



일 자	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3(수) 지방선거	6/4 (목)	6/5(금)	6/6(토) 현충일	
오전간식	채소스틱(오이), 치즈②	과일(참외)		달걀죽①⑤⑥(과일(사과))	국없는 저염밥상 과일(바나나)		
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (쇠고기⑩)호박국⑤⑥ 간질치(견과④)볶음⑤⑥ (or 돈육가지볶음⑤⑥⑩) 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨(각두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨⑩ (or 두부구이①⑤⑥) 오이부추무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)		잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (오징어⑦)무국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑨⑩ 미역줄기나물⑤⑥ (or 파프리카볶음⑤⑥⑨⑩) 배추김치⑨(각두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (오징어⑦)무국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑨⑩ 미역줄기나물⑤⑥ (or 파프리카볶음⑤⑥⑨⑩) 배추김치⑨(각두기⑨)	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 저염부추국⑤⑥ (or 송어or 말효주②) (군만두①⑤⑥⑩)방수육①⑤⑥⑩ 각두기⑨(배추김치⑨) (추가선택과일(토마토⑫))	
오후간식	맛탕⑤	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 차③(우유②)					
kcal/단백질/칼슘	430.1/12.5/218.5	428.2/16.4/101.6		492.5/20.6/155.9	519.6/17.0/248.0		
일 자	6/8 (월) 서울미래밥상	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)	
오전간식	과일(수박)	과일(토마토⑫)	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	(게살①⑧)부추죽⑤⑥ (or 과일(참외))	과일(바나나)	과일(키위)	
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑥⑥⑩ 고등어(김치⑨)찜⑤⑥⑦ (or 두부조림⑤⑥) 김구이(오이나물⑤⑥) 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 근대국⑤⑥ 돈육장조림①⑤⑥⑩ 고구마나물⑤⑥(무나물⑤⑥) 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기당면국⑤⑥⑥⑥ 감자베이컨볶음①②⑤⑥⑩ 숙주(부추)무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 유부국⑤⑥(냉국⑤⑥) 순살달걀비⑤⑥⑨⑩ 코콜슬로①⑤ 배추김치⑨(각두기⑨)	전주비빔밥①⑤⑥⑥⑥ 파닭은국⑤⑥ 스크램블드에그①⑤⑥⑥ 과래자반⑤(과일(자두⑩)) 배추김치⑨(각두기⑨)	브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 어묵국⑤⑥(호박국⑤⑥) 과래자반⑤(과일(자두⑩)) 각두기⑨(배추김치⑨)	
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	(크림)스파게티②⑤⑥⑩⑫	치킨나겟①②⑤⑥⑬ (or 록샐러드①②⑤⑫)	물만두①⑤⑥⑩ (or 스트링치즈②), 차③	빵(잡곡빵or 단팻빵)①②⑤⑥ 우유②	장떡①⑤⑥(채소전①⑤⑥), 주스⑩⑫	
kcal/단백질/칼슘	435.2/19.5/236.3	421.2/19.7/182.2	445.2/17.7/171.1	461.6/15.5/143.8	496.4/19.4/206.9	424.9/14.1/121.7	
일 자	6/15 (월) 서울미래밥상	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19(금) 현오(-5.5) 일당! 오심! 저당밥상	6/20 (토)	
오전간식	과일(사과)	과일(수박)	채소스틱(파프리카), 요거트②	닭살죽⑤⑥⑬ (or 미숫가루우유②⑤⑥)	과일(참외)	과일(자두⑩)	
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ (들깨)미역국⑤⑥ (or 감자찌개⑤⑥) (참치)마파두부⑤⑥⑨⑬ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 버섯국⑤⑥ 닭살카레②⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨(각두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 열무된장국⑤⑥ 제육(김치⑨)볶음⑤⑥⑩ 브로콜리(계소①⑤)무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 순두부찌개⑤⑥⑨ 낙지콩나물볶음⑤⑥ (or 매추리알조림①⑤⑥) 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨(각두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 장국⑤⑥(스프②⑤⑥) 돈가스①⑤⑥⑩⑫ (or 참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬) 저당토마토샐러드①②⑤⑥ 각두기⑨(수제피클)	파프리카볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 무채국⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	
오후간식	전고구마, 우유②	빵(스티빙)①②④⑤⑥, 우유②	(새우⑨)애호박전①⑤⑥	잔치국수①⑤⑥⑨	빵(쌀빵)①②⑤⑥, 화채⑩⑫(우유②)	김밥①⑤⑥⑩⑬⑭ (or 주먹밥⑤⑥⑬)	
kcal/단백질/칼슘	432.4/15.3/249.3	485.6/20.0/192.9	463.8/20.0/210.3	500.1/20.8/153.5	490.1/17.7/94.9	439.6/16.8/106.3	
일 자	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24(수) 저탄소 지구밥상: 부추	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)	
오전간식	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	과일(참외)	채소스틱(당근), 요거트②	청경채죽⑤⑥(과일(사과))	과일(수박)	과일(토마토⑫)	
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (쇠고기⑩)된장찌개⑤⑥ 삼치(테리아끼⑨)구이⑤⑥ (or 달걀찜①⑤) 콩나물무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 양배추국⑤⑥ 고구마돼지갈비찜⑤⑥⑩ 깨순나물⑤⑥(호박나물⑤⑥) 배추김치⑨(각두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥(아욱국⑤⑥) 두부가스①⑤⑥⑩⑫ (or 새우강정①⑤⑥⑨⑫) 어묵부추볶음⑤⑥⑨⑬ (or 버섯부추볶음⑤⑥⑨⑬) 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 곰탕①⑥(달걀국①⑤⑥) 돈채파프리카볶음⑤⑥⑨⑬ 도토리묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(각두기⑨)	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ (or 가지볶음밥①②⑤⑥⑩⑬⑭) 팽이장국⑤⑥ 우영볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 연두부국⑤⑥⑨ (or 소불고기⑤⑥⑬) 상추(사과)무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	우영볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 연두부국⑤⑥⑨ 각두기⑨(배추김치⑨)	
오후간식	유부초밥⑤⑥⑩(치즈①②⑤⑥)	수제비⑤⑥⑨⑬	주먹밥⑤⑥⑬	전단호박, 우유②	빵(크루아상)①②⑤⑥, 우유②	쇠고기죽⑤⑥⑬ 433.5/15.1/103.0	
kcal/단백질/칼슘	491.1/21.2/206.2	458.6/18.4/177.0	508.1/18.2/223.9	432.8/15.2/169.3	508.3/16.9/221.3		
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추	알레르기 유발식품	QR로 영양정보가 속! - 어린이 편식		
오전간식	과일(바나나)	과일(거봉)					
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (콩가루)배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬ (or 닭찜⑤⑥⑬) 오이지무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑥ 비름나물⑤⑥(김구이) 각두기⑨(배추김치⑨)	 ①난류 ②우유 ③메밀 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품이 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.			 카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!	
오후간식	전감자, 우유②	쌀국수⑤⑥⑬					
kcal/단백질/칼슘	444.2/17.9/236.1	430.2/15.9/142.8					
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추	알레르기 유발식품	QR로 영양정보가 속! - 어린이 편식		
오전간식	과일(바나나)	과일(거봉)					
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (콩가루)배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬ (or 닭찜⑤⑥⑬) 오이지무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑥ 비름나물⑤⑥(김구이) 각두기⑨(배추김치⑨)	 ①난류 ②우유 ③메밀 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품이 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.			 카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!	
오후간식	전감자, 우유②	쌀국수⑤⑥⑬					
kcal/단백질/칼슘	444.2/17.9/236.1	430.2/15.9/142.8					
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추	알레르기 유발식품	QR로 영양정보가 속! - 어린이 편식		
오전간식	과일(바나나)	과일(거봉)					
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (콩가루)배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬ (or 닭찜⑤⑥⑬) 오이지무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑥ 비름나물⑤⑥(김구이) 각두기⑨(배추김치⑨)	 ①난류 ②우유 ③메밀 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품이 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.			 카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!	
오후간식	전감자, 우유②	쌀국수⑤⑥⑬					
kcal/단백질/칼슘	444.2/17.9/236.1	430.2/15.9/142.8					
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추	알레르기 유발식품	QR로 영양정보가 속! - 어린이 편식		
오전간식	과일(바나나)	과일(거봉)					
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (콩가루)배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬ (or 닭찜⑤⑥⑬) 오이지무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑥ 비름나물⑤⑥(김구이) 각두기⑨(배추김치⑨)	 ①난류 ②우유 ③메밀 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품이 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.			 카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!	
오후간식	전감자, 우유②	쌀국수⑤⑥⑬					
kcal/단백질/칼슘	444.2/17.9/236.1	430.2/15.9/142.8					
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추	알레르기 유발식품	QR로 영양정보가 속! - 어린이 편식		
오전간식	과일(바나나)	과일(거봉)					
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (콩가루)배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬ (or 닭찜⑤⑥⑬) 오이지무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑥ 비름나물⑤⑥(김구이) 각두기⑨(배추김치⑨)	 ①난류 ②우유 ③메밀 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품이 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.			 카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!	
오후간식	전감자, 우유②	쌀국수⑤⑥⑬					
kcal/단백질/칼슘	444.2/17.9/236.1	430.2/15.9/142.8					
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추	알레르기 유발식품	QR로 영양정보가 속! - 어린이 편식		
오전간식	과일(바나나)	과일(거봉)					
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (콩가루)배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬ (or 닭찜⑤⑥⑬) 오이지무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑥ 비름나물⑤⑥(김구이) 각두기⑨(배추김치⑨)	 ①난류 ②우유 ③메밀 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품이 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.			 카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!	
오후간식	전감자, 우유②	쌀국수⑤⑥⑬					
kcal/단백질/칼슘	444.2/17.9/236.1	430.2/15.9/142.8					
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추	알레르기 유발식품	QR로 영양정보가 속! - 어린이 편식		
오전간식	과일(바나나)	과일(거봉)					
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (콩가루)배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬ (or 닭찜⑤⑥⑬) 오이지무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑥ 비름나물⑤⑥(김구이) 각두기⑨(배추김치⑨)	 ①난류 ②우유 ③메밀 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품이 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.			 카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!	
오후간식	전감자, 우유②	쌀국수⑤⑥⑬					
kcal/단백질/칼슘	444.2/17.9/236.1	430.2/15.9/142.8					
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추	알레르기 유발식품	QR로 영양정보가 속! - 어린이 편식		
오전간식	과일(바나나)	과일(거봉)					
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (콩가루)배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬ (or 닭찜⑤⑥⑬) 오이지무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑥ 비름나물⑤⑥(김구이) 각두기⑨(배추김치⑨)	 ①난류 ②우유 ③메밀 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품이 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.			 카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!	
오후간식	전감자, 우유②	쌀국수⑤⑥⑬					
kcal/단백질/칼슘	444.2/17.9/236.1	430.2/15.9/142.8					
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추	알레르기 유발식품	QR로 영양정보가 속! - 어린이 편식		
오전간식	과일(바나나)	과일(거봉)					
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (콩가루)배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬ (or 닭찜⑤⑥⑬) 오이지무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑥ 비름나물⑤⑥(김구이) 각두기⑨(배추김치⑨)	 ①난류 ②우유 ③메밀 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품이 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.			 카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!	
오후간식	전감자, 우유②	쌀국수⑤⑥⑬					
kcal/단백질/칼슘	444.2/17.9/236.1	430.2/15.9/142.8					
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추	알레르기 유발식품	QR로 영양정보가 속! - 어린이 편식		
오전간식	과일(바나나)	과일(거봉)					
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (콩가루)배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬ (or 닭찜⑤⑥⑬) 오이지무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑥ 비름나물⑤⑥(김구이) 각두기⑨(배추김치⑨)	 ①난류 ②우유 ③메밀 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품이 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.			 카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!	
오후간식	전감자, 우유②	쌀국수⑤⑥⑬					
kcal/단백질/칼슘	444.2/17.9/236.1	430.2/15.9/142.8					
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추	알레르기 유발식품	QR로 영양정보가 속! - 어린이 편식		
오전간식	과일(바나나)	과일(거봉)					
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (콩가루)배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬						



2026년 6월 식단표A

(만3-5세, 기본, 알레르기표기)

일 자	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3(수) 지방선거	6/4 (목)	6/5(금)	6/6(토) 현충일		
오전간식	채소스틱(오이), 치즈②	과일(참외)(버섯죽⑤⑥)		달걀죽①⑤⑥(과일(사과))	국없는 지염밥상			
점 심	쌀밥 (쇠고기⑬)호박국⑤⑥ 잔멸치(건과④⑬)볶음⑤⑥ (or 돈육가자볶음⑤⑥⑩) 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨(각두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨⑬ (or 두부구이①⑤⑥) 오이부추무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)		잡곡밥⑤⑥ 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 감자베이컨볶음①②⑤⑥⑩ 숙주(부추)무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ (오징어⑭)무국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩⑬ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨(각두기⑨)	짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 지염부추국⑤⑥ (or 농능or발효유②) 군만두①⑤⑥⑩(당숙육①⑤⑥⑩) 각두기⑨(배추김치⑨) (추가선택과일(토마토⑫))		
오후간식	맛탕⑤	떡(꿀떡)(샌드위치①②⑤⑥⑩⑫) 차③(우유②)		떡(떡볶이)(물만두①⑤⑥⑩), 차③	빵(머핀)①②⑤⑥, 우유②			
kcal/단백질/칼슘	614.5/17.9/312.2	611.8/23.4/145.2		703.6/29.5/222.7	742.3/24.3/354.3			

일 자	6/8 (월)	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)	
오전간식	서울미래밥상	과일(수박)	과일(토마토⑫) (or(단)호박죽⑤⑥)	씨리얼⑤(현미스낵), 우유②	(게살①⑧)부추죽⑤⑥ (or과일(참외))	과일(바나나)	
점 심	<p>*미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x</p> 잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 고등어(김치)찜⑤⑥⑦ (or 두부조림⑤⑥) 김구이 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 돈육장조림①⑤⑥⑩ 고구마나물③⑥(무나물⑤⑥) 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 감자베이컨볶음①②⑤⑥⑩ 숙주(부추)무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥(냉국⑤⑥) 순살달걀비⑤⑥⑩⑬⑯ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨(각두기⑨)	전주비빔밥①⑤⑥⑩ 파닭은국⑤⑥ 스크램블드에그①⑤⑩ 파래자반⑤(과일(자두⑪)) 배추김치⑨(각두기⑨)		브로콜리볶음밥⑤⑥⑩⑬⑯ 어묵국⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	(크림)스파게티②⑤⑥⑩⑫	치킨나겟①②⑤⑥⑬	떡(떡볶이)(물만두①⑤⑥⑩), 차③	빵(잡곡빵or단팥빵)①②⑤⑥, 우유②	장떡①⑤⑥, 주스①⑫	
kcal/단백질/칼슘	621.7/27.8/337.6	601.8/28.1/260.2	636.1/25.3/244.5	659.5/22.2/205.5	709.1/27.7/295.5	607.0/20.1/173.9	

일 자	6/15 (월)	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19(금) 단요(-5.5)	6/20 (토)	
오전간식	서울미래밥상	과일(수박)	과일(아욱죽⑤⑥)	채소스틱(당근), 요거트②	닭살죽⑤⑥⑬ (or미숫가루우유②⑤⑥)	과일(참외)	
점 심	<p>*미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x</p> 잡곡밥⑤⑥ (들깨)미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑬ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 닭살카레②⑩⑬⑯(조림⑤⑥⑬) 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨(각두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 제육(김치)볶음⑤⑥⑩ 브로콜리(까스)①⑤(무침⑤⑥) 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 순두부찌개⑤⑥⑨ 낙지콩나물볶음⑤⑥ (or배추리얼조림①⑤⑥) 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨(각두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥(스프②⑤⑥) 돈가스①⑤⑥⑩⑫ (or참스테이크⑤⑥⑩⑬⑯) 저당토마토샐러드①②⑤⑥ 각두기⑨(수제피클)		파프리카볶음밥⑤⑥⑩⑬⑯ 감자찌개⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	전고구마, 우유②	빵(스타빵)①②⑤⑥, 우유②	(새우)애호박전①⑤⑥	잔치국수①⑤⑥⑨	떡(절편)(빵(쌀빵)①②⑤⑥), 화채①⑫(우유②)	김밥①⑤⑥⑩⑬⑯	
kcal/단백질/칼슘	617.7/21.9/356.1	693.7/28.6/275.6	662.6/28.5/300.4	714.4/29.8/219.3	700.2/25.3/135.6	628.0/23.9/151.8	

일 자	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24(수) 저탄소 지구밥상: 부추	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)	
오전간식	씨리얼⑤(현미스낵), 우유②	과일(참외)(가지죽⑤⑥)	채소스틱(당근), 요거트②	청경채죽⑤⑥(과일(사과))	과일(수박)	과일(토마토⑫)	
점 심	쌀밥 (쇠고기⑬)된장찌개⑤⑥ 삼치(베라)⑦⑩(구이)⑤⑥ (or달걀찜①⑨) 콩나물무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 양배추국⑤⑥ 고구마제지갈비찜⑤⑥⑩ 개순나물⑤⑥(호박나물⑤⑥) 배추김치⑨(각두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥⑩(아욱국⑤⑥) 두부가스①⑤⑥⑩⑫ (or칠리재우⑤⑥⑨⑫) 어묵부추볶음⑤⑥⑨⑬ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 곰탕①⑩(달걀국①⑤⑥) 돈채파프리카볶음⑤⑥⑩⑬ 도토리묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(각두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 해물골스스볶음밥⑤⑥⑩⑬⑯ 팽이장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑯ 상추(사과)무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)		우영볶음밥⑤⑥⑩⑬⑯ 연두부국⑤⑥⑨ 각두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	유부조림⑤⑥(치즈볼①②⑤⑥)	떡(영양떡④⑤⑩) (or수제비⑥⑨⑬), 차③	궁중떡볶이⑤⑥⑩ (or주먹밥⑤⑥⑩)	전단호박, 우유②	빵(크루아상)①②⑤⑥, 우유②	쇠고기죽⑤⑥⑩	
kcal/단백질/칼슘	701.6/30.3/294.5	655.2/26.3/252.8	725.9/25.9/319.9	618.3/21.7/241.9	726.1/24.2/316.2	619.3/21.6/147.2	

일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추				알레르기 유발식품				QR로 영양정보가 쪽! - 어린이 편식															
오전간식	과일(바나나)	과일(거봉)(미역죽⑤⑥)	<p>소화가 잘 되게 도와줘요. 비타민이 풍부해 감기에 걸리지 않아요.</p>				①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.				카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요! <p>어린이 편식</p>															
점 심	쌀밥 (콩가루)배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬ (or닭찜⑤⑥⑩) 오이지무침⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤⑫ 비름나물⑤⑥(김구이) 각두기⑨(배추김치⑨)																								
오후간식	전감자, 우유②	떡(살떡)(쌀국수⑤⑥), 차③																								
kcal/단백질/칼슘	634.6/25.5/337.2	614.5/22.7/204.0																								

원산지	쌀		배추김치				콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기			
	(밥, 죽, 누룽지)	(참쌀, 현미, 흑미)	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	국내산	국내산							
	국내산	중국산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우 호추산	국내산					국내산	국내산	국내산
	오징어	고등어	낙지	가공품												
국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				

한 번 더 체크

- ☑ 쇠고기 국내산일 경우 : 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☑ 참치(다랑어) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
- ☑ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 함박 등) : 3순위 내 포함된 식육(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요!
- ☑ 명태(동태, 코다리, 생태, 명태, 동태, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
- ☑ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑ 해물완자, 해물믹스, 모든해물(오징어) : 3순위 내 오징어가 포함되면 오징어 원산지를 표기해주세요!
- ☑ 원물과 가공품 원산지가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표시 없이, '00 및 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다!
- * 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명태, 동태, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁챙이(명게) / 전복 / 방어 / 부세

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.