

# 2026년 6월 식단표 (일반식)

1~2세 유아 식단

햇살내리는어린이집

일 자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금) 당연한날	
오전간식	곡물시리얼&우유②	◆유부양배죽⑤⑥	<b>2026 지방선거</b>	오렌지♣&치즈②	배♣	
점 심	기장밥 돈육된장국⑤⑥⑩ 달걀무조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살채소찜⑤⑥⑩ 브로콜리유자청무침 깍두기⑨		쇠불고기뭇밥⑤⑥⑩ 숙주된장국⑤⑥ 취나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 계살탕국①⑤⑥⑩ 시금치돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 미나리오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	참깨주먹밥⑤&보리차	찐감자♣&우유②		칼국수⑥	후레시번①②⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	482/20	449/20		416/20	443/17	
일 자	8 (월)	9 (화)	10 (수) 감탄한날	11 (목)	12 (금)	
오전간식	미숫가루⑤&우유②	멜론♣	오이♣ &떠먹는요구르트②	당근크림스프②⑥	수박♣	
점 심	수수밥 사골당면국⑩ 간장두부두루치기⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 순두부국⑤⑥ ◆참치양배추채전①⑤ 간장참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀소보로비빔밥⑤⑥⑩ 썩갠어묵탕⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 달걀청경채국① 쇠고기애호박조림⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑥&우유②	치즈주먹밥②⑤&보리차	찐단호박♣&우유②	감자버터구이②&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	449/20	448/23	426/20	436/17	443/18	
일 자	15 (월) 소소한날	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	
오전간식	곡물시리얼&우유②	참외♣	키위♣&치즈②	복어죽⑤⑥	자두♣	
점 심	보리밥 다시마뽕국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 비름나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부데리야끼뭇밥⑤⑥ 대구살양파국⑤⑥ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑩ 건새우피망볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	기장밥 ◆오이적채냉국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 버섯달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	쇠고기열무주먹밥⑤⑥ &보리차	바나나헛케이크①②⑥ &우유②	간장비빔국수⑤⑥&보리차	찐감자♣&우유②	약식⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	481/21	485/18	430/18	456/22	437/16	
일 자	22 (월)	23 (화) 국없는날	24 (수) 서울미래밥상	25 (목)	26 (금)	
오전간식	미숫가루⑤&우유②	당근♣ &떠먹는요구르트②	바나나♣&우유②	애호박죽	(천도)복숭아⑩♣	
점 심	백미밥 두부탕국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기짜장밥⑤⑥⑩ 에그마요파프리카볶음①⑤ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 간장두부조림⑤⑥ 토마토영양부추무침⑤⑥⑩ 배추김치⑨	현미밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 참나물스크램블에그①②⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 훈제오리대파구이 ◆양배추샐러드 +이탈리안드레싱 깍두기⑨	
오후간식	크림스파게티②⑥&보리차	수박우유화채②	잔멸치채소주먹밥⑤&보리차	찐고구마♣&우유②	카스텔라①②⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	482/20	429/19	447/18	457/18	469/19	
일 자	29 (월)	30 (화)	6월의 푸드브릿지 <양배추·적채>			
오전간식	곡물시리얼&우유②	버섯된장죽⑤⑥	아삭아삭한 양배추는 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 적채는 항산화 성분이 풍부해 우리 몸을 건강하게 지켜줍니다.			
점 심	보리밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기브로콜리완자전⑤⑥⑩ 우영개소스무침①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 아기닭개장⑤⑥⑩ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	잼샌드위치①②⑥&보리차	찐단호박♣&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	487/20	437/17				
공지사항	• 성북구급식관리지원센터의 영아식단을 제공받아 작성되었습니다. • 위 식단은 어린이집 사정에 의해 동일군 식품으로 대체될 수 있습니다. • 매주 3회 이상 자연간식♣(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. • 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. • 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다. • 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.				식단 표시 내용 (시설선택식단) ★제공주의메뉴 자연간식♣ ◆푸드브릿지	
원산지 표시	쇠고기 한우 국내산 오리고기 국내산	돼지고기 국내산 사골당면국 사골육수(쇠고기) 국내산	닭고기 국내산 참치양배추채전 참치(다랑어) 원양산	배추김치 배추 국내산 고춧가루 국내산 가쓰오부시장국 가쓰오부시(가다랑어) 원양산	쌀(밥/죽/누룽지) 현미 국내산 흑미 국내산 찹쌀 국내산 원양산	콩 두부 국내산 순두부 국내산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)					