

2026년 6월 죽식식단 [만1-2세] [윤슬어린이집]

일 자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	애호박죽	치즈죽②⑤⑥		가지죽	참깨채소죽⑤⑥	 현충일
점 심	백미밥 부추된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 닭곰탕⑤ 새우살채소볶음⑤⑨ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	 제9회 지방선거	차조밥 들기름미역국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	수수밥 버섯당면국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치(백김치)⑨	
오후간식	채소주먹밥⑤/매실차	키위/우유②		곡물씨리얼/우유②	참외/우유②	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	479/14/83	448/23/240		470/15/165	432/18/212	

일 자	8(월)	9(화)	10(수) 환경밥상	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	근대죽	달걀채소죽①	버섯죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	닭죽⑫	당근죽
점 심	기장밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 달걀비⑤⑥⑫ 브로콜리무침 배추김치(백김치)⑨	백미밥 복언국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채무침 깍두기⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 호박잎된장국⑤⑥ 다진소고기볶음⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 달콤무생채 배추김치(백김치)⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤/옥수수차	찐고구마/우유②	사과/치즈②	롤빵①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	452/18/162	494/20/251	422/17/297	494/17/254	428/20/172	421/16/202

일 자	15(월)	16(화)	17(수) 삼삼밥상	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	소고기양파죽⑫	누룽지죽	잔멸치죽	브로콜리죽	배추된장죽⑤⑥	부추달걀죽①⑤⑥
점 심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 우영조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ 가지미구이⑤ (★돈육불고기⑤⑥⑩) 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑫ 두부부침⑤⑥ 버섯당근볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 감자양파국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박나물 깍두기⑨	흑미밥 어묵탕⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	참치채소볶음밥⑤ 순두부백탕①⑤ 야채춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/결명차차	멜론/우유②	참외/치즈②	후레쉬번빵①②⑤⑥/우유②	자른 방울토마토⑫/우유②	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질/칼슘	427/16/81	416/17/210 (★415/18/205)	435/15/151	480/18/208	426/22/226	502/19/168

일 자	22(월)	23(화)	24(수) 수다밥상	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	김가루채소죽	새우죽⑤⑥⑨	연두부죽⑤	단호박죽	달걀버섯죽①⑤⑥	검은콩죽⑤
점 심	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑫ 실채볶음⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 ★미역국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리개소스무침①⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 황태국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	흑미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살버터구이②⑫ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	채소비빔밥⑤⑥ 숙갓유부국⑤⑥ 훈제오리찜 깍두기⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤/보리차	찐감자/우유②	바나나/치즈②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	참외/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	502/20/120	★418/17/223	503/22/232	453/19/202	422/19/237	408/17/207

일 자	29(월)	30(화)
오전간식	미역죽⑤⑥	소고기채소죽⑤⑥⑫
점 심	차조밥 달걀팥국① 두부김볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살데리야기볶음⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/옥수수차	수박/우유②
열량/단백질/칼슘	480/21/113	440/19/179

[특화식단 안내]
심심밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하)
건강밥상 제철 식품을 활용한 저탄소 식단
수다밥상 '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 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳갯
 ※ ㉮야생산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	황태	가지미	새우	오징어	다량어 (참치)	쌀	배추김치	콩	
국내산 (한우/육우/젖소)	국내산	국내산	국내산	외야사	외야사	외야사	외야사	외야사	밥/죽/누룽지	배추	고춧가루	두부/콩비지
식육수신가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	돈까스	동그랑땡	멸치	넬치	넬치	넬치	넬치	넬치	국내산	국내산	국내산	국내산
	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내/수입산	멸치: 국내산	소고기: 수입산								

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

2026년 6월 죽식식단 [만3-5세] [윤슬어린이집]

일 자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	애호박죽	치즈죽②⑤⑥	 제9회 지방선거	가지죽	참깨채소죽⑤⑥	 현충일
점 심	백미밥 부추된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 닭곰탕④ 새우살채소볶음⑤⑨ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 들기름미역국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	수수밥 버섯당면국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 시금치나물 배추김치(백김치)⑨	
오후간식	채소주먹밥⑤/매실차	키위/우유②		곡물씨리얼/우유②	참외/우유②	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	685/20/119	640/33/343		672/21/236	618/25/303	

일 자	8(월)	9(화)	10(수) 환경밥상	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	근대죽	달걀채소죽①	버섯죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	닭죽⑫	당근죽
점 심	기장밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 달걀비⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치(백김치)⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채무침 깍두기⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 호박익힌장국⑤⑥ 다진소고기볶음⑤⑥⑬ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 달콤무생채 배추김치(백김치)⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤/옥수수차	찐고구마/우유②	사과/치즈②	롤빵①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	646/26/232	695/29/355	603/25/425	694/24/358	611/29/246	601/24/289

일 자	15(월)	16(화)	17(수) 삼삼밥상	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	소고기양파죽⑬	누룽지죽	잔멸치죽	브로콜리죽	배추된장죽⑤⑥	부추달걀죽①⑤⑥
점 심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 우영조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ 가자미구이⑤ (★돈육불고기⑤⑥⑩) 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 버섯당근볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 감자양파국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박나물 깍두기⑨	흑미밥 어묵탕⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	참치채소볶음밥⑤ 순두부백탕①⑤ 야채순권튀김⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/결명자차	멜론/우유②	참외/치즈②	후레쉬뽕빵①②⑤⑥/우유②	자른 방울토마토⑫/우유②	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질/칼슘	610/22/115	604/25/303 (★603/27/296)	622/21/216	675/26/293	608/31/323	701/26/247

일 자	22(월)	23(화)	24(수) 수다밥상	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	김가루채소죽	새우죽⑤⑥⑨	연두부죽⑤	단호박죽	달걀버섯죽①⑤⑥	검은콩죽⑤
점 심	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ (★미역국⑤⑥) 달걀찜① 브로콜리깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 황태국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	흑미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살버터구이②⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	채소비빔밥⑤⑥ 숙갓유부국⑤⑥ 훈제오리찜 깍두기⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/보리차	찐감자/우유②	바나나/치즈②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	참외/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	703/28/169	619/26/348 (★600/25/322)	699/31/325	646/27/289	603/26/339	620/26/307

일 자	29(월)	30(화)
오전간식	미역죽⑤⑥	소고기채소죽⑤⑥⑬
점 심	차조밥 달걀팥국① 두부김볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑬ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/옥수수차	수박/우유②
열량/단백질/칼슘	675/29/157	628/28/256

<p>[특화식단 안내]</p> <p>삼삼밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하)</p> <p>환경밥상 제철 식품을 활용한 저탄소 식단</p> <p>수요일 '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단</p>	<p>[6월 제철식품]</p> <p>복숭아 수박 망고 감자 부추 호박 일 소라 삼치 장어</p>	<p>[식품알레르기 표시안내]</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳젓 ※ ⑳야행산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.</p>
---	---	---

원산지 표기												
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	황태	가지미	새우	오징어	다랑어(참치)	쌀	배추김치	콩	
국내산 (한우/옥우/젓소)	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	원양산	원양산	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		멸치		너비아니				
		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내/수입산		멸치: 국내 산		소고기: 수입산				

본 식단은 만3-5세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 1,400kcal, 단백질 25g, 칼슘 550mg)에 준하여 작성되었습니다.