

6월의 식단 ♥

< 2026년 6월 식단 소개 >

■ 식단 구성 기준 안내

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다. (2020 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

| 연령 | 에너지(kcal) | 단백질(g) | (일별) |
|-------|-----------|--------|------|
| 만1~2세 | 900kcal | 20g | |
| 만3~5세 | 1,400kcal | 25g | |

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.

(★만 1-2세는 백김치제공, 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)

④ 과일과 생채소는 간식 또는 후식으로 주 3회 이상 제공됩니다.

⑤ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.

⑥ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

⑦ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.

⑧ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

⑨ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

이는 가정과 기관에서 대체메뉴 혹은 급식 주의사항을 공유하기 위해 매우 중요합니다.

*알레르기유발식품(19종) :

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기,





⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣

⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며, 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다. (식판 크기에 따라 음식량이 적어보일 수 있습니다.)





| 연령 | 구분 | 급 식 적 정 배 식 량 | | | | |
|-------|-----|---------------|-------|---------|--------------|---------|
| | | 밥 | 국 | 주찬 | 부찬 | 김치 |
| 만1~2세 | 배식량 | 80g 100g | 90ml | 35g | 25g (30g) | 14g |
| | 목측량 | 1주걱 | 1½ 국자 | 3숟가락 | 2숟가락 | 1숟가락 가득 |
| 만3~5세 | 배식량 | 120g 140g | 140ml | 50g | 40g (50g) | 20g |
| | 목측량 | 1½ 주걱 | 2국자 | 3숟가락 가득 | 4숟가락 | 2숟가락 |

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

6월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 1주 | 6월 1일 | 알레르기 | 6월 2일 | 알레르기 | 6월 3일 | 알레르기 | 6월 4일 | 알레르기 | 6월 5일 | 알레르기 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|
| | 월 | 번호표시 | 화 | 번호표시 | 수 | 번호표시 | 목 | 번호표시 | 금 | 번호표시 |
| 오전 간식 | 새우야채죽 | 9 | 사과/체다치즈 우유 | 2 2 | | | 누룽지죽 참외 | | 브로컬리스프 조각식빵 | 2,5,6,15,16 2,5,6 |
| 점심  | 차조밥 아욱국 돈육오징어볶음 양배추나물 백김치 | 5,6 5,6,10,17 9 | 기장밥 콩나물국 대구살구이 배추된장나물 깍두기(영어:백김치) | 2 5 5,6 5,6 9 | 전국등시지방선거 | | 소고기비빔밥 팽이버섯무된장국 도토리묵상추무침 백김치 | 5,6,16 5,6 5,6 9 | 강황쌀밥 계란파국 닭자장볶음 참나물무침 백김치 | 2 2,5,6,10,15,16 5,6 9 |
| 오후 간식 | 롤치즈빵 우유 | 2,5,6 2 | 크림카레우동 | 2,5,10, 12,16,18 | | | 미트소스푸실리 우유 | 6,12,16 2 | 찐고구마/멜론 우유 | 2 |
| 저녁  | 차수수밥 감자다시마국 고등어무조림 치커리사과무침 백김치 | 5,6,7 6 9 | 찰현미밥 들깨미역국 돈육곤약조림 파프리카샐러드 백김치 | 6 5,6,10 2 9 | | | 차수수밥 돈육김치찌개 두부샐러드 오이지무침 백김치 | 5,6,9,10 5,6 9 | 돈육야채볶음밥 무채된장국 스크램블에그 숙나물 백김치 | 10 5,6 1 6 9 |
| 영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | |
| 2주 | 6월 8일 | 알레르기 | 6월 9일 | 알레르기 | 6월 10일 | 알레르기 | 6월 11일 | 알레르기 | 6월 12일 | 알레르기 |
| | 월 | 번호표시 | 화 | 번호표시 | 수 | 번호표시 | 목 | 번호표시 | 금 | 번호표시 |
| 오전 간식 | 소고기버섯죽 | 16 | 새우브로컬리죽 | 9 | 현미시리얼/바나나 우유 | 5 2 | 만둣국 | 1,5,6,10 | 삶은계란 무침가오렘지주스 | 1 |
| 점심  | 차조밥 황태무국 돈목살당근조림 오이무침 백김치 | 5,6,10 9 | 참쌀밥 순살감자탕 다진고기두부조림 비타민무침 깍두기(영어:백김치) | 5,6,10 5,6,10 5,6 9 | 온메밀국수 밭도제공 소고기채소샐러드 열무김치(영어:백김치) | 3,5,6 5,6,16 9 | 차수수밥 순두부부추국 삼치구이 새송이버섯조림 백김치 | 5 5,6 5,6 9 | 참쌀밥 닭곰탕 멸치볶음 청포묵김무침 깍두기(영어:백김치) | 15 5,6 5,6 9 |
| 오후 간식 | 치즈감자치아바타 우유 | 2,5,6 2 | 닭고기샐러드/토마토 우유 | 1,6,15 /12 2 | 돌자반주먹밥 보리차 | | 모듬과일(수박,바나나,골드키위) 우유 | 2 | 단호박설기(영어:찐감자) 우유 | 2 |
| 저녁  | 흑미밥 소고기양배추국 당근계란찜 감자채볶음 백김치 | 16 1 5 9 | 찰현미밥 애호박된장국 코다리강정 근대나물 백김치 | 5,6 5,6 5,6 9 | 기장밥 두부김치국 닭고기부추볶음 콩나물당면무침 백김치 | 5,6,9 5,6,15 5,6 9 | 차조밥 열무된장국 돈육주꾸미볶음 청경채나물 백김치 | 5,6 5,6,10 5,6 9 | 소고기버섯밥 건설우뚝국 치커리양상추샐러드 백김치 참외 | 5,6,16 9 5,6 9 |
| 영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | |

6월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 3주 | 6월 15일 | 알레르기 | 6월 16일 | 알레르기 | 6월 17일 | 알레르기 | 6월 18일 | 알레르기 | 6월 19일 | 알레르기 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|
| | 월 | 번호표시 | 화 | 번호표시 | 수 | 번호표시 | 목 | 번호표시 | 금 | 번호표시 |
| 오전 간식 | 닭야채죽 | 15 | 크림버섯노끼 | 2,5,6,15,16 | 바나나 우유미숫가루 | 2,5,6 | 깨간장연두부 사과 | 5,6 | 소고기미역죽 | 16 |
| 점심  | 흑미밥 근대국 소고기양배추볶음 깻잎순나물 백김치 | 5,6 5,6,16 6 9 | 찰현미밥 새우살뭇국 순살닭갈비 천사채무침 깍두기(영어:백김치) | 9 5,6,15 1 9 | 돈육하이라이스 두부된장국 버터스크램블에그 그린샐러드 백김치 | 2,5,6,10, 12,15,16, .18 5,6 1,2 5,6 9 | 차조밥 돈육김치찌개 코다리무조림 구이김 열무김치(영어:백김치) | 5,6,9,10 5,6 9 | 찰쌀밥 미소된장국 수제돈가스 양배추라페 백김치 | 5,6 1,5,6,10, 12 9 |
| 오후 간식 | 곡물빵 우유 | 1,2,5,6 2 | 잔멸치카레전 보리차 | 2,5,6,12, 16,18 | 소고기김치리조또 | 2,5,6,9,1 5,16 | 참치샌드위치 우유 | 1,5,6 2 | 찐감자/아기치즈 우유 | 2 2 |
| 저녁  | 차조밥 계란파국 돈채피망볶음 애호박나물 백김치 | 2 5,6,10 5,6 9 | 차수수밥 콩비지찌개 가자미구이 참나물 백김치 | 5,6,10 5,6 9 | 기장밥 시래기국 오리불고기 무쌈 백김치 | 5,6 5,6 9 | 흑미밥 소고기버섯전골 계란찜 우영조림 백김치 | 16 1 5,6 9 | 소고기콩나물밥 감자다시마국 도토리묵곶구이 백김치 골드키위 | 5,6,16 5,6 9 |
| 영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | |
| 4주 | 6월 22일 | 알레르기 | 6월 23일 | 알레르기 | 6월 24일 | 알레르기 | 6월 25일 | 알레르기 | 6월 26일 | 알레르기 |
| | 월 | 번호표시 | 화 | 번호표시 | 수 | 번호표시 | 목 | 번호표시 | 금 | 번호표시 |
| 오전 간식 | 닭녹두죽 | 5,15 | 찐고구마 우유 | 2 | 흰살생선죽 참외 | | 단호박찜 우유 | 2 | 크림스프 조각식빵 | 2,5,6,15,16 2,5,6 |
| 점심  | 찰현미밥 오이냉국 돈육불고기 느타리버섯볶음 백김치 | 6 5,6,10 5,6 9 | 기장밥 소고기미역국 닭고기카레볶음 오이지무침 깍두기(영어:백김치) | 5,6,16 2,5,6,12, 15,16,18 9 | 소고기열무비빔밥 황태계란국 깨간장연두부 백김치 | 5,6,16 1 5,6 9 | 찰쌀밥 청국장찌개 임연수구이 사과치커리무침 백김치 | 5,6,10 5,6 5,6 9 | 강황쌀밥 애호박새우젓국 돈육살데리야끼 브로컬리깨소스무침 깍두기(영어:백김치) | 9 5,6,10, 18 1,5,6 9 |
| 오후 간식 | 올리브치아바타 우유 | 2,5,6 2 | 소고기우동샐러드 토마토 | 5,6,16 12 | 돈육부추잡채/꽃빵 매실차 | 5,6,10 | 수박/스트링치즈 우유 | 2 2 | 쌀시리얼/바나나 플레인요거트 | 5 2 |
| 저녁  | 차수수밥 오징어뭇국 메추리알장조림 비타민무침 백김치 | 5,6,17 1,5,6 6 9 | 흑미밥 순두부찌개 삼치구이 취나물 백김치 | 5,6,10 5,6 5,6 9 | 차조밥 도토리묵국 새우청경채볶음 감자조림 백김치 | 5,6,9 9 5,6 9 | 흑미밥 콩나물국 얇은돈육수육/쌈장 무쌈 백김치 | 5 10/5,6 9 | 닭고기채소볶음밥 유부숙갓된장국 진미채조림 양배추나물 백김치 | 15 5,6 5,6,17 9 |
| 영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | |

2026년

6월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 5주 | 6월 29일 | 알레르기 | 6월 30일 | 알레르기 | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|--|--|--|--|--|
| | 월 | 번호표시 | 화 | 번호표시 | | | | | |
| 오전 간식 | 소고기야채죽 | 16 | 멜론 우유 | 2 | | | | | |
| 점심  | 기장밥 두부김치국 소고기숙주볶음 상추무침 백김치 | 5,9 5,6,16 5,6 9 | 차조밥 감자계란국 가자미구이 썩갠나물 열무김치(영아:백김치) | 1 5,6 5,6 9 | | | | | |
| 오후 간식 | 치즈넣은모닝빵(영아:모닝빵) 우유 | 1,2,5,6 2 | 소고기비빔국수 송송 | 5,6,16 | | | | | |
| 저녁  | 찰현미밥 동태뭇국 닭고기파프리카볶음 참나물 백김치 | 6 5,6,15 5,6 9 | 차수수밥 육개장 두부조림 당근라페 백김치 | 16 5,6 5,6 9 | | | | | |
| 영양량(영) (유) 메뉴변동사항 | | | | | | | | | |

식재료원산지안내

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|----------|------|------|-----|--------|------|-------|----------|----------|-------------------|------|-----|------|-----|
| 6월 | 밥/죽/누룽지 | | | | 배추김치 | | 백김치 | 얼갈이/봄동 | | 콩류 | | | 육류 | | | | |
| | 백미 | 현미 | 흑미 | 찰쌀 | 배추 | 고춧가루 | 배추 | 배추 | 고춧가루 | 두부류 | 콩국수 | 콩비지 | 소고기 (한우/육우/젓소) | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | |
| | 국내산 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | 국내산 | | 국내산 | 국내산(한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| | 수산물 | | | | | | | | | 수산가공품 | | | 식육가공품 | | 기타 | | |
| | 명태 (동태) | 명태 (코다리) | 고등어 | 임연수 어 | 오징어 | 대구 | 삼치 | 주꾸미 | 새우 | | 참치캔(다랑어) | 진미채(오징어) | | | | 건새우 | 새우젓 |
| | 러시아산 | 러시아산 | 국내산 | 미국산 | 국내산 | 원양산 | 국내산 | 베트남산 | 베트남산 | | 원양산 | 페루산 | | | | 국내산 | 국내산 |
| | *급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재 | | | | | | | | | | | | | | | | |

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲젓