

일반A

2026년 6월 식단표 (만1-2세)



사실명 : 영종한신더휴어린이집

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 효두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑳ 잣

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수) 지방선거	4일(목)	5일(금)	
오전간식	제철과일(키위)	수수죽	6.4 지방선거 투표하는 날	제철과일(바나나)	제철과일(수박)	
점심	흰쌀밥 어묵국⑤⑥ 달걀숙임자무침①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨		제철과일(참외)	흰쌀밥 소고기무국⑩ 두부굴소스조림⑤⑥⑩ 연근볶음⑤⑥ 백김치⑨ 오곡시리얼 우유②	흰쌀밥 채소육개장⑤⑥ 메추리알마요샐러드①⑤ 명엽채볶음⑤⑥ 김구이 포마주떡밥⑤ 유아용 두유⑤
오후간식	크림스프②⑥⑩	카스테라①②⑥ 우유②		468/15	491/18	
영양단백질g	404/15	507/19				
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	
오전간식	제철과일(오렌지)	완두콩스프②	제철과일(참외)	떠먹는 요구르트②	제철과일(사과)	
점심	흰쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 애호박국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 순두부백탕⑤ 돈육케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 표고된장국⑤⑥ 채소계란말이①⑤ 유부당근조림⑤⑥ 찐샌드위치①②③⑥	흰쌀밥 숙주맑은국 소고기찜⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤⑥ 건파래자반 한과 등글레자	
오후간식	채소밥전①⑤	핑거스틱빵①②③⑥ 우유②	찐단호박 발효유②			
영양단백질g	453/15	433/19	385/15	451/18	429/15	
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금) 단오	
오전간식	제철과일(자른씨없는포도)	참깨죽	제철과일(바나나)	유아용 두유⑤	제철과일(메론)	
점심	흰쌀밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥⑩ 백김치⑨	흰쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 도라지나물⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 복엇국⑤⑥ 안매운파마두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤⑥ 백김치⑨ 부추전⑤⑥	흰쌀밥 돈육당면국⑤⑥⑩ 오징어조림⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 김구이 치즈스틱①②③⑥ 식혜	
오후간식	미니칼국수⑤⑥	롤빵①②⑥ 우유②	삶은계란① 발효유②			
영양단백질g	416/15	513/17	381/15	416/16	444/21	
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	
오전간식	제철과일(사과)	양파스프②	제철과일(참외)	유아용 치즈②	제철과일(복숭아)⑩	
점심	흰쌀밥 오이냉국⑤⑥ 달걀된장구이⑤⑥⑩ 숙주볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 콩비지국⑤⑥ 양송이계란볶음①②⑤ 파프리카샐러드⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 시래기국 소고기카레조림⑤⑥⑩ 단무지무침⑩ 백김치⑨	흰쌀밥 계란국① 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치볶음⑤ 백김치⑨ 유부초밥⑤⑥	흰쌀밥 닭곰탕⑥ 두부채소볶음⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 건파래자반 햇케이크①②③⑥ 유아용 두유⑤	
오후간식	토마토스파게티②⑥⑩	완두앙곰빵①②⑥ 우유②	찐감자 보리차			
영양단백질g	461/16	469/15	397/15	496/19	406/15	
일자	29일(월)	30일(화)				
오전간식	제철과일(바나나)	양배추죽				
점심	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯볶음⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀냉채⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 밤식빵①②⑥ 우유②				
오후간식	미니우동⑤⑥					
영양단백질g	384/15	476/18				

쌀	배추김치			콩류		소고기					
백미,홀미,연미,잡쌀	죽	배추	고춧가루	두부	콩비지	소고기무국	소고기잡채밥	소고기찜	소불고기	소고기카레조림	치즈김밥
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산(한우)					산
닭고기	돼지고기	수산물	가공품	동그랑땡	비엔나 소시지	미트볼구이	참치미역국		너비야니		
		오징어		돼지고기			참다랑어				
국내산	국내산	원양산		국내산	산	국내산	산	산	산	산	

만1~2세 식단은 1일 에너지·단백질 유아 1~2세 900kcal/20g를 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)

1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 390~440kcal 수준으로 구성됩니다.

※학부모 동의에 따라 만1세도 동일 급간식을 제공합니다.

발행일 : 2026.05.18 / 인천중구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

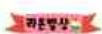


▼ 2026년 6월 대체메뉴

센터에서는 조류독감(AI) 발생 시 빠른 대처와 방사능 우려로 수산물을 사용하지 않는 시설을 위하여 대체메뉴를 제공하고 있습니다. 난류, 닭고기, 수산물 대체메뉴는 **식품 알레르기 대체메뉴**로도 활용하실 수 있습니다. 식품 알레르기 대체메뉴로 활용할 경우 각 식품의 유의사항을 확인하시기 바랍니다. (영유아 선호도에 따른 무분별한 대체메뉴 사용을 지양합니다.)

※ 식단체공시 '어린이 기호식품 품질인증 제품' 과 '나트륨·당류 저감 식품' 사용을 권장드립니다.

	- 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 - 빵이나 과자, 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 마요네즈, 소스류(샐러드드레싱, 파스타소스 등), 파스타면 등 식단 내 알레르기 표시 확인 및 주의 필요 - 계란이 함유된 간식은 제거 혹은 대체메뉴로 제공 (ex. 잔치국수, 김밥 → 계란 제거 / 빵꾸리류 → 감자, 고구마, 떡볶)					
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
					만1-2세	만3-5세
난류	나들밥상	치즈김밥	치즈주먹밥②⑤	일품요리	407/14	572/15
	06.02.(화)	동그랑땡	돈육채소찜⑤⑩	점심_주찬	506/18	710/25
	06.05.(금)	메추리알마요샐러드	간장달볶음탕③⑥⑫	점심_주찬	500/25	722/35
	06.08.(월)	채소밥전	바나나요거트범벅②	오후간식	384/14	586/19
	06.11.(목)	채소계란말이	주꾸미볶음③⑥	점심_주찬	412/17	589/24
	06.17.(수)	삶은계란	춘권③⑥⑩	오후간식	431/16	661/24
	06.19.(금)	치즈스틱	김가루주먹밥③⑥	오후간식	474/19	697/29
	06.20.(토)	계란채소볶음밥	두부채소볶음밥③⑥	일품요리	418/18	616/29
	06.23.(화)	양송이계란볶음	양송이돈육볶음③⑥⑩	점심_주찬	499/20	713/29
	06.25.(목)	계란국	등가루배추국③⑥	점심_국	466/19	665/27
	06.26.(금)	핫케이크	오곡롤③⑥	오후간식	375/15	585/19
닭고기	- 소고기, 돼지고기, 생선, 두부, 계란 등으로 대체 - 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체하고 해조류 추가					
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
					만1-2세	만3-5세
	06.01.(월)	닭살촉임자무침	소고기채소볶음③⑥⑫	점심_주찬	381/15	581/18
	06.13.(토)	닭고기덮밥	삼치마요덮밥①③⑥	일품요리	391/16	591/23
	06.18.(목)	순살찜닭	소고기육전①③⑫	점심_주찬	482/20	661/24
	06.22.(월)	닭살된장구이	두부된장조림③⑥	점심_주찬	422/14	575/18
	06.26.(금)	닭곰탕	사골국⑫	점심_국	400/15	591/22
06.30.(화)	닭살냉채	순살고등어조림③⑥⑦	점심_주찬	499/18	710/28	
수산물	- 소고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 계란 등으로 대체 - 비타민D를 많이 포함하는 식품(표고버섯, 목이버섯) 등을 추가					
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
					만1-2세	만3-5세
	라온밥상	참치미역국	미나리두부탕①③⑥	점심_국	523/15	717/21
	06.01.(월)	어묵국	시금치맑은국	점심_국	388/14	572/18
	06.03.(수)	새우파인애플볶음밥	계란파인애플볶음밥①③⑥	일품요리	449/15	610/18
	06.05.(금)	명절채볶음	햄피망볶음③⑥⑩	점심_부찬	496/17	717/25
	06.09.(화)	순살가자미조림	닭통조림③⑥⑫	점심_주찬	418/16	627/27
	06.17.(수)	복엇국	썩갓맑은국	점심_국	374/14	570/18
	06.19.(금)	오징어조림	소고기우영조림③⑥⑫	점심_주찬	449/16	641/23
	06.20.(토)	잔멸치볶음	연두부샐러드③⑥	점심_부찬	373/16	587/26
06.27.(토)	해물볶음밥	계란덮밥①③⑥	일품요리	447/16	662/25	
06.29.(월)	미역국	홍나물국⑤	점심_국	380/15	580/21	
우유	- 칼슘 강화 두유로 대체 - 칼슘 함량이 높은 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용					
견과류	- 다른 견과류에 알레르기 반응이 없는지 확인 후, 다른 견과류로 대체하여 조리 - 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 알레르기 증상이 심각해지는 경우가 많으므로 각별히 주의 - 급식 주재료나 과자류를 섭취하지 않도록 주의					

▼ 인천중구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 특별한 식단을 소개합니다!

-  **생일밥상** : 생일잔치가 있는 날은 '라온밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
-  **나들밥상** : 체험학습이 있는 날은 간편한 '나들밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
-  **아이의 기호차** : 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저감화 식단 '다함께 차차차'를 제공합니다. '저염day _ 김치 없는 날'으로 다함께 나트륨 섭취량을 차차차!

◆ 제철식품 ◆

- 과일류 : 토마토, 참외, 자두, 복숭아
- 채소류 : 오이 근대 부추 가지 양파 애호박 샐러리 완두 고춧잎
- 해산물 : 오징어 방어 삼치 장어 소라