한솔어린이보육재단

<2026년 6월 식단표>

작성자 : 영양사 최선경
출 처 : 한솔어린이보육재단
발행일 : 2025.05.26

구분	월	화	수	목	금
오전간식	1	2	3 : 지방선거일	4	5
	채소죽⑤/사과	떡만두국⑤⑥/방울토마토⑫		소고기채소죽⑤⑥⑯/파인애플	대구살채소죽⑤/바나나
점심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬/소스⑤⑥⑫ 양배추피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑯ 양볼락구이⑤⑥ 반달애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨/백김치⑨		차조밥 청국장찌개⑤⑥ 허브솔트목살구이⑤⑩/쌈장⑤⑥ 오이무침⑤⑥/상추깻잎쌈 열무김치⑥⑨/백김치⑨	발아현미밥 안매운두부김치국⑤⑨ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 가지양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨
만0~4세	389/16 | 557/23	331/14 | 474/20		488/20 | 698/29	246/14 | 352/21
오후간식1	허니버터감자구이②/흰우유②	안흥찐빵②⑤⑥/흰우유②		프렌치토스트①②⑤⑥(대체:찐고구마)/흰우유②	수박/떠먹는요플레②
	157/3	189/5		90/3	187/7
오후간식2	새우살야채볶음밥⑤⑥⑨/보리차	돈육채소필라프⑤⑥⑩/보리차		어묵무국밥⑤⑥/백김치⑨	롤케익①②⑤⑥/흰우유②
	219/6	242/5		205/5	195/4
오전간식	8	9	10	11	12
	현미누룽지죽/동치미⑨/오렌지	단호박죽/메론	부추닭살찹쌀죽⑤⑥⑮/포도	전복채소죽⑤⑱/사과	새우살야채죽⑤⑥⑨/방울토마토⑫
점심	수수밥 들깨미역국 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 얼갈이나물볶음⑤/구운김 배추김치⑨/백김치⑨	보리찹쌀밥 순두부찌개⑤⑨ 코다리살조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	콩나물비빔밥⑤⑥/양념장⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 마늘쫑건새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨/백김치⑨	귀리밥 소고기팽이버섯국⑤⑱ 돈육파인애플폭찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑱ 콥샐러드⑤⑫ 깍두기⑨/백김치⑨	녹두찹쌀밥 청경채콩나물국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만0~4세	347/10 | 497/15	295/9 | 422/14	302/10 | 432/15	344/13 | 492/19	354/19 | 507/28
오후간식1	후라이드치킨②⑤⑥⑮/요거타임②	교자만두찜⑥⑩/흰우유②	토마토씨리얼꿀범벅⑤⑥⑫/흰우유②	궁중떡볶이⑤⑥⑱/흰우유②	고구마스틱⑤/흰우유②
	318/10	156/7	267/12	128/5	92/2
오후간식2	콩나물국밥⑤⑥/깍두기⑨	단무지날치알볶음밥⑤⑥/보리차	뿌리채소김가루주먹밥⑤⑥	버터오징어볶음밥②⑤⑰/옥수수차	미니치즈롤인①②⑤⑥/무설탕두유⑤
	130/4	191/3	177/3	185/6	240/3
오전간식	15	16	17 : 채식데이	18	19
	김가루떡국⑤⑥/사과	버섯들깨죽⑤/참외	참기름콩나물죽⑤/방울토마토⑫	새우살근대죽⑤⑨/바나나	연두부팽이죽⑤/수박
점심	기장밥 닭살미역국⑤⑮ 돈육감자조림⑤⑥⑩⑬ 오이사과무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	차조밥 어묵쑥갓국⑤⑥⑬ 넓은당면소불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤ (15개월이하:시금치볶음⑤⑥) 깍두기⑨/백김치⑨	자장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑯ 버섯미소국⑤⑥ 두부스틱⑤⑥/소스⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 샤인머스캣코코푸딩	조각서리태콩밥⑤ 오징어무국⑤⑰ 숯불제육볶음⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 양배추찜/콩나물무침⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	현미찹쌀밥 해물된장찌개⑤⑥⑧⑨⑱ 훈제오리찜②⑤⑥/소스⑤⑥ 새콤무생채⑤ 배추김치⑨/백김치⑨
만0~4세	324/11 | 463/16	345/13 | 494/19	298/9 | 426/13	413/13 | 590/19	347/13 | 496/19
오후간식1	치즈딸기쨈빵①②⑤⑥(대체:치즈감자)/흰우유②	해물부추전⑤⑥⑰⑱/요거타임②	바나나.골드키위/떠먹는요플레②	모짜렐라핫도그①②⑥⑩⑫⑬(대체:찐고구마)/흰우유②	꿀떡/흰우유②
	170/6	187/8	90/4	131/9	162/6
오후간식2	황태무국밥⑤/깍두기⑨	김가루멸치주먹밥⑤⑥/둥굴레차	크래미채소필라프⑤⑥⑬	오므라이스①⑤⑥(대체:야채볶음밥)/보리차	현미씨리얼⑥/흰우유②
	109/5	129/3	200/5	177/6	108/4
오전간식	22	23	24	25	26
	누룽지죽/깍두기⑨/참외	닭살녹두죽⑤⑮/대추토마토⑫	소고기버섯죽⑤⑯/키위	백김치콩나물죽⑤⑨/메론	흰살생선채소죽⑤/파인애플
점심	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리두부무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	찰보리밥 맑은미역국⑤ 수제등심돈까스①⑤⑥⑩(대체:등심구이⑥⑫) 양배추샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨/백김치⑨	카레덮밥②⑤⑥⑩⑫⑯ 새우살채소국⑤⑨ 삼색어묵채소볶음⑤⑥⑬ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	강황밥 다시마감잣국⑤ 돈육단호박조림⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	조각서리태밥⑤ 소고기뭇국⑤⑯ 닭살카레채소볶음②⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만0~4세	380/13 | 544/19	315/11 | 450/17	350/18 | 500/27	330/11 | 472/17	330/17 | 472/25
오후간식1	양배추계란토스트①⑤⑥(대체:찐감자)/흰우유②	미니크로와상①②⑤⑥(대체:찐고구마)/흰우유②	우유치즈설기②/흰우유②	꼬마김밥⑤⑥/저당요거타임②	옛날붕어빵②⑤⑥(대체:허니버터감자)/흰우유②
	286/8	167/6	158/4	185/5	201/8
	멸치김가루주먹밥⑤⑥/보리차	해물볶음밥⑤⑥⑰⑱/보리차	돈육백김치필라프⑤⑥⑨⑩/옥수수차	느타리된장국밥⑤⑥/깍두기⑨	유기농씨리얼⑥/흰우유②
	125/4	280/3	110/5	198/6	102/5
오전간식	29	30			
	들깨미역죽⑤/사과	김가루채소죽/바나나			
점심	기장밥 두부얼갈이국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑯ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥⑫ 숙주닭곰탕⑤⑥⑮ 임연수어구이 들깨시금치나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨			
만0~4세	270/11 | 386/17	315/9 | 450/13			
오후간식1	김말이튀김⑤⑥/수박	감자샌드위치①⑤⑥(대체:치즈감자)/흰우유②			
	154/5	205/7			
오후간식2	오징어무국밥⑤⑰	돈육가지영양밥⑤⑥⑩/옥수수차			
	228/6	194/4			

▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 계산하였습니다.

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
원산지 표시	소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기-국내산, 쌀(찹쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산 ,배추김치 :배추-국내산, 고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 붉등겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩,콩비지,콩국수-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국/베트남, 명태,동태:러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산,꽃게:국내산, 진미채:페루산, 코다리:러시아산, 돈까스:돈육(국내산), 해물동그랑땡:오징어(페루산) 생선까스:명태(러시아산), 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돈육(국내산), 치킨까스:닭(국내산), 아귀살:국내산, 다랑어(캔):원양산, 베이컨:돈육(국내산), 주꾸미:베트남산, 함박스테이크:닭(국내산),돈육(국내산), 어묵:연육(갈치:원양산), 전복:국내산, 양꼴락:미국산