

발행일 : 2026. 04. 30
 영양사 : 북구센터 영양팀

광주어린이집 6월 식단표

1-2세



날 짜	월	화	수	목	금
날 짜	1	2	3 지방선거	4	5
오전간식	현살생선죽	고구마죽		단호박죽	영양잡곡죽
점 심	차조밥 닭곰탕 ^⑮ 너비아니구이 ^{⑤⑥⑩⑬} ★시금치나물 배추김치 ^⑨	기장밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 순살고등어구이 ^{⑤⑥⑦} ★숙주무침 깍두기 ^⑨		흑미밥 게살두부맑은국 ^{①⑤⑥⑧} 돈사태조림 ^{⑤⑥⑩} ★스타리버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 미역국 ^{⑤⑥} 닭가슴살스테이크 ^{⑤⑮} 어묵피망볶음 ^{⑤⑥⑰} 배추김치 ^⑨
오후간식	수박/ 플레인요거트 ^②	참외/마들렌 ^{①②⑥}		간장떡볶이 ^{⑤⑥} / 유기농요구르트 ^②	바나나/우유
열량	457	443		437	405
단백질	21	15	17	19	
날 짜	8	9 저탄소데이	10	11	12♥ 생일식단 ♥
오전간식	시금치죽	모듬채소죽	소고기죽 ^⑬	참치죽	소고기채소죽 ^⑬
점 심	차조밥 소고기무국 ^⑬ 삼치데리아끼조림 ^{⑤⑥⑩} 애호박당근볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 실파달걀국 ^① 한돈볼고기 ^{⑤⑥⑩} ★들기름갯순무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	★마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩} 해물완자전 ^{①⑤⑥⑦⑱} 무나물 ^⑤ 배추김치 ^⑨	흑미밥 콩나물국 안동식찌닭 ^{⑤⑥⑮} ★브로콜리깨스무침 ^{①⑤} ⑥ 깍두기 ^⑨	쌀밥 전복미역국 ^{⑤⑥⑩} 순살달걀비 ^{⑤⑥⑮} ★파프리카잡채 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	수박/유기농쿠키	우리밀카스테라 ^{①②⑥} /우유	호떡 ^{⑤⑥} /우유 ^②	찐감자/유기농요구르트	케이크 ^{①②⑥} /사과
열량	448	426	474	430	448
단백질	21	18	20	17	16
날 짜	15	16	17	18(견학)	19
오전간식	콩나물죽	전복죽 ^⑩	녹두죽	새우살죽 ^⑨	미역죽
점 심	차조밥 아욱국 ^{⑤⑥} ★새우가스/소스 ^{①⑤⑥⑨} ★양배추코울슬로 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨	기장밥 설렁탕 ^⑩ 비엔나케첩조림 ^{⑤⑩⑫} ★취나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참치채소볶음밥 ^{⑤⑥} 두부김치국 ^{⑤⑨} 연근조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	흑미밥 알갈이된장국 ^{⑤⑥} 바삭소불고기 ^{⑤⑥⑬} ★청포묵당근무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 어묵국 ^{⑤⑥⑰} 춘천달걀비 ^{⑤⑥⑮} 자반볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	수박/유아치즈 ^②	구운달걀/ 사과당근주스	감자채전 ^{⑤⑥} /주스	★간장비빔국수 ^{⑤⑥}	바나나/우유 ^②
열량	410	458	415	419	470
단백질	16	20	13	16	20
날 짜	22	23	24	25	26
오전간식	흑임자죽	닭죽 ^⑮	브로콜리치즈죽 ^②	누룽지죽	두부죽 ^⑤
점 심	차조밥 연두부맑은국 ^⑤ 소고기장조림 ^{⑤⑥⑬} ★참나물사과무침 깍두기 ^⑨	기장밥 감자양파국 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} ★콩나물미나리무침 배추김치 ^⑨	★김가루주먹밥 토마토스파게티 ^{⑤⑥⑫} ★함박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치 ^⑨	흑미밥 미역국 ^{⑤⑥} 훈제오리채소찜 ^⑤ ★단배추나물 깍두기 ^⑨	수수밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 오징어볶음 ^{⑤⑥⑰} ★버섯잡채 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	★미니우동 ^{⑤⑥} /유아치즈 ^②	멜론/롤빵 ^{①②⑥}	단호박찜/요거트	★유부초밥 ^⑤ /주스	사과/유산균음료 ^②
열량	444	491	419	441	470
단백질	17	22	15	12	16
날 짜	29	30			
오전간식	참깨죽	게살죽 ^{①⑤⑥⑧}			
점 심	차조밥 들깨배추국 ^{⑤⑥} 간장돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} 진미채조림 ^{⑤⑥⑰} 깍두기 ^⑨	기장밥 황태국 ^{⑤⑥} 닭살채소볶음 ^{⑤⑥⑮} ★가지무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨			
오후간식	바나나/우유 ^②	어묵탕 ^{⑤⑥⑰} /우리밀 약과			
열량	454	407			
단백질	20	26			

◎ 알레르기 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯오징어, ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑱잣
 [⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소고기(한우/육우/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
백미:	국내산		돼지고기	국내산	고등어:노르웨이 어묵(오징어):외국산	배추:국내산 고춧가루:국내산	비엔나(돼지고기):국내산 베이컨(돼지고기):국내산 훈제오리:국내산
찰쌀:	국내산	외국산		주찬용: 호주산 국용: 호주산	해물(연어, 오징어):외국산		
현미:	국내산			죽용: 호주산	참치(가다랑어):외국산		
흑미:	국내산	닭고기	국내산	사골용: 호주산	참치(가다랑어):외국산		
죽류저:	국내산				해물(수제비):외국산		
					전복:국내산		
					오징어:국내산		
					진미채(오징어):외국산		
					(생일식단)전복:국내산		

※ 본 식단은 식자재 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

발행일 : 2026. 04. 30
영양사 : 북구센터 영양팀

광주어린이집 6월 식단표

3-5세



날 짜	월	화	수	목	금
날 짜	1	2	3 지방선거	4	5
오전간식	흰살생선죽	고구마죽		단호박죽	영양잡곡죽
점 심	차조밥 닭곰탕 ¹⁵ 너비아니구이 ⁵ ⁶ ¹⁰ ¹⁶ ★시금치나물 배추김치 ⁹	기장밥 열무된장국 ⁵ ⁶ 순살고등어구이 ⁵ ⁶ ⁷ ★숙주무침 깍두기 ⁹		흑미밥 게살두부맑은국 ¹ ⁵ ⁶ ⁸ 돈사태조림 ⁵ ⁶ ¹⁰ ★노타리버섯나물 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	수수밥 미역국 ⁵ ⁶ 닭가슴살스테이크 ⁵ ¹⁵ 어묵피망볶음 ⁵ ⁶ ¹⁷ 배추김치 ⁹
오후간식	수박/ 플레인요거트 ²	참외/마들렌 ¹ ² ⁶		간장떡볶이 ⁵ ⁶ / 유기농요구르트 ²	바나나/우유 ²
열량	699	654	656	656	618
단백질	33	23	25	25	30
날 짜	8	9 저탄소데이	10	11	12♥ 생일식단 ♥
오전간식	시금치죽	모듬채소죽	소고기죽 ¹⁶	참치죽	소고기채소죽 ¹⁶
점 심	차조밥 소고기무국 ¹⁶ 삼치데리야끼조림 ⁵ ⁶ ¹⁰ 애호박당근볶음 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	기장밥 실파달걀국 ¹ 한돈불고기 ⁵ ⁶ ¹⁰ ★들기름갯순무침 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	★마파두부덮밥 ⁵ ⁶ ¹⁰ 해물완자전 ¹ ⁵ ⁶ ⁹ ¹⁷ 무나물 ⁵ 배추김치 ⁹	흑미밥 콩나물국 안동식찜닭 ⁵ ⁶ ¹⁵ ★브로콜리개스스무침 ¹ ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	쌀밥 전복미역국 ⁵ ⁶ ¹⁰ 순살달걀비 ⁵ ⁶ ¹⁵ ★파프리카잡채 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹
오후간식	수박/유기농쿠키 ¹ ² ⁶	우리밀카스테라 ¹ ² ⁶ / 우유 ²	호떡 ⁵ ⁶ /우유 ²	찐감자/유기농요구르트 ²	케이크 ¹ ² ⁶ 사과
열량	654	656	702	645	644
단백질	30	27	30	27	27
날 짜	15	16	17	18(견학)	19
오전간식	콩나물죽	전복죽 ¹⁰	녹두죽	새우살죽 ⁹	미역죽
점 심	차조밥 아욱국 ⁵ ⁶ ★새우가스/소스 ¹ ⁵ ⁶ ⁹ ★양배추굴슬로 ¹ ⁵ 깍두기 ⁹	기장밥 설렁탕 ¹⁰ 비엔나케첩조림 ⁵ ¹⁰ ¹² ★취나물무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	참치채소볶음밥 ⁵ ⁶ 두부김치국 ⁵ ⁹ 견과류연근조림 ⁴ ⁵ ⁶ ¹⁴ 깍두기 ⁹	흑미밥 얼갈이된장국 ⁵ ⁶ 바삭소불고기 ⁵ ⁶ ¹⁰ ★청포묵당근무침 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	수수밥 어묵국 ⁵ ⁶ ¹⁷ 춘천달걀비 ⁵ ⁶ ¹⁵ 자반볶음 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹
오후간식	수박/유아치즈 ²	구운달걀 ¹ / 사과당근주스	감자채전 ⁵ ⁶ /쥬스 ²	★간장비빔국수 ⁵ ⁶	바나나/우유 ²
열량	630	692	667	644	685
단백질	25	30	22	24	30
날 짜	22	23	24	25	26
오전간식	흑임자죽	닭죽 ¹⁵	브로콜리치즈죽 ²	누룽지죽	두부죽 ⁵
점 심	차조밥 연두부맑은국 ⁵ 소고기장조림 ⁵ ⁶ ¹⁶ ★참나물사과무침 깍두기 ⁹	기장밥 감자양파국 돼지갈비찜 ⁵ ⁶ ¹⁰ ★콩나물미나리무침 배추김치 ⁹	★김가루주먹밥 토마토스파게티 ⁵ ⁶ ¹² ★함박스테이크/소스 ¹ ⁵ ⁶ ¹⁰ ¹² ¹⁶ 배추김치 ⁹	흑미밥 미역국 ⁵ ⁶ 훈제오리채소찜 ⁵ ★단배추나물 깍두기 ⁹	수수밥 근대된장국 ⁵ ⁶ 오징어볶음 ⁵ ⁶ ¹⁷ ★버섯잡채 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹
오후간식	★미니우동 ⁵ ⁶ /유아치즈 ²	멜론/롤빵 ¹ ² ⁶	단호박찜/요거트 ²	★유부초밥 ⁵ /쥬스	사과/유산균요료 ²
열량	683	676	645	633	686
단백질	27	31	22	18	23
날 짜	29	30			
오전간식	참깨죽	게살죽 ¹ ⁵ ⁶ ⁸			
점 심	차조밥 들깨배추국 ⁵ ⁶ 간장돼지불고기 ⁵ ⁶ ¹⁰ 진미채조림 ⁵ ⁶ ¹⁷ 깍두기 ⁹	기장밥 황태국 ⁵ ⁶ 달걀채소볶음 ⁵ ⁶ ¹⁵ ★가지무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹			
오후간식	바나나/우유 ²	꼬지어묵탕 ⁵ ⁶ ¹⁷ / 우리밀약과 ¹ ² ⁶			
열량	664	626			
단백질	30	40			

◎ 알레르기 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲산
[⑬아황산류는 표백제, 보존료, 신항방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
백미: 국내 산 잡쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽류: 국내산	외국산	돼지고기 국내산 닭고기 국내산	주찬용: 호주산 국용: 호주산 죽용: 호주산 사골용: 호주산	고등어:노르웨이 어묵(오징어):외국산 해물완자전:외국산 참치(가다랑어):외국산 해물수제비:외국산 전복:국내산 오징어:국내산 진미채:오징어외국산 생일식단전복:국내산	배추:국내산 고춧가루:국내산	비엔나(돼지고기):국내산 베이컨(돼지고기):국내산 훈제오리:국내산	

※ 본 식단은 식자재 사정에 따라 변경될 수 있습니다.