

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 차지할 수 있도록 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다. (2020 한국인 영양소 섭취기준)

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

- ② 급간식 모든 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다. (★만 1-2세는 백김치제공. 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)
- ③ 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다.
- ④ 과일과 생야채는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공됩니다.
- ⑤ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.
- ⑥ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.
- ⑦ 원산지표시는 매일 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), ⑲잣

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

2026년

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	바나나단호박죽	9	사과/체다치즈 우유	2 2	전국동시지방선거		누룽지죽		잼치즈빵 우유	1,2,6 2
점심	차조밥 소고기미역국 감자돈안심조림 구이김 백김치 [나은이 생일] 		미트소스스파게티 생크림감자스프 두부코코넛치킨가스 타르타르소스 블루베리피클 파인애플	1,5,6,10 12,16 2,5,6 15,16 5,6,15,16 1,2,5			기장밥 느타리버섯된장국 소고기불고기 상추무침 백나박김치	5,6,16 5,6 5,6 9	강황쌀밥 계란쪽파국 닭자장볶음 참나물무침 백김치	1 1,5,6, 10,15,16 5,6 9
오후 간식	롤치즈빵 우유	2,5,6 2	참치마요주먹밥	1,5,6			온메밀국수 오이스틱	3,5,6	찐고구마/참외 우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항										
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 우유	5 2	어묵탕	1,5,6,10	삶은계란 무침가오렌지주스	1
점심	흑미밥 소고기양배추국 당근계란찜 감자채볶음 백김치		참쌀밥 순살감자탕 다진고기두부조림 오이된장무침 백나박김치		돈육자장밥 유부된장국 찐만두 오이피클 백김치	2,5,6, 10,15,16 5,6 1,5,6,10 9	차수수밥 순두부부추국 오징어야채볶음 새송이버섯조림 백김치	5,6,17 5,6 9	참쌀밥 닭곰탕 가자미구이 청포묵김무침 백나박김치	15 5,6 5,6 9
오후 간식	치즈감자치아바타 우유	2,5,6 2	닭고기샐러드 토마토	1,6,15 12	모듬과일(블루베리, 바나나, 골드키위) 플레인요거트		찐감자 우유	2	수수부꾸미 옥수수차	5,6
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항										

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	만둣국	1,5,6,10	바나나 우유미숫가루	2,5,6	깨간장연두부 사과	5,6	소고기미역죽	16
점심 	기장밥		찰현미밥		돈육하이라이스	2,5,6,10,12,15,16,18	흑미밥		소고기열무비빔밥	5,6,16
	시래기국	5,6	새우살뭇국	9	두부된장국	5,6	소고기버섯전골	16	황태계란국	1
	오리불고기	5,6	순살닭갈비	5,6,15	버터스크램블에그	1,2	돈육주꾸미볶음	5,6,10	깨간장연두부	5,6
	무쌈		천사채무침	1	그린샐러드	5,6	들자반		백나박김치	9
	백김치	9	백나박김치	9	백김치	9	백김치	9	참외	
오후 간식	메론빵 우유	1,2,5,6 2	콘치즈전 보리차	2,6	김치리조또	2,5,6,9	참치샌드위치 우유	1,5,6 2	플레인요거트	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항										
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	스크램블에그 우유	1,2 2	흰살생선죽		단호박찜 우유	2	두유 토마토	5 12
점심 	찰현미밥		기장밥		찰쌀밥		찰쌀밥		강황쌀밥	
	오이냉국		소고기미역국	5,6,16	미소된장국	5,6	청국장찌개	5,6,10	애호박새우젓국	9
	돈육불고기	5,6,10	닭고기카레볶음	2,5,6,12,15,16,18	수제돈가스	1,5,6,10,12	메추리알장조림	1,5,6	돈육살데리야끼	5,6,10,18
	느타리버섯볶음	5,6	노각무침		양채추라페		숙주나물		브로콜리깨소스무침	1,5,6
	백김치	9	백나박김치	9	백김치	9	백김치	9	백나박김치	9
오후 간식	슈크림빵 우유	2,5,6 2	소고기우동샐러드	5,6,16 12	돈육부추잡채/꽃빵 매실차	5,6,10	수박화채	2 2	핫도그 우유	1,2,5,6,15 2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항										

2026년

6월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	6월 29일	알레르기	6월 30일	알레르기					
	월	번호표시	화	번호표시					
오전 간식	소고기야채죽	16	멜론 우유	2					
점심 	기장밥 두부김치국 소고기숙주볶음 상추무침 백김치	5,9 5,6,16 5,6 9	차조밥 감자계란국 닭고기파프리카볶음 숙갓나물 열무김치	1 5,6,15 9					
오후 간식	치즈넣은모닝빵 우유	1,2,5,6 2	간장비빔국수	5,6					
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항									

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/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산				국내산	국내산	국내산			국내산			국내산(한우)	국내산	국내산		
	수산물									수산가공품			식육가공품		기타		
	명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)						
	러시아산	러시아산			국내산						원양산						

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳잣