



# 2026년 6월 식단

대덕구어린이사회복지급식  
관리지원센터의 어린이 식단 기준  
(2025년 개정, 한국인영양섭취기준)

	만 1-2세	만 3-5세
에너지 필요 추정량	900kcal	1400kcal
단백질 권장섭취량	20g	25g

## 🌸 씩(食)씩(食)한 Day 🍎

메뉴 특성상 6월 달은 **셋째 주 수요일**에 어린이들의 편식 및 식습관 개선에 도움을 주고자 기호도가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 해당 식재료를 이용한 메뉴가 제공됩니다.

『이번 달은 **가지**를 이용한 메뉴가 제공됩니다.』

## 🍰 생일식단

원의 행사날짜에 오전/오후간식/중식을 모두 변경하여 생일식단으로 사용 가능합니다.

## 🌸 이달의 제철음식 (6월)

파프리카, 감자, 가지, 참외, 부추, 오이, 애호박 등

## 🌸 알레르기 유발 식품

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

- **아황산류 표기**는 알레르기를 유발하는 원아가 있을 시 원에서 **숫자로(㉓)** 표시해 주시길 바랍니다.

🍲 **둘째주 수요일**은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국을 제공하지 않는 **‘국 없는 날’**입니다.

## ! 식단감수 안내

식자재 수급이 어려운 경우 식단변경은 가능하나 **같은 식품군, 같은 조리법** 내에서 변경해야합니다. 이 외에 원의 기호에 따라 식단을 변경한 경우에는 센터에서 책임지지 않습니다.

### ※ 식단감수 요청방법

식단감수요청서를 작성하여 **매달 16 ~ 25일에** 이메일 또는 팩스로 보내주세요.

## 🌸 원산지 의무표시 대상 식품

식단 사용 시, 원산지 의무표시 대상 식품은 반드시 원산지를 표시하여야 합니다.

원산지 표시 대상 항목			
쌀 (흑미, 현미, 찰쌀)	콩 (두부류/콩국수/콩비지)	배추김치 (배추, 고춧가루)	
쇠고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	
오리고기	양(염소)	넙치(광어)	조피볼락(우럭)
참돔	미꾸라지	낙지	뱅장어
명태 (생태, 동태, 코다리 포함)	전복	고등어	갈치
오징어	꽃게	참조기	식육가공품
가리비	우렁쉥이 (멍게)	방어	부세
아귀	다랑어 (참치캔)	쭈꾸미	수산가공품

## 🐟 생선 대체식단

생선의 가시 위험 및 사용의 우려가 있는 기관은 하단의 대체 식단을 이용합니다.

날짜	기존식단	대체식단	
중식	5/8 (금)	고등어조림⑤⑥⑦	너비아니조림⑤⑥⑩
	5/22 (금)	삼치구이⑤⑥	돈묵살구이⑩

★ **생선 대체 식단 이용 시 ‘떡갈비구이’, ‘훈제오리구이’의 원산지표시를 추가 기재 바랍니다.**

## 🌸 1-2세 식단 제공 시 주의사항

- ★ **배추김치 및 깍두기 제공 시 안맵게** 제공해 주시기 바랍니다.
- ★ **딱딱한 콩, 견과류, 진미채 등은 으깨거나 잘게 잘라** 제공해 주시기 바랍니다.
- ★ **방울토마토, 포도 등은 반으로 잘라** 제공해 주시기 바랍니다.



요일	월	화	수	목	금	토
일자	1	2	3(지방선거)	4	5	6(현충일)
오전간식	방울토마토(제철과일)⑫ +떠먹는요구르트②	채소죽		저당칼슘두유죽⑤⑥	사과(제철과일)+연두부	
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 동부목무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 복덕국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 시금치나물무침 배추김치⑨		잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 채개장⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑬ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	잔치국수①⑤⑥	토스트①②④⑤+우유②		참치주먹밥+보리차	소보로빵(빵류)①②④⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	402/17	432/16	442/17	439/18		
일자	8	9	10	11	12	13
오전간식	크림스프②⑥	참기름영양잡곡죽	포도(제철과일) +떠먹는요구르트②	두부죽⑤	바나나(제철과일)	떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 근대국⑤⑥ 달걀볶음⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 배추국⑤⑥ 쇠고기푹호박조림⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<b>국 없는 날</b> 닭살짜장라이스 ③⑤⑩⑬⑮ 송송 스크램블에그①②⑤ 오이나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 수육⑤⑥⑮ 무나물볶음 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 새우살크림소스조림②⑨ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩ +우유②	부추치즈전①②⑤⑥ +매실차	한케이크①②⑤⑥ +오미자차	양념꼬치어묵⑤⑥⑬ +우유②	밤식빵(빵류)①②⑤⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	413/20	426/17	411/17	441/18	409/18	313/13
일자	15	16	17	18	19	20
오전간식	참외(제철과일) +떠먹는요구르트②	당근죽	<b>씩(食)씩(食)한 Day</b> 씨리얼+우유②	양송이버섯죽	사과(제철과일)+연두부	떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 쇠고기국⑬ 훈제오리구이 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	<b>가자카레볶음밥⑤⑥⑩</b> 송송 두부구이⑤ 배추김치⑨ 블루베리(제철과일)	잡곡밥 황태국⑤⑥ 달걀오믈렛①②⑤ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국 쇠고기파인애플조림⑤⑥⑬ 깍두기나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	모듬영양밥 실파장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①③⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯+유자차	과일우유화채②	찐옥수수+보리차	치즈스파게티 ②⑤⑥⑬⑯+매실차	단팥빵(빵류)①②④ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	413/20	418/16	458/17	440/19	423/16	309/14
일자	22	23	24	25	26	27
오전간식	양파우유스프②⑥	검정콩우유죽②⑤	수박(제철과일) +떠먹는요구르트②	단호박죽	바나나(제철과일)	떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 오리고기양배추찜 파프리카볶음 깍두기⑨	쇠고기달걀⑤⑥⑬ 근대국 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 견과류조림④⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 달걀찜⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	꼬마김밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	꼬마주먹밥⑤ +매실차	한식잡채⑤⑥⑬ +오미자차	잼샌드위치①②⑤⑥ +유자차	삶은달걀① +우유②	카스텔라(빵류)①②⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	415/17	441/16	445/17	425/16	431/18	268/15
일자	29	30	<p><b>알레르기정보</b> : ①난류(가금류), ②우유②, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산삼, ⑭호두, ⑮달고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲갯                  위키 알레르기를 일으키는 식품이 사용된 메뉴는 메 뉴명 옆에 숫자로 표시하였습니다.                  해당 식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.                  야생산삼류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 되어 있습니다.                  생선류 대체 해당 메뉴입니다.  <b>씩(食)씩(食)한 Day (씩각)</b> : 둘째 주 화요일은 어린이들의 편식 및 식습관 개선에 도움을 주고자 기호도가 낮은 식재료를 이용한 메뉴를 제공하는 날입니다.</p>			
오전간식	복숭아(제철과일)⑪ +떠먹는요구르트②	부추죽				
점심	잡곡밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑬ 건파래볶음 배추김치⑨	잡곡밥 시금치국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 반달호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	푸실리파스타 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯+매실차	찐옥수수+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	414/18	429/18				

만 1-2세 하루 에너지 필요 추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g을 기준으로 작성하였습니다.(2025년 개정, 한국인영양섭취기준)

원에서 생일잔치를 하는 경우 기존의 식단을 생일식단으로 대체하여 사용가능 합니다.

둘째 주 수요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국을 제공하지 않는 국 없는 날입니다. (국 대신 누룽지를 제공하셔도 됩니다.)

쌀				콩			배추김치			축산물				
쌀	현미	흑미	찰쌀	두부(콩)	순두부(콩)	연두부(콩)	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기(훈제)		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(산후)	국내산	국내산	국내산		
수산물		식육가공품						수산물가공품						
오징어	고등어	미트볼			동그랑땡			너비아니(떡갈비)			어묵	맛살	참치	
국내산	국내산	쇠고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	어묵살	어묵살	참치	다랑어
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	해당없음	해당없음	해당없음	원양산