

# 2026년 6월 식단표

일자 / 요일		1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
첫 째 주	오전 간식	누룽지죽 깍두기⑨/참외	계란마늘쫄면음밥①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	<b>지방선거일</b> 	새우살죽⑤⑥⑨ 배추김치⑨	김가루섞음밥⑤⑥ 석박지⑨/오렌지
	점 심	기장밥 소고기배추된장국⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 한입떡갈비채소볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 미역출기볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 석박지⑨	쌀밥 오징어무국⑤⑥⑦ (오징어:국내산) 닭갈비⑤⑥⑥ (닭고기:국내산) 우영채조림⑤⑥ 오이부추무침 총각김치⑨		참쌀밥 유부팽이버섯장국⑤⑥④ 짜장불고기②⑤⑥⑩⑩⑩ (돼지고기:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부(콩):국내산) 명면채볶음⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨
	오후 간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑩⑩/우유②	고로케②⑤⑥⑩/우유②		찐고구마/우유②	오븐예구운도넛①②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘	929.5/29.4/277.0	910.3/35.1/305.2		786.9/33.1/330.4	978.5/32.5/367.3
	추가 간식	구겔호프빵①②⑤⑥⑩ 무가당바나나우유②	유기농어린이치즈②⑤ 비요르트⑤⑥		우유쉬폰①②⑤⑥ 요구르트②	포도맛요플레②⑩
	일자 / 요일	8(월)	9(화)		10(수) 잔반 없는 날	11(목)
둘 째 주	오전 간식	양송이스프②⑤⑥⑩⑩ 모닝빵①②⑤⑥	닭죽⑨(닭고기:국내산) 나박김치⑥	콩나물국밥⑤⑥ 열무김치	소고기깍두기섞음밥⑤⑥⑨⑩⑩ (소고기/육우:국내산) 사과	채소죽 석박지⑨/메론
	점 심	쌀밥 들깨돈육탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 삼치구이⑤⑥ 취나물볶음⑤ 조미김 석박지⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ (두부(콩):국내산) 소불고기⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 느타리버섯볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 계란파국①⑤⑥ 등심돈까스⑤⑥⑩ & 소스⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 양배추샐러드①⑤⑩⑩ 마시는요구르트② 총각김치⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥④ 오리채소볶음⑤⑥ (오리고기:국내산) 어묵볶음②⑤⑥⑩⑩ 매실청무생채 배추김치⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥④ 메추리알소세지케찹조림 ①②⑤⑥⑩⑩⑩ (돼지고기:국내산) 블루베리멸치볶음⑤ 근대나물 배추김치⑨
	오후 간식	찐감자/우유②	비빔국수⑤⑥/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	치즈부추전①②⑤⑥ 우유②	시리얼⑤/우유②
	열량/단백질/칼슘	760.2/34.4/301.8	680.2/37.2/390.0	903.8/30.5/364.5	836.5/36.9/332.4	741.6/28.9/336.6
	추가 간식	유자맛약과⑤⑥/두유⑤	통밀딸기잼샌드②⑤⑥ 요구르트②	인절미곡물롤①②③⑤ 우유②	알밤호떡②④⑤⑥ 유기농코코아우유②	마이픽떡먹는요구르트②⑤⑥
	일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
셋 째 주	오전 간식	누룽지죽 깍두기⑨/배	참치섞음밥⑤⑥⑩⑩ (참치/가다랑어:원양산) 배추김치⑨	시금치된장국⑤⑥ 깍두기⑨/파인애플	닭고기굴소스섞음밥⑤⑥⑩⑩ (닭고기:국내산) 총각김치⑨	연두부국밥⑤ (두부(콩):국내산)/석박지⑨
	점 심	쌀밥 청국장⑤⑨ (두부(콩):국내산) 찜닭⑤⑥⑥ (닭고기:국내산) 클로렐라묵무침⑤⑥ 숙주나물 열무김치	보리밥 감자양파국 꾸꾸미볶음⑤⑥ (주꾸미:베트남산) 크래미볶음①⑤⑥⑧⑩⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 계란찜① 새송이버섯볶음⑤⑥ 비름나물 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 애호박나물⑤ 상추쌈장무침⑤⑥ 배추겉절이	기장밥 백김치국⑥ 소고기청경채볶음 ⑤⑥⑩⑩ (소고기/육우:국내산) 들깨나물 파래자반⑤ 열무김치
	오후 간식	가지당수육⑤⑥⑩⑩ (돼지고기:국내산) 우유②	크림파스타②⑤⑥⑩ 우유②	양파마들렌①②④ 우유②	새우만두⑤⑥⑨⑩⑩⑩ 우유②	바나나/떡먹는요구르트②
	열량/단백질/칼슘	822.1/32.2/338.7	835.1/33.0/313.8	742.5/27.5/301.1	848.0/32.5/320.2	810.6/32.9/226.1
	추가 간식	꿀고구마팥빵①②⑤⑥⑩ 우유②	치즈케이크①②⑤⑥/두유⑤	현미그레놀라시리얼②⑤⑥ 우유②	우리밀감귤머핀①②④ 요구르트②	생크림요거트②
	일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수) 국 없는 날	25(목)	26(금)
넷 째 주	오전 간식	옥수수스프②⑤⑥⑩⑩ 핑거스틱빵①②⑤⑥	하와이안섞음밥⑤⑥ 석박지⑨	대구살국밥⑤⑥ 배추김치⑨	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 참외	소고기죽⑩ (소고기/육우:국내산) 깍두기⑨
	점 심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 훈제오리볶음②⑤ (오리고기:국내산) 깻잎순나물⑤⑥ 쌈무⑩ &허니머스타드①⑤ 배추김치⑨	현미밥 열무된장국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑩⑦ (오징어:국내산, 돼지고기:국내산) 가지양파볶음⑤⑥ 실곤약무침 총각김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑩⑩ (소고기/육우:국내산) 두부카츠⑤⑥④ 비타민나물 짜먹는요구르트②⑩ 깍두기⑨	참쌀밥 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 김부각⑤ 얼갈이된장나물⑤⑥ 총각김치⑨	흑미밥 맑은유부국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤⑥⑦ (오징어:페루산) 참나물무침 배추김치⑨
	오후 간식	잡채⑤⑥/우유②	쌀시리얼⑤/우유②	수박&사과/우유②	칼국수⑤⑥⑩/우유②	단호박찜/우유②
	열량/단백질/칼슘	789.9/28.5/295.0	713.5/27.7/322.9	712.8/23.7/317.0	855.2/30.0/367.8	711.5/35.0/290.1
	추가 간식	콘시리얼바②⑤ 두유⑤	소보로빵①②④⑤⑥ 오렌지주스	연유요팥빵①②⑤⑥⑩ 우유②	패스트리빵①②⑤⑥ 흑임자우유②⑤	체크초코요거트②⑤⑥
	일자 / 요일	29(월)	30(화)	<p>• &lt;월산지 표시사항&gt; 「쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산」, 「현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루):국내산」, 「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산 / 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겉절이, 백김치 포함):국내산」을 사용합니다.</p> <p>• 식단의 특성식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다.</p> <p>&lt; 알레르기 유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다. &gt;                  【알레르기 유발식품 19가지 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫호두 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲장】</p> <p>• 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5 % 이하, 월 1회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다.</p> <p>• 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 월 1회 이상 잔반 없는 날을 운영하고 있습니다.</p> <p>• 위 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.</p> <p>• 영아반은 김치류 제공 시 백김치로 대체/소스류는 제공되지 않습니다.</p>		
오전 간식	누룽지죽 배추김치⑨/바나나	만둣국밥⑤⑥⑩⑩ 총각김치⑨				
점 심	쌀밥 두부콩나물국⑤ (두부(콩):국내산) 치킨데리야기볶음⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 컬리플라워버터볶음 ②⑤⑥ 오이생채 총각김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 베이컨감자채볶음⑤⑩ (베이컨/돼지고기:외국산) 올방개묵무침⑤⑥ 열무김치				
오후 간식	카레우동②⑤⑥⑩⑩ 우유②	포도잼시방①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질/칼슘	837.0/29.7/252.7	875.5/36.7/314.8				
추가 간식	딸기츄잉도넛①②⑤⑥ 우유②	오레오오즈시리얼②⑤⑥⑩ 우유②				