

2026년 6월 월간 식단표

주	요일	월	화	수	목	금	토	
1	일 자	1일	2일	3일	4일	5일	6일	
	오전간식	포도/우유	당근스틱/우유	 <p>2026년 지방선거</p>	사과/우유	새우살애호박죽	 <p>현충일</p>	
	점심	잡곡밥(쌀밥) 유부된장국 소고기구이 부추무침 김치(백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 동태살맑은국 돼지고기청경채볶음 가지나물 김치(백김치)		잡곡밥(쌀밥) 느타리버섯맑은국 연두부찜/양념장 감자피망조림 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 시래기된장국 닭살채소구이 오이나물 김치(백깍두기)		
	오후간식	찐고구마/우유차	달걀스크램블		아기잡채	카스테라/우유		
	열량/단백질	498/17	377/20		429/12	489/20		
	이유식	오전	아기플레인요구르트		당근핑거스틱	사과		애호박죽
		점심	소고기부추무른밥		동태살청경채무른밥	연두부느타리무른밥		닭살당근무른밥
		오후	으깬고구마		달걀스크램블	아기잡채		카스테라
		열량(kcal)	205		159	186		224
		단백질(g)	6		7	3		8
2	일 자	8일	9일		10일	11일		12일
	오전간식	오렌지/우유	감자스틱/요플레	바나나/우유	참외/치즈	돼지고기근대죽	두유	
	점심	잡곡밥(쌀밥) 호박잎된장국 돼지갈비찜 저당상추매실청무침 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 들깨국 두부조림 표고버섯나물 김치(백김치)	달걀애호박들기름덮밥 물만둣국 김자반 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 시금치맑은국 소고기양배추볶음 숙주나물 김치(백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 콩가루된장국 대구살양념조림 브로콜리오리엔탈무침 김치(백깍두기)	닭칼국수 쌀밥(소) 춘권튀김 김치(백김치)	
	오후간식	삶은달걀/옥수수차	밥새우섞음밥	크로와상/매실차	토마토파스타	모닝빵/우유	건과일칩/우유	
	열량/단백질	404/20	467/16	457/16	420/18	500/23	518/20	
	이유식	오전	아기쌀과자	감자핑거스틱	바나나	참외	근대죽	아기플레인요구르트
		점심	갈은황태표고무른밥	두부무무른밥	노른자애호박무른밥	소고기시금치무른밥	대구살감자무른밥	닭살당근무른밥
		오후	자른삶은달걀	밥새우섞음밥	크로와상	토마토파스타	모닝빵	
		열량(kcal)	216	164	231	267	231	134
		단백질(g)	10	4	6	7	8	5
3	일 자	15일	16일	17일	18일	19일	20일	
	오전간식	토마토/우유	파프리카스틱/우유	복숭아/치즈	배/우유	소고기당근죽	포도/요구르트	
	점심	잡곡밥(쌀밥) 순두부백당 어묵멸치볶음 얼갈이나물 김치(백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 아욱맑은국 순살로제짬닭 새송이버섯버터구이 김치(백김치)	소고기무밥/양념장 저염청국장국 한식잡채 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 홍합탕 두부구이/소스 깻잎나물 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 버섯전골 치즈달걀찜 오이무침 김치(백깍두기)	돼지고기백김치볶음밥 복어양파국 시금치나물 김치(백깍두기)	
	오후간식	찐단호박/유자차	샌드위치	찐고구마/보리차	수제비	버터롤빵/우유	건채소칩/우유	
	열량/단백질	387/16	434/17	428/16	441/19	482/20	400/17	
	이유식	오전	노른자플레이크	파프리카핑거스틱	아기치즈	배	소고기당근죽	아기두유
		점심	순두부얼갈이무른밥	닭살아욱무른밥	소고기무무른밥	두부부추무른밥	노른자버섯무른밥	갈은황태시금치무른밥
		오후	으깬단호박	식빵	으깬고구마	아기수제비	버터롤빵	
		열량(kcal)	171	173	226	189	279	147/
		단백질(g)	6	8	8	5	9	9

2026년 6월 월간 식단표

주	요일	월	화	수	목	금	토	
4	일 자	22 일	23 일	24 일	25 일	26 일	27 일	
	오전간식	오렌지/우유	브로콜리스틱/요구르트	사과/우유	바나나/치즈	꿀인누룽지	두유	
	점 심	잡곡밥(쌀밥) 두부맑은국 가자미살엿장조림 비름나물 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 달걀부추국 콩나물불고기 양배추김무침 김치(백깍두기)	닭살카레라이스 (송능) 너비아니구이 오복채 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 건새우된장국 돼지고기장조림 무나물 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 감자맑은국 두부탕수 배추된장무침 김치(백깍두기)	꼬막비빔밥 미니잔치국수 달걀후라이 김치(백깍두기)	
	오후간식	찐감자/오미자차	토마토파스타	단호박샐러드	찐만두/우영차	식빵/우유	건과일칩/우유	
	열량/단백질	385/19	461/18	424/14	385/17	517/16	512/21	
	이 유 식	오 전	오렌지	브로콜리핑거스틱	사과	아기치즈	누룽지죽	아기플레인요구르트
		점 심	가자미살콩나물우른밥	노른자부추우른밥	닭살애호박우른밥	잔멸치우른밥	두부감자우른밥	노른자김우른밥
		오 후	으깬단호박	식빵	으깬고구마	자른찐만두	버터롤빵	
		열량(kcal)	171	173	226	189	279	147
		단백질(g)	6	8	8	5	9	9
5	일 자	29 일	30 일	♥생일식단♥				
	오전간식	수박/우유	군고구마/우유	바나나/우유				
	점 심	잡곡밥(쌀밥) 어묵국 닭살데리야끼볶음 애호박나물 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 팽이버섯맑은국 소고기채소찜 파프리카배우침 김치(백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 닭살미역국 생선까스/소스 콘샐러드 김치(백김치)				
	오후간식	찐옥수수/보리차	유부우동	케이크/요구르트				
	열량/단백질	447/23	416/18	543/18				
	이 유 식	오 전	수박	군고구마핑거스틱	바나나			
		점 심	닭살애호박우른밥	소고기팽이버섯우른밥	닭살미역우른밥			
		오 후	으깬옥수수	아기우동	빵(카스테라)			
		열량(kcal)	156	193	199			
		단백질(g)	7	6	8			
					6월 푸드브릿지 <애호박>  애호박에는 수분·식이섬유·비타민 A, C, 칼륨 등이 풍부해 혈압관리, 장 건강, 붓기 완화에 도움을 준다. [글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 연두색으로 표기함		 「어린이기호식품 품질인증」이란?  ♥QR을 찍어보세요	

원산지	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품	콩	수산물	
	(밥, 누룽지죽)	배추	고춧가루						(두부, 콩비지)	(오징어)	(고등어)
표 기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) 2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기 3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지 표시해야함.										

- 위 식단은 식재수급이 불가할 경우 어린이집 사정에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 급/간식 시행기록(운영일지)에 기재해 주시기 바랍니다.
- 알레르기체질의 경우 18 가지 식품을 유의하여 제공해주시기 바랍니다.
(난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함))
- 만 1~2 세 하루 권장 열량 1,000kcal, 단백질 권장 섭취량 15g/ 만 3~5 세 유아 하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장 섭취량 20g
- 어린이집에서의 총 섭취열량과 단백질은 유아의 경우 650~700kcal, 10g/ 영아의 경우 450~500kcal, 7.5g 로 하루의 50%를 차지하도록 작성