

6월의 식단 ♥

< 2026년 6월 식단 소개 >

■ 식단 구성 기준 안내

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다. (2020 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

연령	에너지(kcal)	단백질(g)	(일별)
만1~2세	900kcal	20g	
만3~5세	1,400kcal	25g	

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.

(★만 1-2세는 백김치제공, 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)

④ 과일과 생채소는 간식 또는 후식으로 주 3회 이상 제공됩니다.

⑤ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.

⑥ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

⑦ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.

⑧ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

⑨ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

이는 가정과 기관에서 대체메뉴 혹은 급식 주의사항을 공유하기 위해 매우 중요합니다.

*알레르기유발식품(19종) :

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기,

⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳갯

⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며, 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다. (식판 크기에 따라 음식량이 적어보일 수 있습니다.)





연령	구분	급 식 적 정 배 식 량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1~2세	배식량	80g 100g	90ml	35g	25g (30g)	14g
	목측량	1주걱	1½ 국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3~5세	배식량	120g 140g	140ml	50g	40g (50g)	20g
	목측량	1½ 주걱	2국자	3숟가락 가득	4숟가락	2숟가락

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

6월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주	6월 1일	알레르기	6월 2일	알레르기	6월 3일	알레르기	6월 4일	알레르기	6월 5일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	새우야채죽	9	사과/제다유기능슬라이스치즈 상하목장 유기농 우유	2 2			누룽지죽		브로컬리스프	2,5,6,15,16 2,5,6
점심	차조밥 아욱국 돈육오징어볶음 양배추나물 배추김치(영어:백김치)	5,6 5,6,10,17 9	기장밥 콩나물국 대구살구이 배추된장나물 홍시깍두기(영어:백김치)	5 5,6 5,6 9	전국동시지방선거		소고기비빔밥 팽이버섯무된장국 도토리묵상추무침 배추김치(영어:백김치) 참외	5,6,16 5,6 5,6 9	강황쌀밥 계란국(계란알레르기대체:계기 및 두부계국) 닭자장볶음 참나물무침 배추김치(영어:백김치)	1 2,5,6, 10,15,16 5,6 9
오후 간식	고구마영양약밥 상하목장 유기농 우유	2,5,6 2	크림카레우동	2,5,10, 12,16,18			미트소스푸실리 상하목장 유기농 우유	6,12,16 2	찐고구마/멜론 상하목장 유기농 요쿠르트	2 2
저녁	차수수밥 감자다시마국 고등어무조림 치커리사과무침 백김치	5,6,7 9	[필요시] 시리얼 상하목장 유기농 우유	5,6,10 2 9			차수수밥 돈육김치찌개 두부샐러드 오이지무침 백김치	5,6,9,10 5,6 9	[필요시] 시리얼 상하목장 유기농 우유	10 5,6 1
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	588/30 744/40		585/25 780/33				579/17 772/22		574/21 765/29	
2주	6월 8일	알레르기	6월 9일	알레르기	6월 10일	알레르기	6월 11일	알레르기	6월 12일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기버섯죽	16	새우브로컬리죽	9	현미시리얼 상하목장 유기농 우유	5 2	만둣국	1,5,6,10	삶은계란(계란알레르기대체: 연두부) 토마토	1
점심	차조밥 황태무국 돈육살당근조림 오이무침 배추김치(영어:백김치)	5,6,10 9	참쌀밥 순살감자탕 다진고기두부조림 비타민무침 홍시깍두기(영어:백김치)	5,6,10 5,6,10 5,6 9	온메밀국수 밭도제공 소고기채소샐러드 열무김치 천도복숭아	3,5,6 5,6,16 9	차수수밥 순두부부추국 삼치구이 새송이버섯조림 배추김치(영어:백김치)	5 5,6 5,6 9	참쌀밥 닭곰탕 멸치볶음 청포묵김무침 홍시깍두기(영어:백김치)	15 5,6 5,6 9
오후 간식	치즈식빵(계란알레르기대체:쌀식빵) 상하목장 유기농 우유	2,5,6 2	닭고기샐러드 상하목장 유기농 우유	1,6,15 /12 2	돌자반주먹밥 보리차		모듬과일 상하목장 유기농 우유	2	단호박설기(영어:찐감자) 상하목장 유기농 요쿠르트	2
저녁	흑미밥 소고기양배추국 당근계란찜 감자채볶음 백김치	16 1 5 9	찰현미밥 애호박된장국 코다리강정 근대나물 백김치	5,6 5,6 5,6 9	기장밥 두부김치국 닭고기부추볶음 콩나물당면무침 백김치	5,9 5,6,15 5,6 9	차조밥 열무된장국 돈육주꾸미볶음 청경채나물 백김치	5,6 5,6,10 5,6 9	[필요시] 시리얼 상하목장 유기농 우유	5,6,16 9 5,6 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	578/34 771/45		546/28 728/37		569/16 758/22		516/25 689/33		523/24 697/32	

6월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	6월 15일	알레르기	6월 16일	알레르기	6월 17일	알레르기	6월 18일	알레르기	6월 19일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭야채죽	15	크림버섯노끼	2,5,6,15,16	블루베리		깨간장연두부	5,6	소고기미역죽	16
점심 	흑미밥		찰현미밥		블루베리	2,5,6,10,12,15,16,18	사과		찹쌀밥	
	근대국	5,6	새우살못국	9	돈육하이라이스(Oyster-free)	5,6	차조밥	5,6,9,10	미소된장국	5,6
	소고기양배추볶음	5,6,16	순살달걀비	5,6,15	버섯크림볼레그(계란알레르기대체: 연두부)	1,2	돈육김치찌개	5,6	수제돈가스(Oyster-free)	1,5,6,10,12
	깻잎순나물		천사채무침	1	그린샐러드	5,6	코다리무조림	5,6	양배추라페	
배추김치(영어:백김치)	9	홍시깍두기(영어:백김치)	9	배추김치(영어:백김치)	9	열무김치	9	배추김치(영어:백김치)	9	
오후 간식	호두잡곡빵(계란알레르기대체:쌀식빵)	1,2,5,6	잔멸치카레전	2,5,6,12,16,18	소고기김치리조또	2,5,6,9,15,16	왕치센드위치(계란알레르기대체:순수모닝빵)	1,5,6	편감자/유기농슬라이스치즈	2
	상하목장 유기농 우유	2	보리차				상하목장 유기농 우유	2	상하목장 유기농 요쿠르트	2
저녁 	차조밥		차수수밥		기장밥		흑미밥		[필요시]	5,6,16
	계란파국	1	콩비지찌개	5,6,10	시래기국	5,6	소고기버섯전골	16	시리얼	
	돈채피망볶음	5,6,10	가자미구이	5,6	오리불고기	5,6	계란찜	1	상하목장 유기농 우유	5,6
	애호박나물	5,6	참나물		무쌈		우영조림	5,6		9
백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9			
영양량(영)kcal/g	577/21		511/18		564/23		519/28		535/27	
(유)kcal/g	769/28		681/24		752/30		692/37		714/37	
메뉴변동사항										
4주	6월 22일	알레르기	6월 23일	알레르기	6월 24일	알레르기	6월 25일	알레르기	6월 26일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭녹두죽	5,15	찐고구마		흰살생선죽		단호박찜		크림스프	2,5,6,15,16
			상하목장 유기농 우유	2			상하목장 유기농 우유	2	조각식빵(계란알레르기대체:순수모닝빵)	2,5,6
점심 	찰현미밥		기장밥		소고기열무비빔밥	5,6,16	찹쌀밥		강황쌀밥	
	오이냉국		소고기미역국	5,6,16	왕태계란국(계란알레르기대체:계자 및 우부재용)	1	청국장찌개	5,6,10	애호박새우전국	9
	돈육불고기	5,6,10	닭고기카레볶음	2,5,6,12,15,16,18	깨간장연두부	5,6	임연수구이	5,6	돈육살데리야끼	5,6,10,18
	느타리버섯볶음	5,6	오이지무침		백김치	9	사과치커리무침		브로컬리개소스무침	1,5,6
배추김치(영어:백김치)	9	홍시깍두기(영어:백김치)	9	참외		배추김치(영어:백김치)	9	홍시깍두기(영어:백김치)	9	
오후 간식	올리브 치아바타(Egg-free)	2,5,6	소고기우동샐러드	5,6,16	돈육부추잡채/꽃빵	5,6,10	수박/스트링치즈	2	쌀시리얼/바나나	5
	상하목장 유기농 우유	2	토마토	12	매실차		상하목장 유기농 우유	2	플레인요거트	2
저녁 	차수수밥		흑미밥		차조밥		흑미밥		[필요시]	15
	오징어묵국	5,6,17	순두부찌개	5,6,10	도토리묵국	5,6,9	콩나물국	5	시리얼	5,6
	메추리알장조림	1,5,6	삼치구이	5,6	새우청경채볶음	9	얇은돈육수육/쌈장	10/5,6	상하목장 유기농 우유	5,6,17
	비타민무침		취나물	5,6	감자조림	5,6	무쌈			
백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9		9	
영양량(영)kcal/g	550/27		477/17		515/21		544/26		584/19	
(유)kcal/g	733/36		702/23		587/28		725/35		779/26	
메뉴변동사항										

2026년

6월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	6월 29일	알레르기	6월 30일	알레르기					
	월	번호표시	화	번호표시					
오전 간식	소고기야채죽	16	멜론 상하목장 유기농 우유	2					
점심 	기장밥 두부김치국 소고기숙주볶음 상추무침 배추김치(영어·백김치)	 5,9 5,6,16 5,6 9	차조밥 감자계란국 가자미구이 숙갓나물 열무김치	 1 5,6 9					
오후 간식	머핀(계란알레르기대체:쌀식빵) 상하목장 유기농 우유	1,2,5,6 2	소고기비빔국수 송송	5,6,16					
저녁 	찰현미밥 동태뚝국 닭고기파프리카볶음 참나물 백김치	 5,6,15 9	차수수밥 육개장 두부조림 당근라페 백김치	 16 5,6 9					
영양량(영) (유) 메뉴변동사항	543/19 724/25		522/25 695/33						

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

식재료원산지안내

6월	밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
	백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물									수산가공품			식육가공품		기타	
	명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)	진미채(오징어)				
	러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남산			원양산	페루산				
<small>※ 급식에서 자주 사용하지 않는 연소, 양, 납치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쟁이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재</small>																
<small>*알레르기 유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣</small>																