

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 앞방+오십+삼천의날	6(토)현충일
오전간식	방울토마토,요거트2	씨리얼+우유2	 <p>6월 3일 지방선거</p>	미역죽5,6	바나나,치즈2	 <p>6월 6일 현충일</p>
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	잡곡밥 무채국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 유부조림5,6 배추김치9		잡곡밥 숙주맑은국 혼제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육쪽잡5,6,10,12 양배추숙채나물 깍두기9	
오후간식	물만두5,6,10	프렌치토스트1,2,5,6,		찐고구마,우유2	통밀빵1,2,5,6,우유2	
열량/단백질(kcal/g)	411.5/17.8 582/25.7	475.3/24.1 710.4/36	435.6/16.1 635.1/23.1	457.6/20.1 643.6/27.4		
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목) ♥생일DAY♥	12(금) 지구건강방상	13(토)
오전간식	포도,요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	참외	사과,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 고등어카레구이2,5,6,7,12,16,18 비빔나물무침5,6 깍두기9	소고기곤드레밥5,6,16 (+양념장5,6) 두부된장국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6, (+소스5,6,12,16) 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16	우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	치즈케이크1,2,5,6, 우유2	모닝빵1,2,5,6,우유2	사과주스
열량/단백질(kcal/g)	479.9/18.2 698.2/27.3	445.1/17.1 684.8/26.3	453.9/22.4 647.1/32.9	456/14 625.1/30.7	480.3/19.4 681.2/26.6	394.6/14.3 508/18.7
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
오전간식	바나나,요거트2	씨리얼+우유2	방울토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이,요거트2	요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육테리아기구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 삼치양념조림5,6 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추샐러드1,5 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김지반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5	채소전1,5,6	단팥빵1,2,5,6,우유2	찐단호박,우유2	오미자수박화채	미숫가루
열량/단백질(kcal/g)	435.4/20.8 618.8/30.4	395.8/17.7 608.9/27.3	464.1/20.4 653.5/27.8	402/16 571.6/22	413.9/23.2 585.7/34.1	377.9/13.8 491.4/18.4
4주차	22(월) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	참외,요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카, 요거트2	잔멸치죽	사과,치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	잡곡밥 호박요된장국5,6 가지미우조림5,6 오이나물5,6 배추김치9	소고기짜장밥2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 (+요거트드레싱2) 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜(+저염쌈장5,6) 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 숙주나물무침 배추김치9	안매운달걀비빔밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★감자그라탕2,5, 매실차	★돈육비름나물파스타2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6	삶은달걀1,우유2	버터스티프빵1,2,5,6,우유2	복숭아주스11
열량/단백질(kcal/g)	461.4/18 658.8/26.1	492.1/17.9 757.2/27.5	477.8/16.9 683.9/24.5	385.8/17.2 558.5/24.9	410.9/18.4 571.7/24.7	365/14.3 468.3/18.6
5주차	29(월)	30(화)	♥2026년 식단 안내♥ [ 제철식재료 및 신메뉴 소개 ]			
오전간식	포도,요거트2	씨리얼+우유2		<p>★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어</p> <p>지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단 「감자그라탕」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>		
점심	백미밥 황태미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 임연수구이5,6 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	★바나나스무디볼2	잔멸치김가루주먹밥				
열량/단백질(kcal/g)	425.4/20.2 603.3/29.5	492.5/23.9 757.6/36.8				

원산지 표시	쌀, 현미, 찹쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	육가공품	콩	수산물						김치		
		국내산 □ 할농 □ 육우 □ 젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	미국산	베트남산	미국산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣														