


2026년 6월 식단 및 간식표 (1세 ~ 5세)



| 1주차 | 1(월) | 2(화) | 3(수)지방선거 | 4(목) | 5(금) 일명!오십!삼천의 날 |
|------------------------------|--|---|---|---|---|
| 오전간식 | 사과,요거트2 | 씨리얼+우유2 |  | 미역죽5,6 | 바나나,치즈2 |
| 점심 | 백미밥 아욱국5,6 돈육볼고기5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9 | 보리밥 들깨무침국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 깍두기9 | | 현미밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9 | 백미밥 어욱국5,6 돈육쪽감5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치9 |
| 오후간식 | 물만두5,6,10+양념장5,6 | 프렌치토스트1,2,5,6, 옥수수차 | | 진고구마,두유5 | 단팥빵1,2,5,6,우유2 |
| 열량/단백질(kcal/g) 3~5세(1~2세) | 582/25.7 (411.5/17.8) | 710.4/36 (475.3/24.1) | 634.9/23.1 (435.4/16.1) | 643.6/27.4 (457.6/20.1) | |
| 2주차 | 8(월) | 9(화) | 10(수) | 11(목) | 12(금) 지구건강방상 |
| 오전간식 | 참외,요거트2 | 씨리얼+우유2 | 오이스틱,마시는 요구르트2 | 채소죽5,6 | 수박,치즈2 |
| 점심 | 백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9 | 수수밥 대파달걀국1 고등어카레구이 2,5,6,7,12,16,18 비름나물무침5,6 깍두기9 | 소고기콩나물밥5,6,16 +양념장5,6 두부된장국5,6 애호박나물5,6 배추김치9 | 흑미밥 황태맑은국5,6 돈육깨끗이볶음5,6,10 청포묵김부침5,6 깍두기9 | 현미밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 +소스5,6,12,16 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9 |
| 오후간식 | 소고기주먹밥5,6,16, 보리차 | 숙갓우동5,6 | 치킨너겟1,2,5,6,15 | 찐감자,두유5 | 모닝빵1,2,5,6,우유2 |
| 열량/단백질(kcal/g) 3~5세(1~2세) | 698.2/27.3 (479.9/18.2) | 684.8/26.3 (445.1/17.1) | 647.1/32.9 (453.9/22.4) | 625.1/30.7 (429.1/21) | 681.2/26.6 (480.3/19.4) |
| 3주차 | 15(월) | 16(화) | 17(수) | 18(목) | 19(금) 단오 |
| 오전간식 | 토마토,요거트2 | 씨리얼+우유2 | 당근스틱,짜먹는 요거트2 | 누룽지죽 | 오이스틱,요거트2 |
| 점심 | 백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9 | 기장밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9 | 돈육가지덤밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추샐러드1,5 배추김치9 | 보리밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9 | 백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9 |
| 오후간식 | 토마토12스크램블에그1,2,5 | 채소전1,5,6 | 카스테라1,2,5,6, 우유2 | 찐단호박,두유5 | 오미자수박화채 |
| 열량/단백질(kcal/g) 3~5세(1~2세) | 618.8/30.4 (435.4/20.8) | 608.9/27.3 (395.8/17.7) | 653.5/27.8 (464.1/20.4) | 571.6/22 (402/16) | 585.7/34.1 (413.9/23.2) |
| 4주차 | 22(월) 지구건강방상 | 23(화) | 24(수) | 25(목) | 26(금) 생일데이 |
| 오전간식 | 사과,요거트2 | 씨리얼+우유2 | 당근스틱,마시는 요구르트2 | 잔멸치죽 | 수박 |
| 점심 | 수수밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 배추김치9 | 현미밥 시금치된장국5,6 가자미무조림5,6 오이나물5,6 깍두기9 | 소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 +요거트드레싱2 배추김치9 | 수수밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜+저염쌈장5,6 깍두기9 | 백미밥 미역국5,6 돈육볼고기5,6,10 갈채5,6 배추김치9 |
| 오후간식 | ★감자버터구이2, 옥수수차 | ★돈육비름나물파스타 2,5,6,10 | 핫케이크1,2,5,6, 둥굴레차 | 삶은달걀1,두유5 | 소보로빵1,2,5,6, 우유2 |
| 열량/단백질(kcal/g) 3~5세(1~2세) | 587.1/22.1 (414.8/15.4) | 757.2/27.5 (492.1/17.9) | 683.9/24.5 (477.8/16.9) | 558.5/24.9 (385.8/17.2) | 743.1/24.2 (505.7/16.8) |
| 5주차 | 29(월) | 30(화) | [제철식재료 및 신메뉴 소개] | | |
| 오전간식 | 참외,요거트2 | 씨리얼+우유2 | <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  지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단 『감자버터구이』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리 ★채소스틱:0~2세는 잘게 또는 채 썬 형태로 제공됩니다. | | |
| 점심 | 백미밥 미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9 | 흑미밥 애호박된장국5,6 돈육채소구이5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9 | | | |
| 오후간식 | ★바나나스무디볼2 | 달걀김가루주먹밥1, 메밀차3 | | | |
| 열량/단백질(kcal/g) 3~5세(1~2세) | 603.3/29.5 (425.4/20.2) | 708.5/30.4 (460.5/19.8) | | | |

| 원산지 표시 | 쌀, 흑미, 참쌀, 현미 | | | | 쇠고기 | 돼지 고기 | 닭 고기 | 오리 고기 | 가공식품 | | | 콩 | | 수산물 | | | | | 김치 | |
|--------|---|-----|-----|-----|-----|-------|------|-------|------|-----|-----|-----|---|-----|---|---|---|---|----|---|
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 |
| 식품알레르기 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2026년 6월 야간연장형 식단 (1세 ~ 5세)

| 1주차 | 1(월) | 2(화) | 3(수) 지방선거 | 4(목) | 5(금) 양말고양이 > 삼천의 날 |
|------------------------------|---|---|--|---|---|
| 저녁 | 백미밥 돈육얼갈이된장국 ^{5,6} 두부구이 ⁵ +양념장 ^{5,6} 오이새콤무침 배추김치 ⁹ | 소고기채소볶음밥 ^{5,6,16} 청경채된장국 ^{5,6} 무나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹ |  | 현미밥 유부장국 ^{5,6} 혼제오리콩나물볶음 ^{5,6} 고구마범벅 ^{1,5} 깍두기 ⁹ | 백미밥 연두부탕 ⁵ 돈육양배추볶음 ^{5,6,10} 어묵채소조림 ^{5,6} 배추김치 ⁹ |
| 열량/단백질(kcal/g) 3~5세(1~2세) | 339.5/12.9 (220.7/8.4) | 311.9/15.8 (202.7/10.3) | | 385.5/16.7 (263.6/12.4) | 391.4/21.3 (254.4/13.8) |
| 2주차 | 8(월) | 9(화) | 10(수) | 11(목) | 12(금) 지구건강방상 |
| 저녁 | 닭살시금치덮밥 ^{5,6,15} 소고기 ¹⁶ 미역국 ^{5,6} 버섯양파볶음 ⁵ 배추김치 ⁹ | 수수밥 비름나물된장국 ^{5,6} 고등어조림 ^{5,6,7} 달걀후라이 ^{1,5} 깍두기 ⁹ | 백미밥 애호박맑은국 ^{5,6} 소고기당근볶음 ^{5,6,16} 콩나물무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹ | 돈육오므라이스 ^{1,5,10,12} 팬이장국 ^{5,6} 감자조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹ | 현미밥 어묵국 ^{5,6} 마파두부 ^{5,6} 근대나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹ |
| 열량/단백질(kcal/g) 3~5세(1~2세) | 367.1/19.8 (238.6/12.9) | 348.4/17.1 (226.5/11.1) | 387.3/21.9 (251.7/14.2) | 320.8/13.7 (208.5/8.9) | 327.9/12.7 (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 | 기장밥 달걀팥국 ¹ 소고기채소구이 ^{5,16} 얼갈이나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹ | 백미밥 미소장국 ^{5,6} 돈육토마토소스볶음 ^{5,6,12} 가지무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹ | 소고기달걀덮밥 ^{1,5,6,16} 유부맑은국 ^{5,6} 청경채굴소스 ¹⁸ 볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹ | 백미밥 단호박된장국 ^{5,6} 닭살구이 ^{5,12,15} 숙주나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹ |
| 열량/단백질(kcal/g) 3~5세(1~2세) | 401.1/24.4 (260.7/15.8) | 364/19.5 (236.6/12.7) | 315.8/14.6 (205.3/9.5) | 380.8/19.8 (259.1/13.5) | 358.6/15.7 (259.1/13.5) |
| 4주차 | 22(월) 지구건강방상 | 23(화) | 24(수) | 25(목) | 26(금) |
| 저녁 | 두부배추덮밥 ^{5,6} 부추된장국 ^{5,6} 치즈달걀말이 ^{1,2,5} 배추김치 ⁹ | 현미밥 감자맑은국 ^{5,6} 가지미구이 ^{5,6} 비름나물무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹ | 백미밥 안매운김치국 ⁹ 소불고기 ^{5,6,16} 김자반 ^{5,6} 배추김치 ⁹ | 수수밥 황태맑은국 ^{5,6} 돈육시래기조림 ^{5,6,10} 오이무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹ | 닭살치즈볶음밥 ^{2,5,6,15} 콩나물국 ⁵ 버섯나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹ |
| 열량/단백질(kcal/g) 3~5세(1~2세) | 354.6/14.5 (230.5/9.4) | 366/16.5 (237.9/10.8) | 369.3/15 (240.1/9.7) | 382.4/22.8 (248.6/14.8) | 363.9/16.2 (236.5/10.5) |
| 5주차 | 29(월) | 30(화) | [제철식재료 및 신메뉴 소개] | | |
| 저녁 | 백미밥 두부된장국 ^{5,6} 떡갈비구이 ^{5,6,10,16} 미역새콤무침 배추김치 ⁹ | 흑미밥 숙주맑은국 ^{5,6,10} 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 | | |
| 열량/단백질(kcal/g) 3~5세(1~2세) | 365.3/20.5 (237.5/13.3) | 389.4/18.9 (253.1/12.3) | | | |

| 원산지 표시 | 쌀, 흑미 | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 가공식품 | | | 콩 | | 수산물 | | | | | | 김치 | |
|--------|-------|-----------------------|------|-----|------|------|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|------|
| | 찰, 현미 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 돈가스 | 치킨 | 생선 | 두부 | 콩버찌 | 명태 | 고등어 | 오징어 | 주꾸미 | 다랑어 | 삼치 | 배추 | 고춧가루 |
| | 국내산 | ■ 함유 □ 미함유 □ 적소 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 산 | 국내산 | 산 | 국내산 | 산 | 산 | 국내산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 국내산 | 국내산 |

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