

[구체식]

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 어린이+생연날	6(토)현충일	
오전간식	키위,요거트2	(저당)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 (들깨)무채국5,6 (소고기)청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 배추김치9		잡곡밥 콩나물국5 (훈제)오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육볶음5,6,10,12 양배추숙채나물 (배추김치9)		
오후간식	물만두5,6,10(+양념장5,6)	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)		찐고구마,우유2	곡물빵1,2,5,6,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	13(토)	
오전간식	포도,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	제철과일(수박)	(전복18)채소죽5,6	사과,치즈2	요거트2	
점심	백미밥 버섯된장국5,6 달걀크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 (돈육채소구이5,6,10) 비름나물무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 (돈육불고기5,6,10) 잡채5,6 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육깨끗볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 (+소스5,6,12,16) 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 갯이나물5,6 깍두기9	
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 (+보리차)	(숙자)우동5,6	생일케이크1,2,5,6, 우유2	찐감자,(두유5)	모닝빵1,2,5,6,우유2	(수제)사과주스	
열량/단백질 (kcal/g)	479.9/18.2	445.1/17.1	456/14	429.1/21	480.3/19.4	394.6/14.3	
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)	
오전간식	키위,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이,요거트2	요거트2	
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 (소고기)채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추(흑양자)샐러드15 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 달걀브로콜리볶음5,6,15 (잔멸치조림5,6) 배추김치9	달걀숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 (+양념장5,6) 깍두기9	
오후간식	(토마토)스크램블에그1,2 (+유자차)	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6,우유2	찐단호박,우유2	오미자수박화채	(우유)미숫가루	
열량/단백질 (kcal/g)	435.4/20.8	395.8/17.7	464.1/20.4	402/16	413.9/23.2	377.9/13.8	
4주차	22(월) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	참외,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬파프리카, 요거트2	잔멸치죽	복숭아11,치즈2	요거트2	
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 (참치)두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	잡곡밥 호박잎된장국5,6 (달걀)무조림5,6,15) 오이나물5,6 배추김치9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 (+요거트드레싱2) 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜(4저염쌈장5,6) 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운달걀비빔밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9	
오후간식	★감자그라탱2,5, 매실차	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	한케이크1,2,5,6 (+등굴레차)	삶은달걀1,(두유5)	버티스틱빵12,5,6,우유2	(수제)복숭아주스11	
열량/단백질 (kcal/g)	461.4/18	492.1/17.9	477.8/16.9	385.8/17.2	405.9/18.5	365/14.3	
5주차	29(월)	30(화)	♥2026년 식단 안내♥ [제철식재료 및 신메뉴 소개]				
오전간식	멜론,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	<p>생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단</p> <p>→월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!</p>	<p>★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 근드레 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어</p> <p> 지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단 『감자그라탱』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
점심	백미밥 미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 (돈육채소구이5,6,10) 숙주나물5,6 깍두기9		생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜(4저염쌈장5,6) 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운달걀비빔밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1		→월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	삶은달걀1,(두유5)	버티스틱빵12,5,6,우유2	(수제)복숭아주스11
열량/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8					

원산지 표시	쌀, 흑미, 찹쌀, 현미		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	공	수산물					김치				
	국내산	□한우	국내산	국내산	국내산	국내산	기공품 사용 시 직접 작성	국내산	두부	콩버지	황태	고등어	오징어	전복	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루
	국내산										산	산	산	산	산	기공품 사용 시 직접 작성	국내산	국내산

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴입니다.

(대체) 및 (추가)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

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

[구체식]

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 어린이의날	6(토)현충일	
오전간식	키위,요거트2	(저당)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 (들깨)무채국5,6 (소고기청경채볶음)5,6,16 유부조림5,6 배추김치9		잡곡밥 미역국5,6 (돈육불고기)5,6,10) 잡채5,6 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 (훈제)오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9		백미밥 어묵국5,6 돈육옥찰5,6,10,12 양배추숙채나물 (배추김치9)
오후간식	물만두5,6,10(+양념장5,6)	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)		찐고구마,우유2	곡물빵1,2,5,6,우유2		
열량/단백질 (kcal/g)	582/25.7	710.4/36	634.9/23.1	643.6/27.4			
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강방상	13(토)	
오전간식	포도,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	제철과일(수박)	채소죽5,6	사과,치즈2	요거트2	
점심	백미밥 버섯된장국5,6 달걀크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 (돈육양념구이)5,6,10) 비름나물무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 (돈육불고기)5,6,10) 잡채5,6 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육갯잎볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 (+소스5,6,12,16) 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 갯잎나물5,6 깍두기9	
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 (+보리차)	(썩갓)우동5,6	생일케이크1,2,5,6, 우유2	찐감자,(두유5)	모닝빵1,2,5,6,우유2	(수제)사과주스	
열량/단백질 (kcal/g)	698.2/27.3	684.8/26.3	644/20	625.1/30.7	681.2/26.6	508/18.7	
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)	
오전간식	키위,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이,요거트2	요거트2	
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 (소고기채소조림)5,6,16) 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지뎀밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추(훈제)샐러드15 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김치반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 달걀브로콜리볶음5,6,15 (잔멸치조림5,6) 배추김치9	달걀수주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 (+양념장5,6) 깍두기9	
오후간식	(토마토)스크램블에그1,2 (+유자차)	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6,우유2	찐단호박,우유2	오미자수박화채	(우유2)미숫가루	
열량/단백질 (kcal/g)	618.8/30.4	608.9/27.3	653.5/27.8	571.6/22	585.7/34.1	491.4/18.4	
4주차	22(월) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	참외,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬파프리카 요거트2	잔멸치죽	복숭아11,치즈2	요거트2	
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	잡곡밥 호박맑은장국5,6 (달걀무침5,6,15) 오이나물5,6 배추김치9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 (+요거트드레싱2) 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜(4저염삼겹5,6) 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 홍나물무침5,6 배추김치9	인매운달걀비빔밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9	
오후간식	★감자그라탱2,5, 매실차	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6 (+등골레차)	삶은달걀1,(두유5)	버터스티프1,2,5,6,우유2	(수제)복숭아주스11	
열량/단백질 (kcal/g)	658.8/26.1	757.2/27.5	683.9/24.5	558.5/24.9	564/24.9	468.3/18.6	
5주차	29(월)	30(화)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]				
오전간식	멜론,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	<p>♥2026년 식단 안내♥</p> <p>생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단</p> <p>→월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!</p> <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</p> <p>『감자그라탱』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>				
점심	백미밥 미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 (돈육채소구이)5,6,10) 숙주나물5,6 깍두기9					
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1					
열량/단백질 (kcal/g)	603.3/29.5	708.5/30.4					

원산지 표시	쌀, 흑미 찹쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩	수산물						김치	
		국내산 □한우	국내산	국내산	국내산			국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩비지	황태	고등어		오징어
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓														

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴입니다.
(대체) 및 (추가)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

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, 밤식빵, 단팻빵, 치아바타, 소보루빵 등
요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요구르트, 치즈 중 선택제공	채소스틱	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등
		살짝 익혀서 제공 가능	만 1-2세: 잘게 또는 채썬 형태로 제공