



6월 식단표(1~2세)

-낙민아라빌어린이집-

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터

감수일 : 2026.5.26.

작성자 : 영양·기획팀

일자	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)골고루day	5(금)	6(토)현충일
오전간식	배	달걀죽 ^①		감자죽 ^①	포도	
점심	쌀밥 어묵국 ^{⑤⑥} 명엽채볶음 ^{⑤⑥} 파프리카무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 무척국 ^{⑤⑥} 돼지고기잡채 ^{⑤⑥⑩} 김구이*양념장 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		기장밥 복엇국 ^{⑤⑥} 순살안동찜닭 ^{⑤⑥⑬} 열무된장무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 차돌된장국 ^{⑤⑥⑭} 두부채소전 ^{①⑤⑥} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	
오후간식	후리가게주먹밥 ^⑤	찐감자/산양유 ^②		고마김밥 ^{⑤⑥⑩}	찰보리빵 ^{①②⑥/우유^②}	
열량(kcal)/단백질(g)	380/11	451/17		491/24	540/21	
일자	8(월)	9(화)	10(수)슬기로운저녁day	11(목)골고루day	12(금)	13(토)
오전간식	바나나	쇠고기죽 ^⑭	토마토 ^⑫	미역죽	배	수박
점심	쌀밥 맑은미역국 ^{⑤⑥} 동그랑땡전 ^{①⑤⑥⑩} 애호박새우젓볶음 ^⑨ 깍두기 ^⑨	잡곡밥 배추당면국 ^{⑤⑥} 치즈달걀말이 ^{①②⑤} 마늘종조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	강된장비빔밥 ^{⑤⑥} 송농 목살채소볶음 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨	기장밥 콩나물국 ^⑤ 쇠고기양배추볶음 ^{⑤⑥⑭} 오이나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 물만둣국 ^{⑤⑥⑩} 오리불고기 ^{⑤⑥} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	새우부추덮밥 ^{①⑤⑨} 우동 ^{⑤⑥} 웨이감자구이 ^② 깍두기 ^⑨
오후간식	채소주먹밥 ^⑤	찐단호박/산양유 ^②	핫도그 ^{①②⑥⑩/우유^②}	감자달걀샐러드 ^{①⑤}	헛케이크 ^{①②⑤⑥/우유^②}	사과당근죽
열량(kcal)/단백질(g)	412/13	471/17	448/18	427/13	441/15	461/15
일자	15(월)	16(화)	17(수)잔반없는day	18(목)골고루day	19(금)	20(토)
오전간식	오렌지	애호박죽	참외	들깨죽	수박	흑임자죽
점심	쌀밥 수제비국 ^⑥ 닭다리살조림 ^{⑤⑥⑬} 브로콜리숙회 깍두기 ^⑨	잡곡밥 호박잎된장국 ^{⑤⑥} 삼겹간장조림 ^{⑤⑥⑩} 미역초무침 배추김치 ^⑨	쇠고기부추볶음밥 ^{⑤⑥⑭} 저염팽이버섯국 미트볼조림 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨	기장밥 건새우묵국 ^⑨ 고등어구이 ^{⑤⑦} 양배추찜*쌈장 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 순두부맑은국 ^⑤ 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 새송이버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	하이라이스 ^{⑤⑥⑩} 유부장국 ^{⑤⑥} 채소튀김 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	메밀국수 ^⑤	찐고구마/산양유 ^②	삶은달걀 ^① /사과주스	감자당근채전 ^{①⑤⑥}	머핀 ^{①②⑤⑥/우유^②}	키위
열량(kcal)/단백질(g)	433/15	540/14	412/19	413/14	415/19	495/14
일자	22(월)	23(화)	24(수)슬기로운저녁day	25(목)♥생일상♥	26(금)	27(토)
오전간식	포도	닭죽 ^⑮	바나나	누룽지죽	배	오렌지
점심	쌀밥 쇠고기뭇국 ^{⑤⑥⑭} 두부구이*양념장 ^{⑤⑥} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨	잡곡밥 황태국 ^{⑤⑥} 돼지목살구이 ^{⑤⑥⑩} 무생채 배추김치 ^⑨	카레라이스 ^{⑤⑥⑩} 유부장국 ^{⑤⑥} 요거트과일샐러드 ①②⑤⑫ 깍두기 ^⑨	쌀밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑭} 제육볶음 ^{⑤⑥⑭} 숙주나물 ^⑤ 깍두기 ^⑨	수수밥 근대맑은국 ^{⑤⑥} 돈까스*소스 ^{①⑤⑥⑩⑫} 참외오이무침 배추김치 ^⑨	연두부된장덮밥 ^{⑤⑥⑩} 가쓰오부시국 ^{⑤⑥} 김치전 ^{⑤⑥⑨} 깍두기 ^⑨
오후간식	잔치국수 ^{⑤⑥}	삶은달걀 ^① /산양유 ^②	단호박꿀조림/우유 ^②	후르츠수박화채 ^②	모닝빵 ^{①②⑤⑥/우유^②}	현미땅콩죽 ^④
열량(kcal)/단백질(g)	410/14	443/23	422/15	409/14	486/18	449/17
일자	29(월)	30(화)	「식단 이용시 참고사항」			
오전간식	사과	녹두양파죽	1. 6월의 푸드브릿지 : 감자			
점심	쌀밥 된장찌개 ^{⑤⑥} 훈제오리구이 김가루청포묵무침 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 다시마찜국 ^{⑤⑥} 쇠불고기 ^{⑤⑥⑩} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	^① 1단계(친해지기) : 감자죽 ^② 2단계(간접노출) : 감자달걀샐러드 ^③ 3단계(소극적노출) : 감자당근채전 ^④ 4단계(적극적노출) : 감자조림			
오후간식	유부초밥 ^{⑤⑥}	찐단호박/산양유 ^②	2. 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑳젓 *야황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량(kcal)/단백질(g)	403/13	439/16				

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기	육류		
	백미	현미	찰쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)					수산물			식육·어육가공품			
	배추	고춧가루	고등어			명엽채	동그랑땡	미트볼	돈까스	훈제오리		
						연육	돼지고기	돼지고기	돼지고기	오리고기		
	국내산	국내산	국내산			베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산		

매월 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 식단표 하단 '일괄원산지표시'란에 표시해 주시기 바랍니다.

위 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변경 될 수 있습니다.