발행처

유성구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

구암파니파니어린이집 6월 식단표

(일반식)

발행일 2026. 06.01
원 장 강태현
영양사 박미랑

첫째주	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	★오렌지	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥		★수박	게살죽①⑤⑥⑧	
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 수제완자전①⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치살조림⑤⑥ 연두부찜+양념장⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 버섯찌개⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 과일샐러드 (사과,방울토마토)①⑤⑫ 백김치⑨	
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥++우유	★바나나		간장비빔국수⑤⑥	핑거스틱빵①②⑥+우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	423/13	456/22	·	430/18	457/18	

둘째주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	시리얼⑥+우유②	애호박죽	★바나나	새송이버섯죽	★참외
점심	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 황태챗국⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	오이소보로(달걀)덮밥 ①⑤⑥⑯ 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 깍두기⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 사골팟국⑯ 훈제오리구이 김자반⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	미나리전①⑤⑥	★델라웨어포도 ②⑤⑥⑩⑫	핫도그+우유②	★삶은계란+우유②	찜모닝빵①②⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	482/20	413/20	440/20	433/15	437/15

※식단은 당일 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체되거나 변경될 수 있습니다.

셋째주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	★브로콜리스프 +잘게썬모닝빵①②⑥	소고기죽	미니찐빵+우유②	★방울토마토⑫	찹쌀영양죽⑤⑥
점심	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 메추리알볶음①⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 팽이버섯국 고등어살조림⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	닭살필라프⑤⑥⑮ 근대된장국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 동태살국⑤⑥ 쪽파달걀말이①⑤ 애호박양념무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 부추맑은국 오이불고기⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ +메밀차③	★델라웨어포도	★블루베리(대체:참외) +떠먹는요구르트②	쌀국수	버터롤빵①②⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	425/18	442/181	455/20	437/17	472/16

넷째주	22(월)	23(화)	24(수)저염Day	25(목)	26(금) 깨끗반짝 빈그릇 데이
오전간식	★참외	당근죽⑤⑥	★포도(델라웨어)	브로콜리죽⑤⑥	★수박
점심	쌀밥 순두부백탕⑤ 오징어굴소스볶음⑤⑰⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 숙주맛살볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ (국 제공 시: 아욱맑은국)	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	삶은달걀⑤⑥⑩+우유②	물만두	★방울토마토 +우유⑥	★배추전+델라웨어 포도	크로와상①②⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	435/19	442/23	416/17	434/17	437/17

다섯째주	29(월)	30(화)
오전간식	시리얼⑥+우유②	★토마토⑫
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 쑥갓두부무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 달걀국① 제육볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥+음료②
에너지(kcal)/단백질(g)	466/21	451/18

- 6월 제철식품 – 오이, 애호박, 부추, 브로콜리, 참외
- 영양가득레시피 - 오이불고기
- 채소야 놀자 - 오이소보로덮밥, 오이불고기, 오이나물
- 깨끗반짝 빈그릇 데이 - 6/26(금) 잔반 없는 날
- ★표시는 자연간식입니다.
- 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.

* 원산지 표시 ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치/배추김치		두부	연두부	순두부	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찹쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩	콩				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	불고기-호주산 국거리-국내산	국내산	국내산	국[illegible]

수산물			가공품 농축산·수산물	완자전	너비아니		베이컨 (로제스파게티)	훈제오리	떡갈비		미트볼	
동태	고등어	오징어					돼지고기	오리고기				
러시아산	노르웨이산	동해산		산	산	산	국내산	국내산	산	산	산	산

* 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장드리나, 부득하게 농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.
※ 식단안내 시 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.