

2026년 6월 수잔나 식단표

◆주방식단 참고사항: 영양사-엄윤아선생님 / 담당-정송자선생님

◆각 요일별 식단리들은 계절과 절기에 맞추어 작성합니다

◆식단은 식재료 및 어린이집 상황에 따라 동일 식품군으로 대체될 수도 있습니다

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	6월 1일	6월 2일	6월 3일	6월 4일	6월 5일	6월 6일
오전간식	제철 과일 (수박, 딸기, 토마토, 참외 / 채소 (오이, 당근, 양배추 / 견과 (캐슈넛, 아몬드, 해바라기씨))					
차	옥수수차	등굴레차		누룽지차	뿌리차	-
점 심	현미밥	현미밥		현미밥	렌틸콩코코넛카레	현충일
	육개장	숙갓어묵국		얼갈이된장국	미소된장국	
	계란채소말이	두부조림	지방선거일	삼치구이	생채소스틱/쌈장	
	우영조림	흑임자오징어채		채리샐러드	김치	
이유식	쇠고기우영진밥	어묵두부진밥		얼갈이진밥	콩나물채소진밥	
오후간식	완두콩찰보리설기	찐고구마+그릭요거트		딸기잼샌드위치	수레떡	
날짜	6월 8일	6월 9일	6월 10일	6월 11일	6월 12일	6월 13일
오전간식	제철 과일 (수박, 딸기, 토마토, 참외 / 채소 (오이, 당근, 양배추 / 견과 (캐슈넛, 아몬드, 해바라기씨))					
차	옥수수차	등굴레차	보리차	누룽지차	뿌리차	-
점 심	현미밥	현미밥	현미밥	현미밥	<계절나들이>	볶음밥
	쇠고기버섯국	감자다시마국	된장찌개	근대된장국		
	메추리알조림	연두부&김구이	제육볶음	콩탕수육		
	감자당근채볶음	마늘종멸치볶음	모듬쌈+콩나물	토마토샐러드		
이유식	소고기버섯진밥	연두부감자진밥	제육채소진밥	근대채소진밥	감자채소진밥	
오후간식	완두콩현미보리떡	찐감자+그릭요거트	바지락웅심이	땅콩버터샌드위치	모닝빵	
날짜	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일	6월 20일
오전간식	제철 과일 (수박, 딸기, 토마토, 참외 / 채소 (오이, 당근, 양배추 / 견과 (캐슈넛, 아몬드, 해바라기씨))					
차	옥수수차	등굴레차	보리차	누룽지차	뿌리차	-
점 심	현미밥	현미밥	현미밥	현미밥	생채소비빔밥	수잔나 가족 단오잔치
	설렁탕&소면	임자수탕	순두부찌개	보리새우아욱장국	미소된장국	
	계란채소찜	두부구이	돈까스	오징어전	생채소스틱/쌈장	
	유자청연근무침	건새우브로콜리	양배추샐러드	블루베리샐러드	김치	
이유식	사골채소진밥	건새우브로콜리진밥	생선채소진밥	아욱채소진밥	두부채소진밥	
오후간식	완두콩설기	단호박구이+그릭요거트	건새우부추전	치즈버거	수리취떡	
날짜	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	6월 26일	6월 27일
오전간식	제철 과일 (수박, 딸기, 토마토, 참외 / 채소 (오이, 당근, 양배추 / 견과 (캐슈넛, 아몬드, 해바라기씨))					
차	옥수수차	등굴레차	보리차	누룽지차	뿌리차	-
점 심	현미밥	현미밥	현미밥	<피난 체험>	완두콩 자장덮밥	수제비
	쇠고기미역국	콩나물국	청국장찌개	멸치주먹밥	미소된장국	
	토마토달걀볶음	두부강정	닭볶음탕	찐계란	생채소스틱/쌈장	
	무들깨나물	호박씨황태채무침	취나물	매실차	김치	
이유식	쇠고기미역진밥	콩나물황태진밥	닭채소진밥	계란채소진밥	새우채소진밥	
오후간식	감자완두송편	오쟁감자샐러드	포마김밥	감자달걀샌드위치	유두만두	
날짜	6월 29일	6월 30일				
오전간식	제철 과일 (수박, 딸기, 토마토, 참외 / 채소 (오이, 당근, 양배추 / 견과 (캐슈넛, 아몬드, 해바라기씨))					
차	옥수수차	등굴레차	보리차	누룽지차	뿌리차	-
점 심	현미밥	현미밥				
	쇠고기무국	계란부추국				
	계란장조림	마파두부				
	당근채볶음	건새우파래볶음				
이유식	쇠고기당근진밥	계란부추진밥				
오후간식	건베리약식	삶은완두콩				

*원산지표시: 쇠고기(국거리): 국내산 한우/불고기: 호주산/돼지고기(국내산)/ 닭고기, 오리고기 (국내산) / 쌀(국내산)/ 김치(국내산) / 고등어, 갈치, 오징어(국내산)