

기관명	국공립 에코포레라운어린이집		
발행일	2026. 5. 15.		
작성자	영양팀	감수	

6월 식단표

(1-3세 일반식)



날짜/요일	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	쇠고기스프②⑤⑥⑬⑯⑰ (두유)	사과		바나나	채소죽⑤⑥
점심	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기양송이볶음 ⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 김달걀말이①⑤(두부구이) 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧(파프리카볶음) 깍두기⑨	지방선거	흑미밥 송이버섯⑤⑥⑬ 영양쌈⑤⑥⑬ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑬ 두부커들렛⑤ 사라다샐러드①⑤ (파일야채오리엔탈샐러드) 배추김치⑨
오후간식	찐감자 등글레차	물만두⑤⑥⑩		참치주먹밥⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②(두유)
열량/단백질	404/19	412/17		422/17	434/14
날짜/요일	8[월]	9[화]	10[수] 생일잔치	11[목]	12[금]
오전간식	씨리얼+우유②(두유)	포도	크림스프②⑤⑥⑬⑯(두유)	양배추죽⑤⑥	메론
점심	수수밥 달걀팍국①(두부팍국) 훈제오리찜 숙주나물무침 배추김치⑨	차조밥 꽃호박된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑬ 배추들깨국⑤⑥ 달걀후라이①⑤(두부구이) 깍두기⑨	기장밥 버섯찌개⑤⑥ 쇠고기토마토장조림 ①⑤⑥⑬⑯(쇠고기장조림) 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	삼색채소주먹밥⑤	케이크(김가루주먹밥) 우유②(두유)	찐단호박 오렌지주스	어묵탕⑤⑥
열량/단백질	434/16	394/13	429/17	434/27	397/15
날짜/요일	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	참외	치즈죽②(두유)	블루베리 떠먹는요구르트②(두유)	소보로빵①②④⑥ 우유②(두유)	달걀죽①(두부죽)
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ (두부조림) 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 팽이버섯국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	들기름콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 얼무된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 잘게썬부쌈 배추김치⑨	기장밥 송이버섯 생선가스+타르타르소스 ⑤⑥(생선가스) 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	파배기도너츠①②⑥ 우유②(두유)	찐감자 보리차	새우전①⑤⑥⑨ (새우부침)	간장비빔국수⑤⑥	과일화채②(과일)
열량/단백질	408/15	407/16	409/19	434/15	420/12
날짜/요일	22[월]	23[화]	24[수]	25[목]	26[금]
오전간식	바나나	게살죽①⑤⑥⑧(야채죽)	수박	양송이스프②⑤⑥⑬⑯ (두유)	아욱된장죽⑤⑥
점심	차조밥 무쌈국⑤⑥ 돈목살조림⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 참치양파볶음⑤ 깍두기⑨	쇠고기양배추덮밥 ⑤⑥⑬ 오이냉국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부찌개①⑤(순두부국) 닭다리살구이⑤⑬ 김차반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골만둣국⑤⑥⑩ 오징어조림⑤⑥⑬ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로세스과게티②⑥⑩⑬ (김가루주먹밥)	구운달걀①(두부구이) 마시는요구르트②	롤빵①②⑤⑥(김가루주먹밥) 우유②(두유)	씻은김치볶음밥⑤⑨	찐단호박 매실차
열량/단백질	432/15	434/21	424/15	414/17	406/19
날짜/요일	29[월]	30[화]	<p>🍌 : 꾸러미</p> <p>🍎 : 자연간식</p> <p>🍷 No-day : 저염메뉴(1회) 국→송능(2회)</p> <p>▶ 식단표에 실제 사용하는 식품의 원산지를 기재하여 제공하고 수급사정에 따라 변경된 경우, 수정 후 학부모에게 안내해 주세요.</p>		
오전간식	브로콜리죽	포도			
점심	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ (두부구이) 맛살숙주볶음①⑤⑥⑧ (숙주볶음) 배추김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기부추볶음 ⑤⑥⑩ 꽃호박나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	오렌지주스	수제비⑥			
열량/단백질	419/13	391/16			

원산지표시	쌀				콩				쇠고기 [국내산(한우,육우,젓소)표기 필수]			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치					
	백미	흑미	누룽지	수수	기장	차조	두부	콩비지	유부	순두부	국거리용				볶음 및 찜류	배추	고춧가루			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우or육우)				국내산(한우or육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공품(식육수산)				참치	훈제오리	생선가스				치킨너겟	맛살	어묵			
	오징어	건새우	멸치	삼치					가다랭어	오리고기	환살생선	닭고기	게살	환살생선						
	국내산	국내산	국내산	국내산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						

※ 식자재의 원산지는 수급사정에 따라 변경될 수 있으며 변경사항시 키즈노트 공지사항을 통해 안내해드리겠습니다.