

▶발행처 : 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
▶발행인 : 영양팀 영양사
▶발행일 : 2026. 5. 8.

2026년 6월 1-2세 오전죽식형 식단

이튼어린이집

날짜	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5	토 6	
오전간식	타락죽②	양배추죽		4 편안날 현미죽	5 흑임자죽	6	
점심	백미밥 갯잎된장국⑤⑥ 돼지고기마늘총볶음⑤⑥⑩ (대체돼지고기버섯볶음⑤⑩⑱) 건파래볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 근대맑은국 소고기두부볶음⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 백각두기⑨	지방선거	백미밥 배추된장국⑤⑥ 간장당면찜닭⑤⑥⑱ 취나물무침⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 복어미역국⑤⑥ 달걀창조림①⑤⑥ 감자채피망볶음⑤ 백김치⑨	현충일	
오후간식	배/우유②	찐단호박/야쿠르트②		가지채소전⑤⑥/ 야쿠르트②	바나나/우유②		
에너지(kcal)/단백질(g)	391/18(대체:395/16)	394/15		391/15	398/15		
날짜	8	9	10	11	12	13	
오전간식	찰쌀죽	당근죽	무죽	흑미죽	완두콩죽		
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭고기 크림소스조림②⑤⑩ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백각두기⑨	백미밥 아욱맑은국 부추달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 맑은닭개장⑤⑥⑱ 멸치조림⑤⑥ 참나물두부무침⑤ 백각두기⑨	백미밥 들깨수제비⑥ 고등어된장조림⑤⑥⑦ 새송이버섯무침 백김치⑨		
오후간식	참외/우유②	김주먹밥/야쿠르트②	찐감자/우유②	카스텔라①②⑤⑥/ 야쿠르트②	토마토⑫/우유②		
에너지(kcal)/단백질(g)	408/15	402/18	398/17	405/17	420/18		
날짜	15	16	17	18	19	20	
오전간식	오트밀죽②	청경채죽⑤⑥	단호박죽	참깨죽	검은콩죽⑤		
점심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 오리매실청불고기⑤⑥ 숙주들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백각두기⑨	소고기가지탕⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 새우버터볶음②⑨ 백김치⑨	백미밥 달걀애호박국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 느타리버섯무침⑤ 백각두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 아욱무침⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	키위/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑱/야쿠르트②	사과/우유②	저당시리얼/우유②	바나나/야쿠르트②		
에너지(kcal)/단백질(g)	405/15	395/17	405/17	426/16	408/18		
날짜	22	23	24	25	26	27	
오전간식	두유죽⑤	채소죽	부추죽	미역죽⑤⑥	병아리콩죽⑤		
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육매추리알장조림①⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 소고기국⑤⑥⑬ 두부구이⑤⑥ 무나물 백김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑱ 가지토마토소스조림②⑤⑥⑫⑬⑭⑱ 백김치⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 순살가지미구이⑤ 오이나물 백각두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기우영조림⑤⑥⑬ 콩나물당근무침⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	찐단호박/우유②	머핀①②⑤⑥/ 야쿠르트②	수박/우유②	유부주먹밥⑤⑥/ 야쿠르트②	참외/우유②		
에너지(kcal)/단백질(g)	411/18	426/15	412/17	429/18	423/16		
날짜	29	30	생일식단1		생일식단2	행사(시간연장식)	
오전간식	들깨죽	렌틸콩죽	찰쌀당근죽		수수애호박죽		
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 전복미역국⑤⑥⑱ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 순두부미역국⑤ 수제치킨가스&케첩⑤⑥⑫⑱ 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	브로콜리새우볶음밥⑤⑥⑨ 백김치⑨	
오후간식	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥/우유②	토마토⑫/우유②/ 생일케이크①②⑤⑥		멜론(대체:수박)/우유②/ 생일케이크①②⑤⑥		
에너지(kcal)/단백질(g)	392/19	428/18	428/16		417/17(대체:425/17)	167/7	

▶식단(간식포함) 에너지기준
- 1-2세 : 약 390~440kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
- 간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약15~20%수준으로 제공함
▶알레르기유발식품 19종
①알류(가금류에 한함), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야행산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓
※야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
▶ : 제철신재료 반영 ▶ : 신메뉴 개발 ▶초록색 : 주 3회 이상 신선한 채소과일 ▶파란색 : 연령을 구분한 메뉴 ▶편안날 : 편식 안하는 날(이달의 식재료: 가지)

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		백김치	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물		
	현미	찰쌀	배추	□한우□우유□젓소	호주산					외국산	원양산	원양산
원산지	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	외국산	원양산	원양산	국산
기타	간장당면찜닭(닭고기:국산, 소고기:호주산) 오리매실청불고기(오리:국산, 소고기:호주산)											
가공식품												

※ 완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 기타가공품에 추가 기재해주세요. [예시 : 동그랑땡, 해물완자, 함박스테이크, 너비야니, 떡갈비, 돈가스, 탕수육 등]
※ 식생활안전관리원 식단을 활용하여 개발되었습니다.

2026년 6월 1-2세 저녁형 식단

이튼어린이집

날짜	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5
저녁	백미밥 복어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 김구이 백각두기⑨	지방선거	백미밥 시금치맑은국 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 배추나물 백각두기⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	260/11	242/13		219/9	225/12
날짜	8	9	10	11	12
저녁	백미밥 감자국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑬⑱ 미역무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 배추맑은국 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 아욱무침⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	249/9	255/12	229/11	239/10	257/10
날짜	15	16	17	18	19
저녁	백미밥 새송이맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 브로콜리숙회⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 숙주맑은국 오리채소볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 삼치간장강정⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑬ 무나물 백김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 달걀스크램블①②⑤ 애호박나물 백각두기⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	233/11	236/8	241/14	227/8	241/10
날짜	22	23	24	25	26
저녁	백미밥 아욱맑은국 순살찜닭⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 돼지고기된장국⑤⑥⑩ 달걀찜① 숙주나물무침⑤⑥ 백각두기⑨	브로콜리새우볶음밥⑤⑥⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 백김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 닭고기양배추볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 근대맑은국 가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	257/10	229/11	220/10	242/11	233/12
날짜	29	30	▶ 식단(간식포함) 에너지기준 -1~2세 : 약 219~267kcal / 3~5세 : 약 340~416kcal -간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요 에너지의 약15~20% 수준으로 제공함 ▶ ■ : 제철식재료 반영 ▶ ■ : 신메뉴 개발 ▶ 파란색 : 연령을 구분한 메뉴 ▶ 알레르기 유발식품 19종 ①알류(금류에 한함) ②우유 ③메밀④땅콩⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 백각두기⑨			
에너지(kcal)/단백질(g)	243/10	251/8			

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				백김치	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩 두부류	수산물 고등어
	백미	현미	찰쌀	흑미	배추	□한우□우유□젓소	호주산	국산					
	원산지가 다른 동일 원료를 사용하여 일괄 표시가 불가한 경우 해당란에 원산지를 작성해 주시기 바랍니다. 예시: 소고기당면볶음(소고기: 호주산)	국산	국산	국산	국산	국산	호주산	국산	국산	국산	국산	국산	외국산
기타 가공식품													

※ 완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 추가 기재해주세요. [예시 : 동그랑땡, 해물완자, 함박스테이크, 너비아니, 떡갈비, 돈까스, 탕수육 등]
 ※ 식생활안전관리원 식단을 활용하여 개발되었습니다.