

# 2026년 6월 식단표(만1~2세)

	월	화	수	목	금	토
	1일	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	배/우유②	미숫가루우유②⑤		파프리카스틱/떠먹는요거트②	바나나	
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 소고기채소찜⑤⑥⑬ 도토리묵우침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 임연수엿장조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주나물 배추김치⑨	*양배추나물⑤⑥깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①/식혜	우동⑤⑥		단호박죽	마들렌①②⑥(무지개떡)/우유②	
에너지/단백질	460kcal/21g	488kcal/22g		405kcal/17g	501kcal/20g	
	8일	9일	10일	11일	12일	13일
오전간식	수박	사과/우유②(두유⑤)	오이스틱/떠먹는요거트②	(통곡물)시리얼+우유②	포도	두유⑤
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부양파국⑤ 새우살굴소스볶음⑤⑨⑬ 호박우침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기브로콜리덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	혼합잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 달걀찜① 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 복어찜국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ *열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	깍두기볶음밥⑤⑨ 부추된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ ⑮ 파인애플
오후간식	찐고구마/우유②	우영주먹밥⑤⑥/결명자차	크림스파게티②⑤⑥	채스투김⑤⑥(채스전①⑤⑥)	잼샌드위치①②⑥/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	407kcal/20g	441kcal/21g	475kcal/22g	466kcal/17g	468kcal/24g	363kcal/12g
	15일	16일	17일	18일	19일	20일
오전간식	누룽지죽	참외/우유②	토마토⑩/치즈②	메론/우유②	배	우유②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기구이⑤ (훈제오리구이) 상추우침 깍두기⑨	보리밥 유부맑은국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기피망볶음밥⑤⑥⑬ 달걀찜국① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑬ 참나물우침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 두부찜+양념장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기데리야끼 덮밥⑤⑥⑩ 머위된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	찐감자/우유②	수제비⑥	간장비빔국수⑤⑥	후리가게주먹밥⑤/보리차	카스테라①②⑥(절편)/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	453kcal/20g	480kcal/23g	411kcal/19g	428kcal/17g	460kcal/17g	314kcal/16g
	22일	23일	24일(국 선택의 날)	25일	26일	27일
오전간식	사과	수박	당근스틱/떠먹는요거트②	미숫가루우유②⑤	오렌지/마시는요거트②	두유⑤
점심	백미밥 오이미역냉국⑤⑥ (들기름미역국⑤⑥) 소고기양파조림⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨	차조밥 두부부추국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ *버섯우침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ (선택제공:열무된장국⑤⑥) 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:포도	기장밥 청경채맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물우침⑤ 배추김치⑨	백미밥 고구마순된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	소고기가지볶음밥⑤⑥⑬ 숙갓맑은국 배추김치⑨ 바나나
오후간식	(통곡물)시리얼+우유②	찐단호박/우유②(두유⑤)	쌀국수⑤⑥	삶은달걀①/식혜	김가루주먹밥⑤⑥/동글레차	*석식에 기재
에너지/단백질	410kcal/16g	428kcal/18g	444kcal/15g	484kcal/24g	400kcal/15g	342kcal/13g
	29일	30일				
오전간식	참외/우유②	채소죽				
점심	백미밥 오징어찌개⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	물만두⑤⑥⑩/보리차	프렌치토스트①②⑥/우유②				
에너지/단백질	462kcal/20g	512kcal/22g				

원산지	쌀			콩		배추김치		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부류	순두부	배추	고춧가루	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품			치킨너겟(닭고기: 국내산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)									

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 ①산류 ②우유 ③매일 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪박슬아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이들 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 혼합 조개) ⑳갯 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

\*가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

은혜어린이집 02-867-0691

# 2026년 6월 식단표(만3~5세)

	월	화	수	목	금	토
	1일	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	배/우유②	미숫가루우유②⑤	 <b>투표합시다</b>	파프리카스틱/떠먹는요거트②	바나나	 <b>현충일</b>
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 소고기채소찜⑤⑥⑬ 도토리묵우침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 임연수엇장조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주나물 배추김치⑨	*양배추숙쌈+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①/식혜	우동⑤⑥		단호박죽	마들렌①②⑥(무지개떡)/우유②	
에너지/단백질	638kcal/29g	663kcal/30g		575kcal/24g	704kcal/28g	
	8일	9일	10일	11일	12일	13일
오전간식	수박	사과/우유②(두유⑤)	오이스틱/떠먹는요거트②	(통곡물)시리얼+우유②	포도	두유⑤
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부양파국⑤ 새우살굴소스볶음⑤⑨⑬ 호박우침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기브로콜리덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	혼합잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 달걀찜① 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 복어찜국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ *열무된장우침⑤⑥ 배추김치⑨	깍두기볶음밥⑤⑨ 부추된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ ⑮ 파인애플
오후간식	찐고구마/우유②	우영주먹밥⑤⑥/결명자차	크림스파게티②⑤⑥	채스투김⑤⑥(채스전①⑤⑥)	잼샌드위치①②⑥/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	556kcal/27g	609kcal/29g	638kcal/31g	640kcal/22g	650kcal/34g	559kcal/18g
	15일	16일	17일	18일	19일	20일
오전간식	누룽지죽	참외/우유②	토마토⑩/치즈②	메론/우유②	배	우유②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기구이⑤ (훈제오리구이) 상추우침 깍두기⑨	보리밥 유부맑은국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기피망볶음밥⑤⑥⑬ 달걀찜국① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑬ 참나물우침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 두부찜+양념장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기데리야끼 덮밥⑤⑥⑩ 머위된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	찐감자/우유②	수제비⑥	간장비빔국수⑤⑥	후리가게주먹밥⑤/보리차	카스테라①②⑥(절편)/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	626kcal/27g	668kcal/32g	600kcal/27g	589kcal/22g	637kcal/23g	412kcal/21g
	22일	23일	24일(국 선택의 날)	25일	26일	27일
오전간식	사과	수박	당근스틱/떠먹는요거트②	미숫가루우유②⑤	오렌지/마시는요거트②	두유⑤
점심	백미밥 오이미역냉국⑤⑥ (들기름미역국⑤⑥) 소고기양파조림⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨	차조밥 두부부추국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ *버섯들깨우침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ (선택제공:열무된장국⑤⑥) 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:포도	기장밥 청경채맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물우침⑤ 배추김치⑨	백미밥 고구마순된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	소고기가지볶음밥⑤⑥⑬ 숙갓맑은국 배추김치⑨ 바나나
오후간식	(통곡물)시리얼+우유②	찐단호박/우유②(두유⑤)	쌀국수⑤⑥	삶은달걀①/식혜	김가루주먹밥⑤⑥/통굴레차	*석식에 기재
에너지/단백질	554kcal/22g	593kcal/25g	635kcal/21g	656kcal/34g	581kcal/22g	525kcal/19g
	29일	30일				
오전간식	참외/우유②	채소죽				
점심	백미밥 오징어찌개⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	물만두⑤⑥⑩/보리차	프렌치토스트①②⑥/우유②				
에너지/단백질	640kcal/27g	718kcal/31g				

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부류	순두부	배추	고춧가루	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품			치킨너겟(닭고기: 국내산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)									

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 ①난류 ②우유 ③매일 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪박송아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이들 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 혼합 조개) ⑳갯 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

\*가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

은혜어린이집 02-867-0691