한솔어린이보육재단

< 2026년 6월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(3~4세) >

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	1	2	3:지방선거일	4	5
	스크램블에그①⑤/흰우유②	물만두국밥⑤⑥⑩/깍두기⑨		소고기채소섞음밥⑤⑥⑯/흰우유②	대구살채소죽⑤/동치미⑨
점심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ **함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬/소스⑤⑥⑫** 양배추피망볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑯ 임연수구이⑤⑥ 반달애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨		차조밥 청국장찌개⑤⑥ 허브솔트목살구이⑤⑩ 상추깻잎쌈/쌈장⑤⑥ 백김치⑨	발아현미밥 안매운두부김치국⑤⑨ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	389/16	331/14		488/20	246/14
3-5세	557/23	474/20		698/29	352/21
오후간식	오렌지/흰우유②	사과/흰우유②		유부우동⑤⑥	포도/흰우유②
열량/단백질	90/3	97/4		195/4	99/4
저녁	차조밥 들깨무국⑤ 오리불고기⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 맑은얼갈이국⑤ 닭봉데리야끼조림⑤⑥⑮ 쑥갓나물⑤ 깍두기⑨		불고기덮밥⑤⑥⑯ 황태채국⑤ 숙주나물⑤ 김부각⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 사골만둣국⑤⑥⑩⑯ 깐풍새우⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
1-2세	277/15	310/9		326/13	375/9
3-5세	397/22	444/14		376/19	537/14
오전간식	8	9	10	11	12
	현미누룽지죽/동치미⑨	단호박죽/동치미⑨	찐감자/흰우유②	전복채소죽⑤⑱/동치미⑨	바나나/흰우유②
점심	수수밥 순두부찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤ 백김치⑨	보리찹쌀밥 들깨미역국⑤ 코다리살조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 깍두기⑨	규동덮밥(일본식물고기덮밥)⑤⑥⑯ 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 쑥갓나물무침⑤ 참기름단무지무침 배추김치⑨	귀리밥 소고기팽이버섯국⑤⑯ 돈육파인애플폭찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑱ 콥샐러드①⑤⑫ 백김치⑨	녹두찹쌀밥 청경채콩나물국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 건새우케찹조림⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑨
1-2세	497/14	295/9	302/10	344/13	354/19
3-5세	710/21	422/14	432/15	492/19	507/28
오후간식	그린키위/흰우유②	메론/흰우유②	**바나나씨리얼범벅⑥/무설탕두유⑤**	어묵소세지볶음⑤⑥⑩⑫⑬/흰우유②	참외/미숫가루우유②⑤
열량/단백질	92/4	95/5	267/12	128/5	92/2
저녁	차조밥 닭살무국⑤⑮ 두툼떡갈비⑤⑥⑩ 양배추피망볶음⑤⑥ 배추김치 ⑨	현미밥 맑은육개장⑤⑥⑱ 훈제오리채소볶음②⑤⑥ 청경채나물⑤ 백김치⑨	수수밥 유부참나물국⑤ 돈육채오이볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스②⑤⑥⑧⑫⑮⑱ 슝늉 메추리알조림①⑤⑥ 열무김치⑥⑨ 수박	보리밥 다시마감자채국⑤ 임연수구이⑤⑥ 도라지오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
1-2세	285/7	268/12	254/8	303/9	210/6
3-5세	408/10	384/18	364/12	433/14	300/9
오전간식	15	16	**17일: 생일잔치**	18	19
	김가루만둣국⑤⑥⑩/깍두기⑨	단호박찜/흰우유②	바나나/흰우유②	새우살근대죽⑤⑨/동치미⑨	연두부팽이죽⑤/동치미⑨
점심	수수찰밥 닭살미역국⑤⑮ 햄감자조림⑤⑥⑩⑬ 오이사과무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 어묵쑥갓국⑤⑥⑬ 소불고기볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑯ 삼색잡채⑤⑥⑯ 구이김 배추김치⑨	조각서리태콩밥⑤ 애호박맑은국⑤ 숯불제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 백김치⑨	현미찹쌀밥 바지락된장찌개⑤⑥⑧⑨⑱ 훈제오리찜②⑤⑥/소스⑤⑥ 새콤무생채⑤ 배추김치⑨
1-2세	324/11	494/18	551/11	413/13	347/13
3-5세	463/16	707/26	687/14	590/19	496/19
오후간식	오렌지/흰우유②	토마토씨리얼꿀범벅⑤⑥⑫/미숫가루+무설탕두유⑤	롤케익①②⑥/포도쥬스/파인애플	메추리알어묵볶이①⑤⑥⑫⑬/흰우유②	사과/흰우유②
열량/단백질	90/3	109/5	225/9	131/9	97/4
저녁	차조밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨ 소고기장똑똑이⑤⑥⑱ 라따뚜이⑤⑥⑫ 깍두기⑨	현미밥 근대국⑤⑥ 두툼떡갈비⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 열무김치⑥⑨	수수밥 가츠오우동국⑤⑥ 눈꽃치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 당근감자채볶음⑤ 깍두기⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 참외실파무침 배추김치⑨	귀리밥 소고기감자국⑤⑯ 두툼동그랑땡①⑤⑥⑩ 참나물무침⑤ 깍두기⑨
1-2세	389/11	283/13	305/9	252/10	267/7
3-5세	556/17	405/19	437/13	361/15	382/11
오전간식	22	23	24	25	26
	크림스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥	닭살녹두죽⑤⑮/동치미⑨	찐고구마/흰우유②	백김치콩나물죽⑤⑨/동치미⑨	흰살생선채소죽⑤/동치미⑨
점심	흑미밥 참나물된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 양상추오렌지샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 들깨미역국⑤ 생선까스⑤⑥/타르타르소스①⑤ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스덮밥②⑤⑥⑩⑫⑮⑱⑲ 새우살채소국⑤⑨ 삼색어묵채소볶음⑤⑥⑬ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	홍국찹쌀밥 다시마감자국⑤ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 브로콜리사과무침⑤ 깍두기⑨	조각서리태밥⑤ 소고기뭇국⑤⑯ 닭살카레채소볶음②⑤⑥⑩⑫⑱⑲ 참나물무침⑤ 배추김치⑨
1-2세	380/13	315/11	350/18	330/11	330/17
3-5세	544/19	450/17	500/27	472/17	472/25
오후간식	토마토⑫/흰우유②	참외/흰우유②	바나나/흰우유②	소고기미역국밥⑤⑯/저염치즈②	파인애플/흰우유②
열량/단백질	92/4	67/4	100/4	198/6	89/3
저녁	차조밥 맑은황태국⑤ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 한우사골국⑤⑯ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥/구운김 열무김치⑥⑨	수수밥 나가사끼짬뽕국⑤⑥⑰⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 순두부찌개⑤⑨⑰ 코코넛연어치즈까스①②⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 열무김치⑥⑨	함박스테이크덮밥⑤⑥⑩⑫ 팽이미소국⑤⑥ 시금치나물⑤ 깍두기⑨ 저당요플레②
1-2세	373/15	242/12	263/9	279/7	272/11
3-5세	534/22	346/18	377/13	399/10	389/16
오전간식	29	30			
	연두부양념장⑤⑥/흰우유②	계란채소죽①/동치미⑨			
점심	기장밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑯ 파프리카버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	토마토찹쌀밥⑫ 도라지닭곰탕⑤⑥⑮ 삼치살조림⑤⑥ 들깨시금치나물⑤ 백김치⑨			
1-2세	270/11	315/9			
3-5세	386/17	450/13			
오후간식	수박/저당떠먹는요플레②	복숭아⑪/흰우유②			
열량/단백질	101/5	88/3			
저녁	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 김계란말이①⑤⑥ 지리멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨버섯리조또②⑤⑥⑩⑬ 두부청경채국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤⑥ 오이피클 아이스홍시			
1-2세	296/10	369/18			
3-5세	424/15	528/27			

▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣
원산지 표시	**▣ 원산지 표시** **소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 맑은얼갈이국,얼갈이나물,콩가루얼갈이국:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩가루연두부:콩-국내산, 코다리:명태-러시아산, 흰살생선:동태-러시아산, 전복:국내산, 양볼락:미국산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지:돼지고기-국내산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(베트남산), 우사골-국내산 한우, 찹스테이크-국내산(돼지고기)**