



# 2026년 6월 영아 식단

## 국공립 푸른숲 힐스테이트 어린이집



일자/요일	1(월) <small>친환경데이</small>	2(화)	3(수)_2026 지방선거	4(목)	5(금)	
오전간식	<b>과일(참외)</b>	애호박죽		당근양파죽		
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 숙주당근볶음⑥ 배추김치⑨		기장밥 팽이버섯미소장국⑤⑥ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈무 배추김치⑨		오곡시리얼⑤⑥, <b>우유②</b>
오후간식	후리가케주먹밥	꿀호떡①②④⑤⑥, <b>우유②</b>		오곡시리얼⑤⑥, <b>우유②</b>		
에너지/단백질	398 12	432 23		428 15		
일자/요일	8(월) <small>친환경데이</small>	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	
오전간식	<b>과일(파인애플)</b>	닭살채소죽⑮	<b>과일(오렌지)</b>	유부죽⑤	<b>채소스틱(당근), 유아용치즈②</b>	
점심	참쌀현미밥 콩나물실파국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑮ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑩⑮ 미역줄기무침 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 단무지무침⑬	수수밥 부추된장국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥ 브로콜리숙회*들깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	미니와플①②⑤⑥, <b>우유②</b>	꼬마핫도그①②⑤⑥⑩⑫	구운식빵*딸기잼①②⑤⑥, <b>우유②</b>	약밥⑤⑥⑩, 보리차	
에너지/단백질	392 15	424 15	430 16	435 17	422 15	
일자/요일	15(월) <small>친환경데이</small>	16(화)	17(수) <b>ZERO데이</b>	18(목)	19(금)	
오전간식	<b>과일(멜론)</b>	김가루무죽	검은콩두유⑤	새우살죽⑨	<b>과일(자른방울토마토)⑫</b>	
점심	차조밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마양파국 소고기당면볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 새우살국⑨ 김말이튀김⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	참쌀현미밥 버섯전골⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부데리야끼구이⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 백김치⑨	
오후간식	순살닭강정①⑤⑥⑫⑮	마들렌①②⑤⑥, <b>우유②</b>	<b>찐감자</b> , 보리차	시리얼⑤⑥, <b>우유②</b>	군만두*간장⑤⑥⑩	
에너지/단백질	405 19	456 13	431 14	406 17	411 20	
일자/요일	22(월) <small>친환경데이</small>	23(화) <small>지구데이</small>	24(수)	25(목)	26(금)	
오전간식	<b>과일(사과)</b>	달걀죽①	<b>과일(바나나)</b>	게살죽①⑤⑥⑧	<b>채소스틱(파프리카)</b> , 마시는요구르트②	
점심	기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑮ 달걀찜① 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 고등어간장조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈채소볶음밥②⑤ 게살국①⑤⑥⑧ 치킨가스*소스①⑤⑥⑮ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기푹찜⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	<b>생일식단</b> 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 버섯잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식	푸실리파스타⑤⑥⑫	머핀①②⑤⑥, <b>우유②</b>	고구마떡볶이②	팬케이크①②⑤⑥, <b>우유②</b>	케이크①②⑥, <b>우유②</b>	
에너지/단백질	400 16	423 17	430 17	455 14	482 16	
일자/요일	29(월) <small>친환경데이</small>	30(화)				
오전간식	<b>과일(수박)</b>	연두부죽⑤				
점심	참쌀현미밥 파송송연두부국⑤⑥ 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑮ 궁채들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑩ 깍두기⑨				
오후간식	어묵탕⑤⑥	크로와상①②⑤⑥, <b>우유②</b>				
에너지/단백질	411 17	440 14				

**제철식품**

- \* 채소: 애호박, 오이, 가지, 상추, 완두콩, 감자 등
- \* 해산물: 전복, 병어, 소라, 가자미, 갈치 등
- \* 과일: 참외, 살구, 체리, 매실, 수박 등

< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳ 잣

♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 **대체 식품 제공** 부탁드립니다. ♥

\* 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※

원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다량어(참치)	배추김치	
	밥/죽/수용지	두부/콩비지	국내산/한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	일본산	국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품			치킨가스	떡갈비	소세지	돼지고기: 국내산	외국산				

\* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.