

# 2026년 6월 식단표 (화·목·죽식)

1~2세 유아 식단

하늘채어린이집

일 자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금) 당일한날	6 (토)
오전간식	곡물시리얼③ &우유②	◆유부양배추죽③⑥	<b>2026 지방선거</b>	미역죽③⑥	배♣	<b>현충일</b>
점 심	기장밥 돈육된장국③⑥⑩ 달걀우유죽①③⑥ 견과과자반 백김치③	흑미밥 버섯전골③⑥ 달걀채소찜③⑥⑩ 브로콜리유자청무침 백각두기③		쇠불고기달걀밥③⑥⑩ 숙주된장국③⑥ 취나물물기름무침③⑥ 백배추김치③	백미밥 계살탕국①③⑥⑩ 시금치돼지고기떡갈비③⑥⑩ 미나리오이무침③⑥ 백각두기③	
오후간식	참깨주먹밥③&보리차	★찐감자♣&우유②		오렌지♣ &우유②	후레스비①②⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	482/20	449/20		437/21	443/17	
일 자	8 (월)	9 (화)	10 (수) 감탄한날	11 (목)	12 (금)	13 (토)
오전간식	미숫가루③&우유②	참쌀고구마죽	오이♣ &떠먹는요구르트②	당근크림스프②⑥	수박♣	우유②
점 심	수수밥 사골당면국③⑥ 간장두부두루치기③⑥ 시래기나물③⑥ 백배추김치③	백미밥 아욱된장국③⑥ 돼지고기콩나물찜③⑥⑩ 상추무침③⑥ 백각두기③	차조밥 순두부국③⑥ ◆새우살양배추채진①③⑥ 간장참다들사과무침③⑥ 백각두기③	달걀소보로비빔밥③⑥⑩ 썩갠어묵탕③⑥ 고사리나물③⑥ 백김치③	현미밥 달걀정경채국① 쇠고기애호박조림③⑥⑩ 우영채볶음③⑥ 백배추김치③ ♥알콩김영준생일♥	쇠고기청경채볶음밥③⑥ 고사리된장국③⑥ 어묵당근조림③⑥ 백각두기③
오후간식	우유③⑥	프렌치토스트①②⑥ &우유②	치즈주먹밥②③&보리차	★찐단호박♣&우유②	쉬폰케이크①②⑥ &우유②	바나나♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	449/20	485/23	426/20	436/17	417/17	460/18
일 자	15 (월) 소소한날	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)
오전간식	곡물시리얼 &우유②	참깨죽	키위♣&치즈②	복어죽③⑥	사과♣&우유②	우유②
점 심	보리밥 다시마탕국③⑥ 간장제육볶음③⑥⑩ 비름나물된장무침③⑥ 백배추김치③	두부데리야끼달걀밥③⑥ 달걀양파국③⑥⑩ 단호박조림③⑥ 백배추김치③	백미밥 근대된장국③⑥ 쇠고기배추찜③⑥⑩ 건새우피망볶음③⑥⑩ 백각두기③	기장밥 ◆오이적재냉국③⑥ 달걀장조림③⑥⑩ 청포묵김무침③⑥ 백각두기③	흑미밥 만둣국③⑥⑩ 버섯달걀말이①③ 가지나물③⑥ 백배추김치③	달걀가지비빔밥①③⑥ 팽이버섯소창국③⑥ 간장비빔만두③⑥⑩ 백각두기③
오후간식	쇠고기얼무주먹밥③⑥ &보리차	참외♣&우유②	간장비빔국수③⑥&보리차	★찐감자♣&우유②	참치김가루주먹밥③&보리차	배♣ &떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	481/21	467/19	430/18	456/22	470/20	490/20
일 자	22 (월)	23 (화)	24 (수) 서울미래밥상	25 (목)	26 (금)	27 (토)
오전간식	미숫가루③&우유②	아욱치즈죽②	바나나♣&우유②	애호박죽	복숭아⑩♣	우유②
점 심	백미밥 두부탕국③⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎나물③⑥ 백배추김치③	쇠고기짜장밥③⑥⑩ 가쓰오부시장국③⑥ 에그마요파프리카볶음 ①⑤ 백배추김치③	차조밥 시금치된장국③⑥ 간장두부조림③⑥ ★방울토마토양양부추무침 ①⑤⑩ 백배추김치③	현미밥 아기참치김치찌개③⑥⑩ 참나물스크램블에그①②③ 콩나물무침③ 백각두기③	수수밥 미역국③⑥ 훈제오리대파구이 ◆양배추볶음③⑥ 백각두기③	훈제오리감자볶음밥③⑥ 애호박맑은국 잔멸치조림③⑥ 백배추김치③
오후간식	크림스파게티②⑥ &보리차	수박우유화채②	잔멸치채소주먹밥③ &보리차	★찐고구마♣&우유②	카스텔라①②⑥ &우유②	멜론♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	482/20	452/19	447/18	457/18	469/19	448/20
일 자	29 (월)	30 (화)	6월의 푸드브릿지 <양배추·적채>		<6월 행사일정>	
오전간식	곡물시리얼 &우유②	버섯된장죽③⑥	아삭아삭한 양배추는 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 적채는 항산화 성분이 풍부해 우리 몸을 건강하게 지켜준답니다.		■6월 2일: 야외활동 '화랑대 철도공원' ■6월 3일: 제9회 지방선거 휴원 ■6월 12일: 알콩반 김영준생일파티 ■6월 15일~17일: 재잘재잘터 '여러 나라 일본여행' ■6월 19일: 방문간호사 교육 '영어 손씻기' ■6월 23일: 오감 공탐터 '토마토' ■6월 24일: 소방대피훈련	
점 심	보리밥 유부된장국③⑥ 쇠고기브로콜리완자전 ③⑥⑩ 우영개소스무침①⑤ 백배추김치③	흑미밥 아기닭개장③⑥⑩ 은두부⑤+양념장③⑥ 정경채무침③⑥ 백배추김치③				
오후간식	참선드워치①②⑥ ③⑥⑩&보리차	★찐단호박♣&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	487/20	437/17				
공지사항	• 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다. • (시설선택식단) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다. • 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다. • 매주 3회 이상 자연간식(과일, 채소, 찌서류 등)을 제공합니다. • 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. • 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당일한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(저속가용한 식생활) 메뉴를 제공합니다. • 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제) • 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.					<b>식단 표시 내용</b>
원산지 표시	쇠고기 한우	돼지고기	닭고기	배추김치 배추 고춧가루	쌀(밥/죽/누룽지)	콩 현미 흑미 참쌀 두부 순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리고기	사골당면국	참치김가루주먹밥	가쓰오부시장국	아기참치김치찌개	훈제오리대파구이
	국내산	사골육수(쇠고기)	참치(다량어)	가쓰오부시(가다량어)	참치(다량어)	훈제오리고기(오리고기)
	국내산	국내산	원양산	원양산	원양산	국내산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)					

# 2026년 6월 이유식 후기 · 완료기 식단

하늘채어린이집

일 자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)	6 (토)		
오전간식	플레인요구르트㉔	아기치즈㉔	<b>2026 지방선거</b>	오렌지	배	<b>현충일</b>		
후기	노른자무른밥①	닭가슴살브로콜리무른밥⑤		쇠고기당근무른밥⑩	두부오이무른밥⑤			
완료기	달걀무진밥④	닭가슴살브로콜리진밥⑤		쇠고기당근진밥⑩	두부오이진밥⑤			
오후간식	참깨주먹밥&보리차	찐감자와보리차		플레인요구르트㉔	아기치즈㉔			
후기 열량(kcal)/단백질(g)	310/11	184/10		216/10	169/7			
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	315/12	216/12		253/11	200/8			
일 자	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금)	13 (토)		
오전간식	플레인요구르트㉔	멜론	사과	아기치즈㉔	수박	바나나		
후기	두부시래기무른밥⑤	노른자미역무른밥④	순두부양배추무른밥⑤	닭가슴살당근무른밥⑩	쇠고기청경채무른밥⑩	쇠고기현미무른밥⑩		
완료기	두부시래기진밥⑤	달걀미역진밥④	순두부양배추진밥⑤	닭가슴살당근진밥⑩	쇠고기청경채진밥⑩	쇠고기현미진밥⑩		
오후간식	찐감자와보리차	아기치즈㉔	플레인요구르트㉔	찐단호박&보리차	플레인요구르트㉔	아기치즈㉔		
후기 열량(kcal)/단백질(g)	210/9	200/8	197/8	179/9	208/10	228/8		
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	241/10	206/9	227/9	212/11	244/11	275/10		
일 자	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)		
오전간식	아기치즈㉔	참외	아기치즈㉔	플레인요구르트㉔	사과	플레인요구르트㉔		
후기	쇠고기열무무른밥⑩	닭가슴살단호박무른밥⑤	쇠고기배추무른밥⑩	닭가슴살오이무른밥⑤	노른자버섯무른밥④	노른자가지무른밥④		
완료기	쇠고기열무진밥⑩	닭가슴살단호박진밥⑤	쇠고기배추진밥⑩	닭가슴살오이진밥⑤	달걀버섯진밥④	달걀가지진밥④		
오후간식	찐고구마&보리차	플레인요구르트㉔	오렌지	찐감자와보리차	아기치즈㉔	배		
후기 열량(kcal)/단백질(g)	230/9	211/11	185/9	210/11	206/8	232/9		
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	266/10	246/12	221/10	242/13	212/9	238/10		
일 자	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)	27 (토)		
오전간식	아기치즈㉔	플레인요구르트㉔	바나나	플레인요구르트㉔	배	플레인요구르트㉔		
후기	두부무른밥⑤	쇠고기파프리카무른밥⑩	두부부추무른밥⑤	노른자참나물무른밥④	두부양배추무른밥⑤	노른자당근무른밥④		
완료기	두부무진밥⑤	쇠고기파프리카진밥⑩	두부부추진밥⑤	달걀참나물진밥④	두부양배추진밥⑤	달걀당근진밥④		
오후간식	아기쌀떡뽕&보리차	수박	아기치즈㉔	찐고구마&보리차	아기치즈㉔	멜론		
후기 열량(kcal)/단백질(g)	200/7	211/10	185/9	280/10	171/7	232/9		
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	232/8	248/11	221/11	287/11	203/8	238/10		
일 자	29 (월)	30 (화)	6월의 푸드브릿지 <양배추·적채>		<6월 행사일정>			
오전간식	아기치즈㉔	플레인요구르트㉔	아삭아삭한 양배추는 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 적채는 항산화 성분이 풍부해 우리 몸을 건강하게 지켜줍니다.		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 6월 2일: 야외활동 '화랑대 철도공원'</li> <li>■ 6월 3일: 제9회 지방선거 휴원</li> <li>■ 6월 12일: 알콩반 김영춘생일파티</li> <li>■ 6월 15일~17일: 재잘재잘터 '여러 나라 일본여행'</li> <li>■ 6월 19일: 방문간호사 교육 '영아 손씻기'</li> <li>■ 6월 23일: 오감 공터터 '토마토'</li> <li>■ 6월 24일: 소방대피훈련</li> </ul>			
후기	쇠고기브로콜리무른밥⑩	닭가슴살버섯무른밥⑤						
완료기	쇠고기브로콜리진밥⑩	닭가슴살버섯진밥⑤						
오후간식	식빵①②③④&보리차	찐단호박&보리차						
후기 열량(kcal)/단백질(g)	226/10	206/11						
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	263/12	238/13						
공지사항	◎ 후기 이유식 포인트 ◎ 1. 후기는 9~11개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다. 2. 하루 세 번 이유식을 섭취하면서 이유식이 주식이 되도록 합니다. 3. 다양한 음식을 경험하게 합니다. 4. 이유식에 5가지 식품군을 매 끼니 골고루 섭취해야 합니다. (곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품류) 5. 무른밥에서 점차 진밥의 형태로 진행합니다. 6. 스스로 먹는 연습을 합니다.		◎ 완료기 이유식 포인트 ◎ 1. 완료기는 12-15개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다. 2. 하루 세끼 일반식으로 정착해 나갑니다. 3. 다양한 음식을 경험하게 합니다. 4. 영양이 풍부한 간식을 준비하며 단 음식의 섭취를 피합니다. 5. 스스로 먹는 연습을 합니다. 6. 젓병 사용을 중단합니다.					
	· 식단 제공 기준, 식품알레르기 및 원산지 표시, 식단 감수 등에 대한 안내는 2~3페이지를 참고해 주시기 바랍니다. · 간식 제공 시, 우유 알레르기 영아는 아기두유㉔로 대체하여 제공하시기 바랍니다. · 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제품에 주의해 주시기 바랍니다. · (시설선택식단) : 급식계획단계에서 선택 가능한 메뉴로 별도 감수 절차 없이 상세 메뉴명 기록하여 활용합니다. · 동일 메뉴 2회 제공 시, 끼니마다 별도 조리하여 2시간 이내 섭취 및 배식합니다.							
원산지 표시	쇠고기	닭고기	쌀(밥/죽/누룽지)		콩		기타	
	한우		백미	현미	두부	순두부		
식품알레르기 유발물질	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*㉔이유식류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)							



문의 : 02-940-4617