

2026년 6월 기본식단 [만1-2세] [신나는 어린이집]

일 자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	키위	치즈죽 ^{②⑤⑥}		가지죽	참외	
점 심	백미밥 부추된장국 ^{⑤⑥} 달걀말이 ^{①⑤} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	흑미밥 닭곰탕 ^⑤ 새우살채소볶음 ^{⑤⑨} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	 제9회 지방선거	차조밥 들기름미역국 ^{⑤⑥} 돈까스*소스 ^{①⑤⑥⑩⑫} 토마토샐러드 ^⑫ 깍두기 ^⑨	수수밥 버섯당면국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑫} 시금치나물 배추김치(백김치) ^⑨	 현충일
오후간식	채소주먹밥 ^⑤ /매실차	찐감자/우유 ^②		곡물씨리얼/우유 ^②	카스텔라 ^{①②⑥} /우유 ^②	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	435/13/89	463/24/235		470/15/165	480/19/215	
일 자	8(월)	9(화)	10(수) 환경밥상	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	파인애플	달걀채소죽 ^①	사과	게살죽 ^{①⑤⑥⑧}	바나나	키위
점 심	기장밥 건새우된장국 ^{⑤⑥⑨} 달걀비 ^{⑤⑥⑫} 브로콜리무침 배추김치(백김치) ^⑨	백미밥 복엇국 ^{⑤⑥} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 청경채무침 깍두기 ^⑨	콩나물밥*양념장 ^{⑤⑥} 호박익힌장국 ^{⑤⑥} 다진소고기볶음 ^{⑤⑥⑫} 배추김치(백김치) ^⑨ 발효유 ^②	흑미밥 아욱맑은국 ^{⑤⑥} 메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 감자채볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨	차조밥 유부장국 ^{⑤⑥} 돈육채소볶음 ^{⑤⑥⑩} 달콤무생채 배추김치(백김치) ^⑨	짜장덮밥 ^{⑤⑥⑩} 우동국물 ^{⑤⑥} 군만두 ^{⑤⑥⑩} 깍두기 ^⑨
오후간식	김가루주먹밥 ^⑤ /옥수수차	찐고구마/우유 ^②	수제비 ^⑥	치즈스틱 ^{①②⑤⑥} /보리차	롤빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	미숫가루 ^⑤ /우유 ^②
열량/단백질/칼슘	416/18/165	490/20/251	433/17/243	483/17/271	429/19/182	407/17/221
일 자	15(월)	16(화)	17(수) 삼삼밥상	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	멜론	누룽지죽	참외	브로콜리죽	자른 방울토마토 ^⑫	바나나
점 심	수수밥 근대맑은국 ^{⑤⑥} 스크램블에그 ^{①②⑤} 우엉조림 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	기장밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 가자미구이 ^⑤ (★돈육불고기^{⑤⑥⑩}) 오이무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 소고기묵국 ^{⑤⑥⑫} 두부부침 ^{⑤⑥} 버섯당근볶음 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	차조밥 감자양파국 ^{⑤⑥} 동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩} 애호박나물 깍두기 ^⑨	흑미밥 어묵탕 ^{⑤⑥} 간장찜닭 ^{⑤⑥⑫} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치(백김치) ^⑨	참치채소볶음밥 ^⑤ 순두부백탕 ^{①⑤} 야채춘권튀김 ^{⑤⑥⑫} 깍두기 ^⑨
오후간식	잼샌드위치 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	단호박찜/우유 ^②	우동 ^{⑤⑥}	잔멸치주먹밥 ^⑤ /결명자차	후레쉬번 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	곡물씨리얼/우유 ^②
열량/단백질/칼슘	424/15/198	422/17/212 (★421/18/207)	434/14/98	489/19/139	454/23/227	473/17/184
일 자	22(월)	23(화)	24(수) 수다밥상	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	키위	새우죽 ^{⑤⑥⑨}	바나나	단호박죽	참외	배
점 심	기장밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 소고기채소볶음 ^{⑤⑥⑫} 실채볶음 ^{⑤⑥⑦} 배추김치(백김치) ^⑨	수수밥 ★미역국^{⑤⑥} 달걀찜 ^① 브로콜리깨소스무침 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨	카레라이스 ^{⑤⑥⑩} 황태국 ^{⑤⑥} 너비아니구이 ^{⑤⑥⑫} 배추김치(백김치) ^⑨ 플레인요거트 ^②	흑미밥 청경채맑은국 ^{⑤⑥} 달걀버터구이 ^{②⑫} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^⑩ 상추무침 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	채소비빔밥 ^{⑤⑥} 숙갓유부국 ^{⑤⑥} 훈제오리찜 깍두기 ^⑨
오후간식	다진유부주먹밥 ^{⑤⑥} /보리차	찐감자/우유 ^②	토마토스파게티 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮}	미니핫도그 ^{①②⑥⑩} /우유 ^②	모닝빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	미숫가루 ^⑤ /우유 ^②
열량/단백질/칼슘	485/20/129	★418/17/223	490/21/146	457/19/226	433/18/240	408/17/228
일 자	29(월)	30(화)	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴			
오전간식	수박	소고기채소죽 ^{⑤⑥⑫}				
점 심	차조밥 달걀팥국 ^① 두부김볶음 ^{⑤⑥} 연근조림 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	기장밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 달걀데리야끼볶음 ^{⑤⑥⑫} 숙주나물 깍두기 ^⑨				
오후간식	참치주먹밥 ^⑤ /옥수수차	찐고구마/우유 ^②				
열량/단백질/칼슘	447/21/107	476/18/179				

[특화식단 안내]
▶ 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하)
▶ 저철 식품을 활용한 저탄소 식단
▶ '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단

[6월 제철식품]
 복숭아 수박 망고
 감자 부추 호박잎
 소라 삼치 장어

[식품알레르기 표시안내]
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲젓
 ※ ⑩야황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

원산지 표기

소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어(참치)	쌀	배추김치	콩	
국내산, 호주산 (한우/육우/젓소)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	베트남산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산
식육 수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	돈까스		동그랑땡		실채		너비아니					
	돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		오징어: 국내산		소고기: 호주산					

본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.



인천광역시
 어린이급식관리지원센터 영양운영팀
 Center for Children's Foodservice Management
 Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642

