

[포괄식]

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 어린이날
오전간식	바나나,요거트2	(저당)씨리얼+우유2		미역죽5,6	참외,치즈2
점심	백미밥 (건설우9)아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	잡곡밥 (들깨)무쌈국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 유부조림5,6 배추김치9		잡곡밥 콩나물국5 (혼제)오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육볶음5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치9
오후간식	물만두5,6,10	프렌치토스트1,2,5,6		편고구마, 두유5	머핀빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	411.5/17.8	475.3/24.1		435.4/16.1	457.6/20.1
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강방상
오전간식	바나나,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	토마토,요거트2	채소죽5,6	키위,치즈2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 돈육채소구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기콩나물밥5,6,16 두부된장국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육겉잎볶음5,6,10 청포묵감무침5,6 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16	(숙갓)우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자, 두유5	롤케익빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	479.9/18.2	445.1/17.1	453.9/22.4	429.1/21	480.3/19.4
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오
오전간식	사과,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	토마토,치즈2	누룽지죽	바나나,요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육테리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백당5 양상추(혹임자)샐러드15 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김구이 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9
오후간식	스크램블에그1,2,5	채소전1,5,6	카스테라빵1,2,5,6,우유2	찐단호박, 두유5	오미자배화채
열량/단백질 (kcal/g)	435.4/20.8	395.8/17.7	464.1/20.4	402/16	413.9/23.2
4주차	22(월) 지구건강방상	23(화) (생일데이)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	키위,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	파인애플,요거트2	잔멸치죽	메론,치즈2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 (참치)두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 닭살버터구이2,15 오이나물5,6 깍두기9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9
오후간식	★감자그라탱2,5,차	★돈육비름나물파스타2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6	삶은달걀1, 두유5	단팥빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	461.4/18	492.1/17.9	477.8/16.9	385.8/17.2	405.9/18.5
5주차	29(월)	30(화)	♥2026년 식단 안내♥ [제철식재료 및 신메뉴 소개]		
오전간식	참외,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!  지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단 『감자그라탱』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리		
점심	백미밥 (황태)미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 돈육무조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9			
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀감가루주먹밥1			
열량/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8			

식단을 이용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 떡, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요.

제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 귤 등	빵	곡물빵, 식빵, 모닝빵, 밥식빵, 단팥빵, 치아미다, 소보로빵 등
요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요거트, 치즈 중 선택제공	살짝 익혀서 제공	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등

만 1-2세: 잘게 또는 채썬 형태로 제공

원산지 표시	쌀, 흑미 찰, 현미		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물					김치	
	국내산 (유기농)	국내산 (V)한우 무항생제	국내산(무항생제)				두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣														

[연장반]


1주차	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
저녁	백미밥 돈육얼갈이된장국 ^{5,6} 두부구이 ^{5(+양념장^{5,6})} 오이새콤무침 깍두기 ⁹	새우살채소볶음밥 ^{5,6,9} 청경채된장국 ^{5,6} 무나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹		잡곡밥 유부장국 ^{5,6} (혼제)오리콩나물볶음 ^{5,6} 고구마범벅 ^{1,5} 깍두기 ⁹	백미밥 연두부탕 ⁵ 돈육양배추볶음 ^{5,6,10} 어묵채소조림 ^{5,6} 배추김치 ⁹
저녁 열량/단백질(kcal/g)	220.7/8.4	202.7/10.3		263.6/12.4	254.4/13.8
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강행사
저녁	닭살시금치덮밥 ^{5,6,15} 미역국 ^{5,6} 버섯양파볶음 ⁵ 배추김치 ⁹	잡곡밥 비름나물된장국 ^{5,6} 돈육채소조림 ^{5,6,10} 달걀후라이 ^{1,5} 깍두기 ⁹	백미밥 애호박맑은국 ^{5,6} 돈육당근볶음 ^{5,6,16} 콩나물무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육오므라이스 ^{1,5,10,12} 팽이장국 ^{5,6} 감자조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 어묵국 ^{5,6} 마파두부 ^{5,6} 근대나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹
저녁 열량/단백질(kcal/g)	238.6/12.9	226.5/11.1	251.7/14.2	208.5/8.9	213.1/8.2
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오
저녁	백미밥 버섯된장국 ^{5,6} 돈육두루치기 ^{5,6,10} 잔멸치볶음 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 달걀팥국 ¹ 소고기채소구이 ^{5,16} 얼갈이나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 미소장국 ^{5,6} 돈육토마토소스볶음 ^{5,6,12} 가지무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육달걀덮밥 ^{1,5,6,16} 유부맑은국 ^{5,6} 청경채볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 단호박된장국 ^{5,6} 닭살구이 ^{5,12,15} 숙주나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹
저녁 열량/단백질(kcal/g)	260.7/15.8	236.6/12.7	205.3/9.5	259.1/13.5	233.1/10.2
4주차	22(월) 지구건강행사	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	두부배추덮밥 ^{5,6} 부추된장국 ^{5,6} 치즈달걀말이 ^{1,2,5} 배추김치 ⁹	잡곡밥 감자맑은국 ^{5,6} 닭살채소구이 ^{5,15} 비름나물무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 안매운김치국 ⁹ 돈육볼고기 ^{5,6,16} 김구이 배추김치 ⁹	잡곡밥 황태맑은국 ^{5,6} 돈육시래기조림 ^{5,6,10} 오이무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	닭살치즈볶음밥 ^{2,5,6,15} 콩나물국 ⁵ 버섯나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹
저녁 열량/단백질(kcal/g)	230.5/9.4	237.9/10.8	240.1/9.7	248.6/14.8	236.5/10.5
5주차	29(월)	30(화)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]		
저녁	백미밥 두부된장국 ^{5,6} 완자전 ^{1,5} 미역새콤무침 배추김치 ⁹	잡곡밥 숙주맑은국 돈육장조림 ^{5,6,10} 애호박나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	<ul style="list-style-type: none"> ★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어 		
저녁 열량/단백질(kcal/g)	237.5/13.3	253.1/12.3			

원산지 표시	쌀, 녹미 찰쌀, 현미		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물						김치	
	국내산 (유기농)	국내산 (V)한우 무항생제	국내산(무항생제)				두부	콩비지	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	배추	고춧가루	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓															

식단을 이용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 떡, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요. ★가능한 저당 제품으로 선택 권장			
제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 귤 등	빵	곡물빵, 식빵, 모닝빵, 밥식빵, 단팥빵, 치아바타, 소보루빵 등
요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요구르트, 치즈 중 선택제공	채소스틱 살짝 익혀서 제공 가능	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등 만 1-2세: 잘게 또는 채썬 형태로 제공

(후기: 만9~11개월)

※2021년 영·유아 건강검진 검진 의사 매뉴얼을 근거로 구분

1주차		1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)
후기	오전간식	요거트2	아기두유5		미역죽5,6	아기치즈2
	점심	달걀노른자알같이무른밥1	소고기무무른밥16		두부찜쌀무른밥5	달걀노른자양배추무른밥1
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자		으깬고구마	과일퓨레(참외)
	열량/단백질	280.6/10.4	199.5/6.7		277.2/5.6	230.5/8.1
2주차		8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
후기	오전간식	같은과일(바나나)	아기두유	요거트2	채소죽5,6	아기치즈2
	점심	닭살시금치무른밥15	돈육버섯무른밥5	소고기애호박무른밥16	돈육김무른밥1	두부오이무른밥5
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	으깬감자	과일퓨레(키위)
	열량/단백질	176/9.5	302.3/9.8	251.4/7.7	169.3/4.5	201.9/7
3주차		15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오
후기	오전간식	사과퓨레	아기두유5	요거트2	누룽지죽	아기치즈2
	점심	돈육애호박무른밥1	소고기버섯무른밥16	순두부미역무른밥5	소고기양파무른밥16	닭살오이무른밥15
	오후간식	아기치즈2	연두부찜5	아기쌀과자	으깬단호박	과일퓨레(바나나)
	열량/단백질	202.3/8	191.2/9.2	242.4/5.8	203.4/6.1	171.1/9.3
4주차		22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
후기	오전간식	같은과일(키위)	아기두유	요거트2	잔멸치죽	아기치즈2
	점심	달걀노른자감자무른밥1	두부부무른밥5	돈육파프리카무른밥16	돈육당근무른밥1	닭살버섯무른밥15
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	온두부찜5	멜론퓨레
	열량/단백질	211.6/8.1	247.7/10.9	253.1/7.7	236.7/11.9	185.9/9.9
5주차		29(월)	30(화)	♥2026년 식단 안내♥	[6월 제철식재료 소개]	
후기	오전간식	같은과일(참외)	연두부찜5	'이유식 생일식단' 2026년 월간식단 안내문 참고해주세요!	★ 과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★ 해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어	
	점심	소고기미역무른밥16	돈육양파무른밥1			
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자			
	열량/단백질	212.3/11.9	194.9/5.9			

원산지 표시	쌀, 흑미 찰쌀, 현미		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물						김치	
	국내산 (유기농)	국내산 (V)한우 무항생제	국내산(무항생제)				두부	콩버지	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	배추	고춧가루	
			국내산		러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산						
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣															

식단을 사용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 떡, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요. ★가능한 저당 제품으로 선택 권장															
제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 귤 등					빵		곡물빵, 식빵, 모닝빵, 밥식빵, 단팥빵, 치아바타, 소보루빵 등							
요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요구르트, 치즈 중 선택제공					채소스틱 살짝 익혀서 제공 가능		오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등 만 1-2세: 갈게 또는 채썬 형태로 제공							