



2026년 6월 식단표



[1세 ~ 4세 영·유아 식단]

©(C)프레스웨이 영양사 한나 면허번호-146056 * 식단표 내 열량 및 단백질 표기

날짜	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)											
오전 간식	모듬 플레이크 유기농우유②	배추죽/토마토⑫	 2026 지방선거날	참치죽/메론	흑미채소죽/배											
점심	백미밥 미소두부국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 새콤우생채 배추김치⑤⑨	흑미밥 황태채국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨		차조밥 우거지국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 도라지채무침⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 도토리묵+저염양념장⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨											
오후 간식	새우살주먹밥⑤⑥⑨ 유기농우유②	짜감자 유기농우유②		크림스파게티①②⑤⑥⑩⑪ 유기농우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 유기농우유②											
열량(kcal)/ 단백질(g)	<영아>242.4/18.4 <유아>404.0/30.6	283.2/12.7 472.0/21.1		291.0/10.3 485.0/17.1	338.4/12.4 564.0/20.6											
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)											
오전 간식	곡물 플레이크 유기농우유②	순두부죽⑤/포도	파프리카양파죽/바나나	타락죽②/파인애플	누룽지죽/오렌지											
점심	기장밥 한우사브전골⑤⑥⑬ 들기름두부구이⑤ 산멸치볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 유부당면국⑤⑥ 크림소스미트볼②⑤⑥⑩⑪ 코울슬로①⑤ 채소피클 배추김치⑤⑨	*일품요리 삼색나물비빔밥⑤⑥ 한우미역국⑤⑥⑬ 실고약무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 안매운파게장⑤⑥ 미니돈가스+케찹①⑤⑥⑩⑪⑫ 우영채볶음⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 코다리모듬찜⑤⑥ 바라깨알나물⑤⑥ 미나리초무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨											
오후 간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩⑪ 유기농우유②	찐고구마 유기농우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ 유기농우유②	비빔칼국수⑤⑥ 유기농우유②	카스테라①②⑤⑥ 유기농우유②											
열량(kcal)/ 단백질(g)	<영아>267.0/10.9 <유아>445.0/18.1	381.6/9.6 636.0/16.0	334.8/11.5 558.0/19.1	310.2/11.7 517.0/19.5	274.2/11.3 457.0/18.8											
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)											
오전 간식	우곡아침 유기농우유②	한우채소죽⑬/메론	감자당근죽/배	흑임자죽/토마토⑫	치즈죽②/바나나											
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩⑪ 느타리버섯볶음⑤⑥ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑤⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	*일품요리 (신)마파가지덮밥⑤⑥ 청경채맑은국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑪⑫ (신)오이요거트샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑤⑨	차조밥 달걀파쿠① 순살아귀찜⑤⑥ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩⑪ 썩갠나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 설렁탕⑬ 파프리카잡채⑤⑥ 새콤알같이무침 고구마부각⑥ 배추김치⑤⑨											
오후 간식	달걀주먹밥①⑤⑥ 유기농우유②	찐단호박 유기농우유②	찐만두⑤⑥ 유기농우유②	어묵우동⑤⑥ 유기농우유②	미니우유식빵①②⑤⑥ 유기농우유②											
열량(kcal)/ 단백질(g)	<영아>359.4/10.0 <유아>599.0/16.6	352.2/13.9 587.0/23.1	305.4/12.0 509.0/20.0	311.4/14.1 519.0/23.5	351.6/12.1 586.0/20.2											
날짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)											
오전 간식	모듬 플레이크 유기농우유②	김가루죽/오렌지	애호박죽/포도	새우살채소죽⑨/참외	누룽지죽/사과											
점심	흑미밥 어린이부대찌개⑤⑥⑩⑪ 돈육육전①⑤⑥⑩⑪ 잔멸치볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 치킨참스테이크⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 허니버터양송이버섯구이②⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	*일품요리 푸팟퐁커리덮밥①②⑤⑥⑧⑨ 시래기국⑤⑥ 채소춘권⑤⑥ 궁채무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	<생일잔치> 백미밥 맑은미역국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 배추김치⑤⑨	보리밥 나주곰탕⑬ 유린치킨가스⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 파프리카무침 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨											
오후 간식	유부주먹밥⑤⑥ 유기농우유②	메밀국수③⑤⑥ 유기농우유②	고구마맛탕⑤ 유기농우유②	케이크①②⑤⑥/오렌지/ 유기농요구르트②/수박/꿀떡	머핀①②⑤⑥ 유기농우유②											
열량(kcal)/ 단백질(g)	<영아>237.4/11.0 <유아>395.7/18.4	321.6/17.9 536.0/29.8	252.6/7.3 421.0/12.1	241.2/9.5 402.0/15.9	289.2/10.6 482.0/17.7											
날짜	29(월)	30(화)	<p>위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동 될 수 있습니다. ■ 영아반(0세~2세)은 백김치를 제공합니다. ■ 특정 식품에 알레르기가 있는 아동의 부모님은 어린이집으로 꼭 연락하여 주시기 바랍니다.</p> <p>● 식단안내 연령별 식단 구성 기준</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">연령</th> <th colspan="2">1일 영양섭취기준</th> </tr> <tr> <th>열량(kcal)</th> <th>단백질(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>만 1~2세</td> <td>900 kcal</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>만 3~5세</td> <td>1,400 kcal</td> <td>25g</td> </tr> </tbody> </table> <p>①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③예열 ④방울 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫모듬야채 ⑬양파산란 ⑭포도 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳꽃</p> <p>출처: 식품의약품안전처</p>			연령	1일 영양섭취기준		열량(kcal)	단백질(g)	만 1~2세	900 kcal	20g	만 3~5세	1,400 kcal	25g
연령	1일 영양섭취기준															
	열량(kcal)	단백질(g)														
만 1~2세	900 kcal	20g														
만 3~5세	1,400 kcal	25g														
오전 간식	후레쉬믹스볼 유기농우유②	연두부죽⑤/키위														
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 주꾸미채소볶음⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 양배추찜+저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑤⑨	기장밥 애호박맑은국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 연근조림⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑤⑨														
오후 간식	꼬마김밥①⑤⑥⑧⑩⑪ 유기농우유②	감자버터구이②⑤⑥ 유기농우유②														
열량(kcal)/ 단백질(g)	<영아>285.6/7.7 <유아>476.0/12.9	277.2/10.6 462.0/17.6														

■ 원산지 표시

소고기 (한우)	돼지고기 (식육가공품)	닭고기/오리고기 (식육가공품)	직접당금김치		쌀 [기장/수수/흑미/보리]	콩	수산물		
			배추, 무	소금, 고춧가루	밥/죽/누룽지	두부류	삼치	코다리	쭈꾸미
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산 (쌀-무농약)	국내산	국내산	러시아산	국내산



고려대학교의료원 안암병원어린이집



2026년 6월 식단표

[10개월 ~ 12개월 영아 식단]



©(C)프레시웨이 영양사 한나 면허번호-146056) * 식단표 내 열량 및 단백질 표기

날짜	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)																
오전간식	노른자죽	배죽		감자죽	흑미채소죽																
점심	두부버섯진밥	흰살생선진밥		한우당근진밥	닭살무진밥																
오후간식	새우살죽	청경채죽		애호박죽	브로콜리죽																
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)																
오전간식	치즈죽	순두부죽	파프리카양파죽	채소죽	누룽지죽																
점심	한우채소진밥	닭살채소진밥	한우미역진밥	노른자우영진밥	흰살생선무진밥																
오후간식	두부죽	고구마죽	가지죽	당근죽	감자죽																
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)																
오전간식	미역죽	한우채소죽	감자당근죽	채소죽	달걀노른자죽																
점심	두부아욱진밥	노른자근대진밥	두부채소진밥	한우애호박진밥	한우얼갈이진밥																
오후간식	노른자죽	단호박죽	청경채죽	배죽	채소죽																
날짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)																
오전간식	참깨죽	무죽	애호박죽	새우살채소죽	누룽지죽																
점심	두부채소진밥	닭살버섯진밥	노른자채소진밥	한우진밥	한우시금치진밥																
오후간식	열무죽	근대죽	고구마죽	미역죽	청경채죽																
날짜	29(월)	30(화)																			
오전간식	달걀노른자죽	연두부죽	<p>※ 특정 식품에 알레르기가 있는 아동의 부모님은 어린이집으로 꼭 연락하여 주시기 바랍니다.</p> <p>◆ 이유기의 영양섭취기준</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>체중(kg)</th> <th>신장(cm)</th> <th>열량 (kcal)</th> <th>단백질(g)</th> <th>칼슘(mg)</th> <th>철분(mg)</th> <th>비타민A (μgRE)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6~12개월</td> <td>9.1</td> <td>72.3</td> <td>730</td> <td>13.5</td> <td>300</td> <td>7</td> <td>400</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩태지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳꽃</small></p> <p><small>출처 : 식품의약품안전처</small></p>				체중(kg)	신장(cm)	열량 (kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	철분(mg)	비타민A (μgRE)	6~12개월	9.1	72.3	730	13.5	300	7	400
	체중(kg)	신장(cm)				열량 (kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	철분(mg)	비타민A (μgRE)											
6~12개월	9.1	72.3				730	13.5	300	7	400											
점심	한우양배추진밥	닭살애호박진밥																			
오후간식	고구마죽	감자죽																			

■ 원산지 표시

소고기 (한우)	돼지고기 (식육가공품)	닭고기/오리고기 (식육가공품)	직접당금김치		쌀 [기장/수수/흑미/보리]	콩	수산물		
			배추, 무	소금, 고춧가루			삼치	코다리	쭈꾸미
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산 (쌀-무농약)	국내산	국내산	러시아산	국내산

