

발행일 : 2026.5.15.

원 장 : 김기우

영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 이유정





일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	참깨달걀죽①	흑미채소죽⑤⑥		양배추당근죽	새우살죽⑨
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑭ 두부양념구이⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마뭇국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 사골당면국⑭ 채소달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●오렌지 치즈②	●편감자 우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	●참외 우유②
열량/단백질	412/20	443/17		461/17	421/18
일자	8[월]	9[화]		10[수]쌈삭데이	11[목]

오전간식	두부죽⑤	버섯채소죽⑤⑥	검은콩죽⑤	쇠고기미역죽⑤⑥⑭	누룽지채소죽
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 오이계살무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 콘메추리알샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	●방울토마토 부추전①⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩ 우유②	●바나나 우유②	쌀국수⑤⑥	●찐고구마 우유②
열량/단백질	435/17	436/19	439/17	451/18	481/17
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]

오전간식	백김치콩나물죽⑤⑥	무된장죽⑤⑥	흑임자죽	김가루채소죽⑤⑥	참쌀단호박죽
점심	백미밥 돈육후박국⑩ 들기름두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀파국① 쇠고기양면볶음⑤⑥⑭ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 등그랑뎡⑤⑥⑩ 갯순나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶침 ⑤⑥⑩⑫ 참깨시금치무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기청경채국⑭ 버섯달걀볶음①⑤ 무나물 백김치⑨
오후간식	●수박 우유②	감자버터구이② 보리차	●골드키위 우유②	쌀씨리얼 우유②	●사과 모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질	416/18	422/13	442/21	470/19	431/15
일자	22[월]	23[화]지구데이	24[수]	25[목]삼삼데이	26[금]

오전간식	참치죽	가지채소죽	닭가슴살죽⑮	옥수수타락죽②	양송이죽
점심	백미밥 유부부추국⑤⑥ 간장오리장무럭⑤⑥ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑭ 사각어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤ 파프리카새콤무침 백김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ ★새우연두부달걀찜①⑤⑨ 애호박들깨볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 백김치⑨
오후간식	●포도 우유②	★브로콜리두부전①⑤⑥ 우유②	●찐고구마 우유②	간장비빔국수⑤⑥	●블루베리 쌀카스테라①②⑥
열량/단백질	453/20	453/20	473/17	446/17	425/14
일자	29[월]	30[화]	[1-2세 식단 안내]		

오전간식	애호박죽	현미영양죽⑤⑥	▶ 6월 지구데이 "가지채소죽", "온도토리묵국", "브로콜리두부전" ▶ 6월 삼삼데이 "애호박들깨볶음" ☞ 들깨의 고소한 맛으로 아주 소량의 소금으로도 맛있게 즐길 수 있어요! ▶ 파프리카 깍두기는 원에서 직접 담가 제공 합니다. (백김치제외) ▶ ●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식.		▶ 6월의 레시피 ★브로콜리두부전 ★새우연두부달걀찜 - QR코드를 통해 6월의 레시피를 확인해 보세요. ▶ 식단에 대한 의견은 QR 코드를 통해 제시하실 수 있습니다.
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물 깍두기⑨	 		
오후간식	●참외 떠먹는요구르트②	삶은달걀① 우유②			
열량/단백질	451/21	450/21			

쌀(밥, 죽, 누룽지)		쌀가공품		김치		콩				
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-
축산물					수산물					
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-
가공품 농축산·수산물										
사골엑기스(사골당면국)		등그랑뎡		참치		돈가스				
쇠고기 : 외국산		돼지고기 : 국내산		가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산				
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ژ ※ ⑳야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										