

2026년 6월 식단표

(일반형 만1-2세)



작성자: 영양팀

발행일: 2026. 5. 15.

요일	월 1	화 2	수 3 전국동시지방선거	목 4	금 5	토 6 현충일		
오전 간식	유기농호상요구르트	신선과일(바나나) 유기농우유		채소스틱(자른토마토) 유기농치즈	신선과일(오렌지)			
점심	기장밥 순두부맑은국 담삼양배추볶음 구이김 백김치	족미밥 감자양파국 돈육새송이버섯조림 얼갈이나물 백김치		차조밥 달걀국 소고기마늘중볶음 참나물무침 백김치	찰쌀현미밥 열무된장국 훈제오리구이 숙주나물 백김치			
오후 간식	단호박떡 메밀차	모듬어묵탕		카레우동	잔멸치주먹밥			
열량/단백질	407/19 kcal/g	423/21 kcal/g	446/21 kcal/g	396/15 kcal/g				
8		9	10 국없는날	11	12	13		
오전 간식	시리얼 유기농우유	신선과일(사과) 유기농우유	양송이스프	채소스틱(대청당근) 유기농치즈	신선과일(참외)	두부과자 유기농우유		
점심	수수밥 미역국 돈육두부찌기 취나물된장무침 백김치	기장밥 둘깨시래기국 삼치조림 도토리묵·양념장 백김치	자장덮밥 송편 편만두 백김치 신선과일(바나나)	찰쌀현미밥 소고기묵국 자른매추리알어묵조림 갯잎나물 백김치	차조밥 팬이버섯맑은국 담삼양념구이 고구마줄기볶음 백김치	칼국수 동그랑땡 백김치		
오후 간식	감자버터구이 보리차	채식잡채 (시금치, 당근, 느타리)	모닝빵샌드위치 (노랑반-모닝빵) 유기농우유	수박화채	해물수제비볶음	채소스틱(파프리카)		
열량/단백질	451/18 kcal/g	437/18 kcal/g	442/15 kcal/g	409/19 kcal/g	397/17 kcal/g	321/15 kcal/g		
15		16	17	18	19	20		
오전 간식	유기농호상요구르트	신선과일(파인애플) 유기농우유	단호박죽	채소스틱(대청브로콜리) 유기농치즈	신선과일(키위)	신선과일(배)		
점심	찰쌀현미밥 안매운김치유부국 소고기담면볶음 근대무침 백김치	수수밥 맑은콩나물국 돈육바삭불고기 양배추숙쌈&쌈장 백김치	담삼파프리카볶음밥 미소장국 오이무침 김자반 백김치	족미밥 무채국 너비아니구이 새송이버섯무침 백김치	기장밥 애호박맑은국 돈육갈비찜 두부숙갓무침 백김치	열무비빔밥 &달걀후라이 쪽파장국 백김치		
오후 간식	자연간식(편고구마) 등골레차	감자부추전	슈크림빵 (노랑반-핑크색) 유기농우유	토마토스파게티	수제블루베리우유	샌드위치 유기농우유		
열량/단백질	444/21 kcal/g	418/17 kcal/g	452/19 kcal/g	444/21 kcal/g	430/19 kcal/g	343/13 kcal/g		
22		23	24 국없는날	25 생일치	26	27		
오전 간식	시리얼 유기농우유	신선과일(참외) 유기농우유	후라이드(노랑반-모닝) 유기농주스	신선과일(멜론)	신선과일(수박)	바나나셰이크		
점심	족미밥 콩가루배춧국 간장담갈비 가지나물 백김치	차조밥 채개장 두부데리야기구이 시금치나물 백김치	소고기감밥볶음밥 송편 브로콜리무침 백김치 유기농액상요구르트	백미밥 담가삼살미역국 돈가스 비빔나물무침 백김치	기장밥 아욱된장국 안매운김치돈육볶음 청포묵무침 백김치	해물굴소스볶음밥 로박잎물개국 백김치		
오후 간식	자연간식(편고구마) 우유	잔치국수	신선과일(바나나)	롤케이크 (노랑반-식빵) 유기농우유	수수부꾸미	자른살은달걀 보리차		
열량/단백질	458/18kcal/g	419/17 kcal/g	380/9kcal/g	443/21 kcal/g	390/15 kcal/g	343/18 kcal/g		
29		30	*기포표시인내*		*1일 섭취 권장량*			
오전 간식	유기농호상요구르트	신선과일(배) 유기농우유			자연간식 (과일 제스틴서빙)	구분	1-2세	3-5세
점심	차조밥 다시마양파국 소고기큐브스테이크 콩나물당근무침 백김치	찰쌀현미밥 참나물된장국 돼지고기수육 새콤무생채 백김치			영양 섭취시 주의 가공식품 사용 시 음산지 표시	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)
오후 간식	자연간식(편감자) 결명차	우영주먹밥			다체매뉴	단백질	20g(일)	25g(일)
열량/단백질	438/19 kcal/g	436/17 kcal/g			계한알레르기 다체시 제공 매뉴	→ 식단별 제공 열량단백질은 오전 간식+점심+오후간식 합계입니다.		
				서울시 공공급식 사업 (월 2회)		※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표		

양산지 표시	밭·죽·누룽지		소고기			돼지고기	닭고기	오리고기	
	쌀(백미/현미/흑미) 혼합 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	-	국내산	국내산
	국내산	국	국내산	한우	외국산	국내산	국산	국내산	
	감치	콩	수산물	◆	훈제오리	동그랑땡	너비아니	돈가스	
	배추(얼갈이 포함 포함)	고춧가루	두부류	가공 식품	오리고기	돼지고기	소고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	
알레르기 유발식품 표시	①난류 ②복숭아	②우유 ③토마토	③매일 ④야채산류	④땅콩 ⑤로두	⑤대두 ⑥달고기	⑥밀 ⑦소고기	⑦고등어 ⑧오징어	⑧계 ⑨조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪젓

작성자: 영양팀 발행일: 2026. 5. 15.

요일	월 1	화 2	수 3 전국동시지방선거	목 4	금 5	토 6 현충일
오전 간식	유기농호상요구르트	●신선과일(바나나) 유기농우유		●채소스틱(자른토마토) 유기농치즈	●신선과일(오렌지)	
점심	기장밥 순두부맑은국 달걀양배추볶음 구이김 배추김치	족미밥 김자양파국 돈육새송이버섯조림 얼갈이나물 깍두기		차조밥 달걀국 소고기마늘중볶음 참나물무침 깍두기	참살현미밥 얼무된장국 ◆훈제오리구이 숙주나물 배추김치	
오후 간식	단호박범벅 매밀차	모듬어묵탕		카레우동	◆잔멸치주먹밥	
열량/단백질	578/26 kcal/g	614/30 kcal/g		655/30 kcal/g	609/24 kcal/g	

8	9	10 국없는날	11	12	13	
오전 간식	시리얼 유기농우유	●신선과일(사과) 유기농우유	양송이스프	●채소스틱(대진당근) 유기농치즈	●신선과일(참외)	두부과자 유기농우유
점심	수수밥 미역국 돈육두부찌기 취나물된장무침 배추김치	기장밥 들깨시래기국 ◆삼치조림 도토리묵+양념장 깍두기	자장덮밥 송편 찜만두 배추김치 ●신선과일(바나나)	참살현미밥 소고기뭇국 ◆자른매추리알어묵조림 갯잎나물 깍두기	차조밥 팽이버섯맑은국 달걀양념구이 고구마줄기볶음 배추김치	갈국수 ◆동그랑땡 깍두기
오후 간식	감자버터구이 보리차	채식잡채 (시금치, 당근, 느타리)	모닝빵점선드워치 (노랑반, 모닝빵) 유기농우유	수박화채	해물수제비볶음	●채소스틱(파프리카)
열량/단백질	658/25 kcal/g	636/25 kcal/g	644/21 kcal/g	597/27 kcal/g	611/26 kcal/g	458/22 kcal/g

15	16	17	18	19	20	
오전 간식	유기농호상요구르트	●신선과일(파인애플) 유기농우유	단호박죽	●채소스틱(대진브로콜리) 유기농치즈	●신선과일(키위)	●신선과일(배)
점심	참살현미밥 안매운김치유부국 소고기당면볶음 근대무침 깍두기	수수밥 맑은콩나물국 돈육박싹불고기 양배추숙쌈&쌈장 배추김치	달걀파프리카볶음밥 미소장국 오이무침 김자반 배추김치	족미밥 무채국 ◆너비아니구이 새송이버섯무침 깍두기	기장밥 애호박맑은국 돈육갈비찜 두부숙자무침 배추김치	얼무비빔밥 &달걀후라이 쪽파장국 깍두기
오후 간식	●자연간식(편고구마) 동글레차	감자부추전	슈크림빵 (노랑반, 핑거스틱빵) 유기농우유	토마토스파게티	수제블루베리우유	샌드위치 우유
열량/단백질	650/29 kcal/g	601/25 kcal/g	659/28 kcal/g	650/30 kcal/g	607/27 kcal/g	491/19 kcal/g

22	23	24 국없는날	25 생선날	26	27	
오전 간식	시리얼 유기농우유	●신선과일(참외) 유기농우유	●신선과일(멜론)	●신선과일(수박)	바나나셰이크	
점심	족미밥 콩가루배추국 간장달걀비 가지나물 깍두기	차조밥 채개장 두부데리야기구이 시금치나물 배추김치	소고기감분볶음밥 송편 브로콜리무침 배추김치 유기농액상요구르트	백미밥 닭가슴살미역국 ◆돈가스(소스) 비름나물무침 배추김치	기장밥 아욱된장국 안매운김치돈육볶음 청포묵무침 깍두기	◆해물굴소스볶음밥 호박잎물깨국 배추김치
오후 간식	●자연간식(편고구마) 우유	잔치국수	●신선과일(바나나)	롤케이크 (노랑반, 식빵) 유기농우유	수수부꾸미	자른삼은달걀 보리차
열량/단백질	669/25 kcal/g	608/25 kcal/g	549/14 kcal/g	646/31 kcal/g	600/22 kcal/g	483/30 kcal/g

29	30	*기호표시안내*		◆1일 섭취 권장량◆	
오전 간식	유기농호상요구르트	●신선과일(배) 유기농우유	● 자연간식 (과일, 채소, 전서유)	구분	1-2세 3-5세
점심	차조밥 다시마양파국 소고기큐브스테이크 콩나물당근무침 배추김치	참살현미밥 참나물된장국 돼지고기수육 새콤무생채 배추김치	◆ 영어 삽화시 주의	열량	900 (kcal/일) 1,400 (kcal/일)
오후 간식	●자연간식(편김치) 결명자차	우영주먹밥	◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질	20(g/일) 25(g/일)
열량/단백질	626/26 kcal/g	634/25 kcal/g	▶ 대재매뉴	음영	계란말레르기 대체식 제공 매뉴
			◆ 식품의약품안전처 식품안전나라	◆ 식품의약품안전처 식품안전나라	→ 식단표 제공 열량/단백질은 오전 간식+점심+오후간식 합계입니다.
			◆ 식품의약품안전처 식품안전나라	◆ 식품의약품안전처 식품안전나라	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표

원산지 표시	반·죽·누룽지		소고기			돼지고기	닭고기	오리고기	
	쌀(백미/현미/찰쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	-	국내산	국내산
	국내산	국	국내산	한우	외국산	-	국내산	국내산	국내산
요리	김치		콩	수산물	◆ 훈제오리	동그랑땡	너비아니	돈가스	
	배추/얼갈이/농동 포함		고춧가루	두부류	◆ 가공 식품	오리고기	돼지고기	소고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬야생산삼	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑳참	