

아이행복지기어린이집 6월 식단표

영아 (1~2세) 식단표

발행처 대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터
담당팀 영양팀
발행일 2026. 5. 27.
원 장 엄제헌
☎ 식단관련 문의 042-242-5616

1주		1(월)		2(화)		3(수) 2026.5.27(수요일)		4(목) 생일파티		5(금)	
오전간식		미역죽⑤⑥		흑임자죽				청경채죽⑤⑥		당근죽	
중식		깍두기 베이컨볶음밥⑤⑥⑧⑩ 무챗국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 두부탕국⑤⑥⑧⑩ 치즈달걀찜①② 가지나물무침⑤⑥ 찹스테이크 배추김치⑨				백미밥 전복미역국⑤⑥⑩ 바비큐푹킵⑤⑥⑩ 비엔나소시지브로콜리볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 멸치마늘중볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육장조림⑤⑥⑩ 느타리버섯나물무침⑤⑥ 순살갈치구이 배추김치⑨	
오후간식		사과+산양우유②		꼬마주먹밥⑤				참외 케이크①②⑤⑥		핑거스틱빵①②⑤⑥ 산양우유②	
에너지(kcal)	단백질(g)	391	17	419	20			440	16	440	15
석식		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑧⑩⑪⑫ 파프리카새콤무침 배추김치⑨		잡곡밥 우동국물⑤⑥ 다진돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 마늘중볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 쇠고기배춧국⑩ 스크램블에그①②⑤ 속감나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 미소된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			
에너지(kcal)	단백질(g)	250	10	258	11	275	11	255	12		
2주		8(월)		9(화)		10(수) 달그림떡이		11(목)		12(금)	
오전간식		감자죽⑤⑥		버섯죽		호박배추죽		닭죽⑤		얼갈이죽⑤⑥	
중식		백미밥 달걀국① 안매운마파두부⑤⑥⑧⑩⑫ 깻잎순나물무침⑤⑥ 돈육스테이크조림 배추김치⑨		쇠고기소보로마늘중버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 돈육김치국⑤⑥⑧⑩ 가지미구이⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		떠먹는감자피자 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 감자크림스프②⑥ 꽃맛살채소샐러드①⑤⑥⑧ 수제오이피클 우리밀에그타르트①②⑥ 유기농 배도라지주스		백미밥 미역국⑤⑥ 수제완자전①⑤⑥⑩ 오이나물볶음⑤⑥ 새우마늘중조림 배추김치⑨		잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑩ 파프리카새콤무침 통살연어가스+어니언소스 배추김치⑨	
오후간식		바나나 떠먹는요구르트②		미니핫도그①②⑤⑥⑩		델라웨어		토마토달걀볶음①⑤⑫		찐고구마+산양우유②	
에너지(kcal)	단백질(g)	440	15	432	21	424	11	415	15	438	14
석식		백미밥 감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨		백미밥 순두부백탕①⑤ 너비아나구이⑤⑥⑩⑫ 폰호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 열무나물무침 배추김치⑨		잡곡밥 복쌈국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 브로콜리무침 깍두기⑨	
에너지(kcal)	단백질(g)	255	10	251	8	253	11	253	11	255	12
3주		15(월)		16(화)		17(수)		18(목)		19(금)	
오전간식		열무죽⑤⑥		쇠고기죽⑤⑥⑩		애호박죽⑤⑥		타락죽②		채소죽⑤⑥	
중식		백미밥 수제빻국⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑩ 김구이 대구살데리야끼조림 깍두기⑨		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 돼지고기살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 수제쌈장+유기농쌈야채 배추김치⑨		쪽파달걀볶음밥①⑤⑥ 옥수수스프②⑥ 수제함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨ 수박		백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 새우살케첩조림⑤⑥⑧⑫ 베이컨브로콜리무침 닭봉구이 배추김치⑨		잡곡밥 물만국①⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤+김치볶음 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		후리가케주먹밥⑤		과일마요샐러드 (바나나, 사과)①⑤		잔치국수⑤⑥		블루베리		찐감자+산양우유②	
에너지(kcal)	단백질(g)	423	19	397	16	402	12	390	19	438	15
석식		백미밥 쇠고기양배춧국⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 닭곰탕⑤ 동태살전①⑤⑥ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 안매운채개장⑤⑥ 치즈달걀찜①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 무챗국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 치커리유채무침 배추김치⑨	
에너지(kcal)	단백질(g)	254	9	261	14	266	12	260	13	252	10

4주		22(월)		23(화)		24(수) 달그락데이		25(목)		26(금)	
오전간식		콩나물죽⑤⑥		달걀죽①⑤⑥		참깨죽		누룽지죽		크림스프②⑥	
중식		삼선짜장밥⑤⑥⑨⑰ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기채소찜⑤⑥⑱ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순두부백당①⑤ 팽이버섯참치전①⑤⑥ 열무나물무침⑤⑥ 크림소스수제미트볼조림 배추김치⑨		폴리플라워스테이크볶음밥 ⑤⑥⑱ 두부미소된장국⑤⑥ 피쉬앤칩스⑤ 과일요거트샐러드② 깍두기⑨ 유기농주스		백미밥 ●근대된장국⑤⑥ ●쇠고기두부조림⑤⑥⑱ 김자반⑤⑥ 양배추게살샐러드 배추김치⑨		잡곡밥 우동국물⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑱ 미나리나물무침⑤⑥ 고등어구이 배추김치⑨	
오후간식		시리얼⑤⑥+산양우유②		방울토마토⑩ 치즈②		수박		칼국수⑥		소보로빵①②④⑤⑥ 산양우유②	
에너지(kcal)	단백질(g)	438	17	397	22	426	14	424	15	405	15
석식		백미밥 콩나물국⑤ 달걀갯잎볶음⑤⑥⑱ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기양파조림⑤⑥⑱ 시금치나물무침 배추김치⑨		백미밥 달걀팻국① 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑱ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑱ 삼치구이⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑱ 두부스테이크①⑤⑥⑱⑳ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨	
에너지(kcal)	단백질(g)	255	11	244	11	261	10	274	14	265	9

5주		29(월)		30(화)	
오전간식		파프리카죽		영양닭죽⑮	
중식		백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 두부속갯무침⑤⑥ 들기름김치찜 배추김치⑨		잡곡밥 쇠고기뭇국⑩ 임연수연장조림⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 대패구이+저당오리엔탈소스 배추김치⑨	
오후간식		꼬마주먹밥⑤		배+산양우유②	
에너지(kcal)	단백질(g)	417	13	436	22
석식		백미밥 청국장국⑤⑥⑨ 돼지목살구이⑤⑱ 오이나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 두부젓국⑤⑨ 치킨너겟①②⑤⑥⑱ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
에너지(kcal)	단백질(g)	263	12	273	10



- ♣ 알레르기 유발식품
①난류 ②산양우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯
- ♣ 김치의 종류 - 배추김치, 깍두기, 열무김치, 동치미, 나박김치 등
*김치류는 식단 감소 없이 같은 식품군내에서 변경이 가능합니다.
- ♣ 자연간식의 종류 - 과일류, 찐감자, 찐고구마, 단호박찜, 찐옥수수, 찐밤 등
- ♣ 원산지 표시 항목(식육·포장육·식육가공품을 포함)
- 농·축산물 : 쇠고기(한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양포함), 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
- 수 산 물 : 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 낙지, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어
- ♣ 기타 내용은 식단안내문을 참고해주세요!

원산지 표시	식품명	종류	배추김치				축산물		수산물		식육가공품		어육가공품		
			배추	국내산	쇠고기	국내산(한우/육우/젓소)	한우	전복	국내산	베이컨	돼지고기: 쇠민, 덴마크, 아일랜드산	해물완자	오징어: 칠레, 페루, 중국산		
원산지 표시	밥	국내산	두부	국내산	배추	국내산	쇠고기	국내산(한우/육우/젓소)	한우	전복	국내산	베이컨	돼지고기: 쇠민, 덴마크, 아일랜드산	해물완자	오징어: 칠레, 페루, 중국산
	잡곡밥	국내산	순두부	국내산	수제물		돼지고기: 국내산	돼지고기	국내산	동태	러시아산	비엔나 소시지	돼지고기: 국산	꽃말살	명태 연육: 미국산
					원자	쇠고기: 국내산									
죽	국내산	합박 스테이크	국내산	합박 스테이크	쇠고기: 국내산	돼지고기: 미국산, 스페인산, 캐나다산	오리고기	국내산	오징어	국내산	미트볼	돼지고기: 미국, 스페인, 캐나다, 국산	산	참치캔	원양산

아이행복지기어린이집 6월 식단표

유아 (3~5세) 식단표

발행처 대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터
 담당팀 영양팀
 발행일 2026. 5. 27.
 원 장 엄제헌
 ☎ 식단관련 문의 042-242-5616



1주		1(월)		2(화)		3(수) 2026제왕선거		4(목) 왕일파티		5(금)	
오전간식		미역죽⑤⑥		흑임자죽				청경채죽⑤⑥		당근죽	
중식		깍두기 베이컨 볶음밥⑤⑥⑨⑩ 무쌈국⑤⑥ 쇠고기 청경채볶음⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 두부탕국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 가지나물무침⑤⑥ 찹스테이크 배추김치⑨				백미밥 전복미역국⑤⑥⑩ 바비큐푹킴⑤⑥⑩ 비엔나소시지 브로콜리볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 멸치마늘종볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육장조림⑤⑥⑩ 느타리버섯나물무침⑤⑥ 순살갈치구이 배추김치⑨	
오후간식		사과+산양유②		꼬마주먹밥⑤				참외 케이크①②⑤⑥		핑거스틱빵①②⑤⑥ 산양유②	
에너지(kcal)	단백질(g)	606	27	645	30			676	25	604	24
석식		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑭ 파프리카새콤무침 배추김치⑨		잡곡밥 우동국물⑤⑥ 다진돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 마늘종볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 쇠고기배춧국⑥ 스크램블에그①②⑤ 썩갠나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 미소된장국⑤⑥ 달걀데리야끼볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			
에너지(kcal)	단백질(g)	385	15	397	17	423	18	392	19		
2주		8(월)		9(화)		10(수) 달그락데이		11(목)		12(금)	
오전간식		감자죽⑤⑥		버섯죽		호박배추죽		닭죽⑥		얼갈이죽⑤⑥	
중식		백미밥 달걀국① 안매운마파두부⑤⑥⑩⑫ 깻잎순나물무침⑤⑥ 돈육스테이크조림 배추김치⑨		쇠고기소보로마늘종버터비빔밥②⑤⑥⑬ 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 가지미구이⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		떠먹는감자피자①②⑤⑥⑭⑮⑯ 감자크림스프②⑥ 꽃맛살 채소샐러드①⑤⑥⑧ 수제오이파클 우리밀에그타르트①②⑥ 유기농 배드라지주스		백미밥 미역국⑤⑥ 수제완자전①⑤⑥⑩ 오이나물볶음⑤⑥ 새우마늘종조림 배추김치⑨		잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑩ 파프리카새콤무침 통살연어가스+어니언소스 배추김치⑨	
오후간식		바나나 떠먹는요구르트②		미니핫도그①②⑤⑥⑩		델라웨어		토마토달걀볶음①⑤⑫		찐고구마+산양유②	
에너지(kcal)	단백질(g)	624	21	664	32	657	16	648	24	677	23
석식		백미밥 감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨		백미밥 순두부백당①⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 꽃호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑩ 열무나물무침 배추김치⑨		잡곡밥 복엇국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 브로콜리무침 깍두기⑨	
에너지(kcal)	단백질(g)	392	15	386	12	389	18	390	17	393	18
3주		15(월)		16(화)		17(수)		18(목)		19(금)	
오전간식		열무죽⑤⑥		쇠고기죽⑤⑥⑩		애호박죽⑤⑥		타락죽②		채소죽⑤⑥	
중식		백미밥 수제빔국⑥ 달걀양배추볶음⑤⑥⑩ 김구이 대구살데리야끼조림 깍두기⑨		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 수제쌈장+유기농쌈야채 배추김치⑨		●쪽파달걀볶음밥①⑤⑥ 옥수수스프②⑥ 수제함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨ 수박		백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ ●베이컨 브로콜리무침 달봉구이 배추김치⑨		잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ●들기름두부구이⑤+김치볶음 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		후리가케주먹밥⑤		과일마요샐러드 (바나나, 사과)①⑤		잔치국수⑤⑥		●블루베리		찐감자+산양유②	
에너지(kcal)	단백질(g)	651	29	610	24	675	21	601	30	662	23
석식		백미밥 쇠고기양배춧국⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 닭곰탕⑩ 동태살전①⑤⑥ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 안매운채개장⑤⑥ 치즈달걀찜①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 치커리우차청무침 배추김치⑨	
에너지(kcal)	단백질(g)	391	14	401	22	409	18	395	19	388	15

4주		22(월)		23(화)		24(수) 달그락데이		25(목)		26(금)	
오전간식		콩나물죽⑤⑥		달걀죽①⑤⑥		참깨죽		누룽지죽		크림스프②⑥	
중식		삼선짜장밥⑤⑥⑨⑭ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기채소찜⑤⑥⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순두부백당①⑤ 팽이버섯참치전①⑤⑥ 열무나물무침⑤⑥ 크림소스수제미트볼조림 배추김치⑨		콜리플라워스테이크볶음밥 ⑤⑥⑭ 두부미소된장국⑤⑥ 피쉬앤칩스⑤ 과일요거트샐러드② 깍두기⑨ 유기농주스		백미밥 ●근대된장국⑤⑥ ●쇠고기두부조림⑤⑥⑭ 김자반⑤⑥ 양배추계살샐러드 배추김치⑨		잡곡밥 우동국물⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 미나리나물무침⑤⑥ 고등어구이 배추김치⑨	
오후간식		시리얼⑤⑥+산양우유②		방울토마토⑫ 치즈②		수박		칼국수⑥		소보로빵①②④⑤⑥ 산양우유②	
에너지(kcal)	단백질(g)	680	27	605	34	656	21	653	23	635	27
석식		백미밥 콩나물국⑤ 닭살갓잎볶음⑤⑥⑭ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ 시금치나물무침 배추김치⑨		백미밥 달걀찜국① 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑭ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 쇠고기탕국⑤⑭ 삼치구이⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑭ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑭ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨	
에너지(kcal)	단백질(g)	393	17	384	17	402	15	422	22	407	14

5주		29(월)		30(화)	
오전간식		파프리카죽		영양닭죽⑤	
중식		백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 두부숙감무침⑤⑥ 들기름김치찜 배추김치⑨		잡곡밥 쇠고기뭇국⑥ 임연수엿장조림⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 대패구이+저당오리엔탈소스 배추김치⑨	
오후간식		꼬마주먹밥⑤		배+산양우유②	
에너지(kcal)	단백질(g)	642	20	642	32
석식		백미밥 청국장국⑥⑨ 돼지목살구이⑤⑩ 오이나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 두부겉국⑤⑨ 치킨너겟①②⑤⑥⑭ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
에너지(kcal)	단백질(g)	404	18	421	15



- ♣ 알레르기 유발식품
①난류 ②산양우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯
- ♣ 김치의 종류 - 배추김치, 깍두기, 열무김치, 동치미, 나박김치 등
*김치류는 식단 감소 없이 같은 식품군내에서 변경이 가능합니다.
- ♣ 자연간식의 종류 - 과일류, 찐감자, 찐고구마, 단호박찜, 찐옥수수, 찐밤 등
- ♣ 원산지 표시 항목(식육·포장육·식육가공품을 포함)
- 농·축산물 : 쇠고기(한우, 육우, 젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양포함), 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
- 수 산 물 : 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 낙지, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어
- ♣ 기타 내용은 식단안내문을 참고해주세요!

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		축산물		수산물		식육가공품		어육가공품					
	종류	산지	종류	산지	종류	산지	종류	산지	종류	산지	종류	산지	종류	산지				
원산지 표시	밥	국내산	두부	국내산	배추	국내산	수제물	돼지고기: 국내산	돼지고기	국내산	전복	국내산	베이컨	돼지가: 쇠인, 덴마크, 아일랜드산	해물완자	오징어: 칠레, 페루, 중국산		
					고춧가루	국내산							쇠고기	국내산(한우/육우/젖소)			한우	비엔나 소시지
	잡곡밥	국내산	순두부	국내산	완자	쇠고기: 국내산	찜스테이크	돼지고기: 미국산, 스페인산, 캐나다산, 국내산	닭고기	국내산			동태	러시아산	너비아니	돼지가: 미국, 스페인, 캐나다, 귀환	꽃말살	명태 연육: 미국산
					합박 스테이크	쇠고기: 호주, 국내산									미트볼	쇠고기: 국내, 호주산		
죽	국내산	연두부	국내산	미트볼	돼지고기: 국내산	미트볼	오리고기	국내산	오징어	국내산	치킨너겟	닭고기: 국내산	참치캔	원양산				
누룽지	국내산			쇠고기: 국내산														