


2026년 6월 석식 식단표(1-2세)

▷ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 부개3동어린이집

일자			1(월)			2(화)			3(수)			4(목)			5(금)		
저녁			쌀밥 달걀찜국① 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			기장밥 맑은버섯국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑬ 8소스⑤⑫ 오이탕탕이 배추(백)김치⑨			 지방선거			보리밥 두부들깨탕⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑬ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추(백)김치⑨			현미밥 시금치된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑪ 무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨		
			258	12	54	279	13	61				206	12	57	223	12	74
일자			8(월)			9(화)			10(수)			11(목)			12(금)		
저녁			쌀밥 두부된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로①⑤ 배추(백)김치⑨			수수밥 맑은감자국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 참치볶음김치⑨ 깍두기⑨			쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			차조밥 콩나물국⑤ 임연수구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			흑미밥 배추된장국⑤⑥ 치돌찜⑩ 8소스⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨		
			317	14	101	222	11	57	226	11	78	199	10	52	224	10	55
일자			15(월)			16(화)			17(수)			18(목)			19(금)		
저녁			쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육골소스볶음⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			기장밥 열무된장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 부추무침 배추(백)김치⑨			쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 저당삼치조림⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			흑미밥 팽이장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추(백)김치⑨		
			226	12	79	208	10	89	190	11	72	295	12	114	230	10	53
일자			22(월)			23(화)			24(수)			25(목)			26(금)		
저녁			쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새콤무생채 배추(백)김치⑨			기장밥 황태국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨			현미밥 맑은유부국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 감자양파국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 ②⑤⑥⑬ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨		
			216	10	61	219	12	45	218	10	51	259	13	88	282	9	53
일자			29(월)			30(화)			☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								
저녁			쌀밥 연두부버섯탕⑤ 치즈달걀찜①② 우영채볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 불어묵단근조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨											
			221	11	120	289	12	64									
원산지 표시안내			쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기				
			(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추	고춧가루	수입산	국내산							
			국내산		국내산		국내산	국내산	호주산, 미 국산	■한우 □육우 □젓소							
			수산물		식육·어육 가공품												
			고등어		돈가스		해물완자전		참치		미트볼		떡갈비		너비아니		
국내산		돼지고기:국내산		오징어:국내산		다랑어:원양어산		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산					