 된장찌개 삼치구이 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 양배추국 고구마돼지갈비찜 깨순나물 배추김치	잡곡밥 미역국 두부가스 어묵부추볶음 깍두기	잡곡밥 곰탕 돈채파프리카볶음 도토리묵무침 배추김치	해물굴소스볶음 팽이장국 너비아니구이 상추무침 깍두기
	오후간식	유부초밥	수제비	주먹밥	찐단호박, 우유	크루와상/우유
열량(kcal)단백질(g)	617.7/219/356.1	4655.2/26.3/252.8	725.9/25.9/319.9	618.3/21.7/241.9	726.1/24.2/316.2	
다섯째 주	일자 / 요일	29(월)	30(화)			
	오전간식	바나나	거봉			
	점심	잡곡밥 배추국 오리부추볶음 오이지무침 깍두기	잡곡밥 쇠고기국 달걀말이 나물 깍두기			
	오후간식	찐옥수수, 우유	쌀국수			
열량(kcal)단백질(g)	634.6/25.5/337.2	614.5/22.7/204.0				

원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	김치		쇠고기	돈육	오리	닭고기	육가공품 (만두, 차림떡(너겟), 함박스테이크, 떡갈비, 관동기름육통그랑뵈 등)	콩 (콩버찌, 두부)	수산물		수산물가공품	
		배추 (얼갈이 포함)	고춧가루							(오징어)	새우	(어묵)	고등어
	국내산	국내산	국내산	수입육 호주산	국내산	국내산	국내산	국내, 호주산, 미국산	수입산 (중국)	원양산	베트남산	원양산	노르웨이산

- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
- 생선류에는 선택메뉴를 제공하오니 기관에 맞게 선택하여 이용 바랍니다.
- 이탤트·생일파상은 별도의 감수 없이 필요한 날에 기관 상황에 맞게 붙여넣으시면 됩니다.
- 위 식단은 기관 및 식품 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다.