

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 앞당오십+사전의날	6(토)현충일
오전간식	사과,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 콩나물국5 (혼제)오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육폭찜5,6,10,12 양배추속채나물 깍두기9	
오후간식	바람떡,결명자차	프렌치토스트1,2,5,6		찐고구마,우유2	곡물빵1,2,5,6,우유2	
열량/단백질(kcal/g)	623.9/25.3	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	씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	채소죽5,6	사과,치즈2	요거트2
점심	백미밥 미역국5,6 소불고기5,6,15 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 돈육양념구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기콩나물밥5,6,16 두부된장국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육깨끗볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깨끗나물5,6 깍두기9
오후간식	롤케이크, 우유	우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	사과주스
열량/단백질(kcal/g)	640/19	684.8/26.3	647.1/32.9	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	씨리얼+우유2	방울토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이,요거트2	요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추샐러드1,5 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 속주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9	닭살속주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 깍두기9
오후간식	무지개떡,유자차	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6,우유2	찐단호박,우유2	오미자수박화채	미숫가루
열량/단백질(kcal/g)	692.5/26.8	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	씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 참치두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	잡곡밥 시금치된장국5,6 닭살무조림5,6,15 오이나물5,6 배추김치9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜+저염쌈장5,6 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운달걀비빔밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★감자그라탕2,5,매실차	★돈육비름나물파스타2,5,6,10	한케이크1,2,5,6	삶은달걀1,두유5	버터스티프빵125,6,우유2	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)	[체질식재료 및 신메뉴 소개]			
오전간식	멜론,요거트2	씨리얼+우유2	<p>★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레</p> <p>★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실</p> <p>★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 돈육채소구이5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹.밥1				
열량/단백질(kcal/g)	603.3/29.5	708.5/30.4				

원산지 표시	쌀, 현미		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩					수산물				김치	
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	두부	콩피지	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	배추	고춧가루		
							국산	국산	러시아산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참																

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 양양오심+삼의날	6(토)현충일
오전간식	사과,요거트2	씨리얼+우유2		미역죽5,6	바나나,치즈2	
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	잡곡밥 무채국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 유부조림5,6 배추김치9		잡곡밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육폭찜5,6,10,12 양배추속채나물 깍두기9	
오후간식	물만두5,6,10	프렌치 토스트1,2,5,6		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	씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	채소죽5,6	사과,치즈2	요거트2
점심	백미밥 미역국5,6 소불고기5,6,16 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 돈육채소구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기콩나물밥5,6,16 두부된장국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 항태맑은국5,6 돈육깨끗이볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6, 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깍두기나물5,6 깍두기9
오후간식	롤케이크, 우유	우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	439/13	445.1/17.1	453.9/22.4	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	씨리얼+우유2	방울토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이,요거트2	요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추샐러드1,5 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6,우유2	찐단호박,우유2	오미자수박화채	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	씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 참치두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	잡곡밥 시금치된장국5,6 닭살무조림5,6,15 오이나물5,6 배추김치9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜+저염쌈장5,6 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운달걀비빔밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★감자그라탕2,5, 매실차	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6	삶은달걀1,두유5	버터스틱빵125,6,우유2	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)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]			
오전간식	멜론,요거트2	씨리얼+우유2	<p>★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레</p> <p>★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실</p> <p>★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어</p> <p> 지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단</p> <p>『감자그라탕』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
점심	백미밥 황태미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 돈육채소구이5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀감가루주먹밥1				
열량/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8				

원산지 표시	쌀, 현미, 찹쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물					김치	
	국산	국산	국산	국산	국산	두부, 콩비지	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	배추, 고춧가루	
	국산	■한우 □육우 □젓소	국산	국산	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	원양산	국산	국산

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

2026년 6월 만3-5세 야간연장형 식단

1주차	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금) 날마다 건강하게 웃는 날
저녁	백미밥 아욱국 ^{5,6} 두부구이 ⁵ 오이새콤무침 깍두기 ⁹	새우살채소볶음밥 ^{5,6,9} 무채국 ^{5,6} 무나물 ⁶ 배추김치 ⁹		잡곡밥 콩나물국 ^{5,6} 훈제 오리콩나물볶음 ^{5,6} 고구마벌떡 ^{1,5} 깍두기 ⁹	백미밥 어묵국 ⁵ 돈육양배추볶음 ^{5,6,10} 어묵채소조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹
저녁 열량/단백질(kcal/g)	311.7/11.1	318.9/15		357.6/15.7	348/17.7
저녁간식	두유 ⁵	우유 ²		요거트 ²	우유 ²
저녁+저녁간식 열량/단백질(kcal/g)	373.7/14.2	383.9/18.1		452.6/18.6	413/20.8
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강방상
저녁	백미밥 ^{5,6,15} 미역국 ^{5,6} 메추리알장조림 ^{1,5,6} 버섯볶음 배추김치 ⁹	잡곡밥 대파달걀국 ^{5,6} 돈육채소조림 ^{5,6,10} 달걀후라이 ^{1,5} 깍두기 ⁹	백미밥 두부된장국 ^{5,6} 소고기당근볶음 ^{5,6,16} 콩나물무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육오므라이스 ^{1,5,10,12} 황태맑은국 ^{5,6} 감자조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 근대된장국 ^{5,6} 마파두부 ^{5,6} 근대나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹
저녁 열량/단백질(kcal/g)	294.8/9.7	365.6/18.4	428.5/26	351.7/19.5	315.3/12
저녁간식	두유 ⁵	우유 ²	치즈 ²	요거트 ²	우유 ²
저녁+저녁간식 열량/단백질(kcal/g)	356.8/12.8	430.6/21.5	475.7/29.5	446.7/22.4	380.3/15.1
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오
저녁	백미밥 애호박맑은국 ^{5,6} 돈육두루치기 ^{1,5,6,10} 잔멸치볶음 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 얼갈이된장국 ¹ 소고기채소구이 ^{1,5,16} 얼갈이나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 순두부백탕 ^{5,6} 돈육토마토소스볶음 ^{5,6,12} 가지무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	소고기달걀덮밥 ^{1,5,6,16} 안매운육개장 ^{5,6} 청경채볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 숙주맑은국 ^{5,6} 닭살구이 ^{1,5,12,15} 숙주나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹
저녁 열량/단백질(kcal/g)	395.3/23.6	333.4/16.5	355.2/20.6	432.5/24.3	346.2/16.1
저녁간식	두유 ⁵	우유 ²	치즈 ²	요거트 ²	우유 ²
저녁+저녁간식 열량/단백질(kcal/g)	457.3/26.6	398.4/19.6	402.3/24.1	527.5/27.3	411.2/19.2
4주차	22(월) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	두부배추덮밥 ^{5,6} 배추맑은국 ^{5,6} 치즈달걀말이 ^{1,2,5} 깍두기 ⁹	잡곡밥 시금치된장국 ^{5,6} 닭살채소구이 ^{5,15} 비름나물무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	백미밥 유부맑은국 ⁹ 소불고기 ^{5,6,16} 김자반 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 시래기된장국 ^{5,6} 돈육시래기조림 ^{5,6,10} 오이무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	닭살치즈볶음밥 ^{2,5,6,15} 버섯맑은국 ⁵ 버섯나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹
저녁 열량/단백질(kcal/g)	354.9/14.5	357.5/16.6	406.8/16.1	355.1/17.1	364.8/15.9
저녁간식	두유 ⁵	우유 ²	치즈 ²	요거트 ²	우유 ²
저녁+저녁간식 열량/단백질(kcal/g)	416.9/17.5	422.5/19.7	454/19.5	450.1/20.1	429.8/19
5주차	29(월)	30(화)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]		
저녁	백미밥 황태미역국 ^{5,6} 떡갈비구이 ^{5,6,10,16} 미역새콤무침 배추김치 ⁹	잡곡밥 애호박된장국 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)	349.2/19.5	401.3/19.3			
저녁간식	두유 ⁵	우유 ²			
저녁+저녁간식 열량/단백질(kcal/g)	411.2/22.5	466.3/22.3			

원산지 표시	쌀, 현미 찰쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물					김치	
	국산	국산 ■한우 □육우 □젓소	국산	국산	국산	두부 콩버찌	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳갯												