

# 6월 식단(만 1~2세 일반식)

만덕1어린이집

부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일: 2026. 5. 22. (감수 완료)

**\* 알립사항 \***

- ✓ 어린이 3대 식생활 과제: 올바른 손 씻기, 편식하지 않기, 음식 남기지 않기
- ✓ 매주 수요일은 **잔반을 남기지 않는 씹씹DAY**
- ✓ 6월의 **V+(Vegetable Plus)** 식재료: 미역 / 6월의 **성장강화 영양소**: 비타민A, 비타민C
- ✓ 권장 국 염도: **0.3~0.5%** / ♥: 자연식
- ✓ 표면이 매끄럽고 동글동글한 음식은 작게 잘라서 제공하여 주십시오
- ✓ 6/24(수): 필요 시, **"감수없이"** 쌀밥 1/2 추가하여 제공하십시오.

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3(지방선거)	4 *비타민A*	5	6(현충일)
오전간식	♥바나나	옥수수수프②		채소죽	♥사과	
점심	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦⑱ 탕수육①⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 소불고기⑤⑥⑱ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 간장짬뽕⑤⑥⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	아유된장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 브로콜리참깨소스무침⑱⑵ 깍두기⑨	
오후간식	우영주먹밥⑤⑥	시리얼⑤⑥+우유②		♥찐단호박/우유②	딸기잼도넛빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	468/19	461/18		426/15 *222µg*	449/17	
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	♥방울토마토⑫	소고기채소죽⑤⑥⑱	♥오렌지	단호박죽	♥수박	타락죽②
점심	쌀밥 무채국⑤⑥ 닭살떡볶이⑤⑥⑱ 숙주무침 배추김치⑨	수수밥 인태우육개장⑤⑥⑱ V+미역두부전①②⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 실파장국⑤⑥ 물만두*양념장⑤⑥⑱ 깍두기⑨	현미밥 단배추된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑱ 김구이 깍두기⑨	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑱ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	 김가루주먹밥⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑱⑳ 사과주스
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩	간장비빔국수⑤⑥	우유미숫가루②⑤	♥과일샐러드②	마들렌①②⑥/우유②	우유②
열량/단백질	419/17	489/18	421/15	404/15	442/17	429/15
날짜	15	16 *비타민C*	17	18	(단오) 19 생일식단	20
오전간식	♥바나나	애호박채소죽⑤⑥	♥사과	♥오렌지	♥수박	누룽지탕
점심	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육*쌈장⑤⑥⑩ 상추나물 배추김치⑨	흑미밥 달걀국① 오징어볶음⑤⑥⑱ 연근흑안자소스무침⑱⑵ 배추김치⑨	소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑱ 부추맑은국 두부구이⑤ 배추김치⑨	쌀밥 양파당면국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑱ 청포묵김부침⑤⑥ 깍두기⑨	찜쌀팔팔 미역국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑱ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치국 가지미살구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	시리얼⑤⑥/요거트②	어묵잡채⑤⑥	블루베리잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	우유②
열량/단백질	424/17	475/18 *62.8mg*	446/15	477/18	445/17	421/18
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	♥바나나	누룽지죽	♥당근샐러드/우유②	치즈죽②	♥방울토마토⑫	브로콜리죽
점심	쌀밥 감자국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 치물박이숙주볶음⑤⑥⑱ V+미역무침 배추김치⑨	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 크림스프②⑤⑥⑱⑳ 치킨까스①⑤⑥⑱⑳ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	현미밥 소고기묵국⑱ 삼치살구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박새우전국⑨ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑱ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 잘게썬오징어국⑱ 채소달걀찜① 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진우부주먹밥⑤⑥	♥편고구마/우유②	편만두⑤⑥⑩	♥수박화채②	카스테라①②⑥/우유②	우유②
열량/단백질	474/15	463/16	401/17	432/19	423/18	421/18
날짜	29	30	✓ 식품 알레르기 유발물질 알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한하십시오. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산약 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱재래(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 * 야생산약은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 안색품을 사용하는 경우, 식품 뒷면의 알레르기 표시사항을 확인하십시오.			
오전간식	♥수박	소고기채소죽⑤⑥⑱				
점심	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨				
오후간식	우유미숫가루②⑤	잔멸치주먹밥⑤				
열량/단백질	418/17	483/21				

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치			소고기			돼지고기			닭고기			오리고기			콩류(두류)			수산물		
		배추	국내산	국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
백미: 국내산		배추	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
현미: 국내산		국산																				
흑미: 국내산		고춧가루	한우		어·육류 가공품	탕수육	핫도그	계맛살	물만두	동그랑땡	어묵	훈제오리	모든 소시지(햄)	채킨스	햄	스틱						
잡쌀: 국내산		국산				돈육	돈육	연육	돈육	돈육	연육	국산	돈육	계육	돈육	계육	돈육	계육	돈육	계육	돈육	

# 6월 식단(만 3~5세 일반식)

만덕1어린이집

부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀  
발행일: 2026. 5. 22. (감수 완료)

**\* 알림사항 \***

- ✓ 어린이 3대 식생활 과제: 올바른 손 씻기, 편식하지 않기, 음식 남기지 않기
- ✓ 매주 수요일은 **잔반을 남기지 않는 씹씹DAY**
- ✓ 6월의 **V+(Vegetable Plus)** 식재료: 미역 / 6월의 **성장강화 영양소**: 비타민A, 비타민C
- ✓ 권장 국 염도: **0.3~0.5%** / ♥: 자연식
- ✓ 6/24(수): 필요 시, **"감수없이"** 쌀밥 1/2 추가하여 제공하십시오.

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3(지방선거)	4 *비타민A*	5	6(현충일)
오전간식	♥바나나	옥수수수프②		채소죽	♥사과	
점심	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦⑱ 탕수육①⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨		현미밥 콩나물국⑤ 간장짬뽕⑤⑥⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	아욱된장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 브로콜리참깨소스무침⑱⑲	
오후간식	우영주먹밥⑤⑥	시리얼⑤⑥+우유②		♥찐단호박/우유②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	669/27	659/25		608/22 *317µg*	641/24	
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	♥방울토마토⑫	소고기채소죽⑤⑥⑬	♥오렌지	단호박죽	♥수박	타락죽②
점심	쌀밥 무채국⑤⑥ 닭살떡이까리구이⑤⑥⑱ 숙주무침 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ V+미역두부전①②⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 실파장국⑤⑥ 물만두*양념장⑤⑥⑩ 깍두기⑨	현미밥 단배추된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑱ 김구이 깍두기⑨	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	 김가루주먹밥⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑱ 사과주스
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩	간장비빔국수⑤⑥	우유미숫가루②⑤	♥과일샐러드②	마들렌①②⑥/우유②	우유②
열량/단백질	598/24	699/25	601/21	577/22	632/24	613/20
날짜	15	16 *비타민C*	17	18	(단오) 19 생일식단	20
오전간식	♥바나나	애호박채소죽⑤⑥	♥사과	♥오렌지	♥수박	누룽지탕
점심	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육*삼장⑤⑥⑩ 상추쌈 배추김치⑨	흑미밥 달걀국① 오징어볶음⑤⑥⑬ 연근흑인자스스무침⑱⑲ 배추김치⑨	소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑬ 부추맑은국 두부구이⑤ 배추김치⑨	쌀밥 양파당면국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀팔밥 미역국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑱ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치국 가지미살구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	시리얼⑤⑥/요거트②	어묵잡채⑤⑥	블루베리잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	우유②
열량/단백질	606/24	679/26 *89.7mg*	637/20	477/18	609/25	602/26
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	♥바나나	누룽지죽	♥당근떡/따뜻한요거트②	치즈죽②	♥방울토마토⑫	브로콜리죽
점심	쌀밥 감자국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 치돌박이숙주볶음⑤⑥⑬ V+미역무침 배추김치⑨	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 크림스프②⑤⑥⑬⑲ 치킨까스①⑤⑥⑬⑲ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	현미밥 소고기묵국⑬ 삼치살구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박새우전국⑨ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 잘게썬오징어국⑱ 채소달걀찜① 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진우부주먹밥⑤⑥	♥찐고구마/우유②	찐만두⑤⑥⑩	♥수박화채②	카스테라①②⑥/우유②	우유②
열량/단백질	677/21	662/23	573/24	617/27	604/26	602/25
날짜	29	30	✓ 식품 알레르기 유발물질 알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한하십시오. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산약 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱계류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 * 야생산약은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 안색품을 사용하는 경우, 식품 뒷면의 알레르기 표시사항을 확인하십시오.			
오전간식	♥수박	소고기채소죽⑤⑥⑬				
점심	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑱ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨				
오후간식	우유미숫가루②⑤	잔멸치주먹밥⑤				
열량/단백질	597/24	690/30				

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두류)	수산물		기타							
								고등어	오징어	현미	찐감자	떡볶이	채나물	햄	스테이크	계육	우육
백미: 국내산		배추	국내산					고등어	오징어	현미	찐감자	떡볶이	채나물	햄	스테이크	계육	우육
현미: 국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산							
흑미: 국내산		고춧가루	한우														
참쌀: 국내산				어·육류 가공품	탕수육	핫도그	계맛살	물만두	동그랑땡	어묵	훈제오리	떡볶이	채나물	햄	스테이크	계육	우육
					돈육	돈육	연육	돈육	돈육	돈육	연육	연육	국내산	돈육	계육	돈육	우육