

# 수루배반곡어린이집

발행일 : 2026.5.15.

원 장 : 정선희원장님

영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 이설화

## 6월 식단표 (만3세, 일반형)



일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	●참외 치즈②	흑미채소죽⑤⑥		양배추당근죽	●바나나
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑭ 두부양념구이⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	2026 지방선거	백미밥 다시마뽕국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 사골당면국⑩ 채소달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑥	●찜감자 우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차
열량/단백질	615/28	647/24		679/25	603/23
일자	8[월]	9[화]	10[수]쌈삭데이	11[목]	12[금]
오전간식	●수박	버섯채소죽⑤⑥	●오렌지	쇠고기미역죽⑤⑥⑭	●참외
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 오이계살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 콘메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 들깨갠자국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 브로콜리무침 백김치/배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	부추전①⑤⑥ 우유②	찜만두⑤⑥⑩ 매실차	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	쌀국수⑤⑥	●찜고구마 우유②
열량/단백질	605/25	607/25	688/23	694/23	603/15
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	●토마토⑫	무된장죽⑤⑥	●골드키위 우유②	김가루채소죽⑤⑥	●수박
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀파국① 쇠고기당면볶음⑤⑥⑭ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 등그랑땡⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩⑫ 참깨시금치무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기청경채국④ 버섯달걀볶음①⑤ 무나물 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥ 우유②	감자버터구이② 보리차	짜장우동⑤⑥⑩	쌀씨리얼 우유②	모닝빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	657/24	654/21	692/31	688/27	674/26
일자	22[월]	23[화]지구데이	24[수]	25[목]삼삼데이	26[금]
오전간식	●참외	가지채소죽	●바나나	옥수수타락죽②	●사과
점심	백미밥 유부부추국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑭ 사각어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ ★새우연두부달걀찜①⑤⑨ 애호박들깨볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	단호박크림리조트②	★브로콜리두부전①⑤⑥ 우유②	●찜고구마 우유②	간장비빔국수⑤⑥	쌀카스테라①②⑥ 우유②
열량/단백질	619/25	645/28	621/20	686/26	616/23
일자	29[월]	30[화]	[1-2세 식단 안내]		
오전간식	●수박	현미영양죽⑤⑥	▶6월 지구데이 "가지채소죽", "온도토리묵국", "브로콜리두부전" ▶6월 삼삼데이 "애호박들깨볶음" 들깨의 고소한 맛으로 아주 소량의 소금으로도 맛있게 즐길 수 있어요! ▶기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.		
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물 깍두기⑨	▶6월의 레시피 ★브로콜리두부전 ★새우연두부달걀찜 - QR코드를 통해 6월의 레시피를 확인해 보세요. ▶식단에 대한 의견은 QR 코드를 통해 제시하실 수 있습니다. ▶교직원들은 배추김치 / 알타리김치 제공		
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 동굴레차	핫케이크①②⑤⑥ 우유②			
열량/단백질	648/28	704/27			

쌀(밥, 죽, 누룽지)			쌀가공품		김치		콩			
백미	현미	흑미	참쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-
축산물					돼지고기			닭고기		
쇠고기(한우/육우/젓소) (한우) 국내산					국내산			국내산		
사골엑기스(사골당면국)					가공품 농축산·수산물 등그랑땡			돈까스		
쇠고기 : 국내산					돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산		

**알레르기 유발식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

# 수루배반곡어린이집

발행일 : 2026.5.15.

원 장 : 정선희원장님

영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 이설화

## 6월 식단표 (만1-2세, 일반형)



일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	●참외 치즈②	흑미채소죽⑤⑥		양배추당근죽	●바나나
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	2026 지방선거	백미밥 다시마뭉국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	기장밥 사골당면국⑩ 채소달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑥	●찐감자 우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차
열량/단백질	418/20	443/17		461/17	392/15
일자	8[월]	9[화]	10[수]쌩쌩데이	11[목]	12[금]
오전간식	●수박	버섯채소죽⑤⑥	●오렌지	쇠고기미역죽⑤⑥⑬	●참외
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 오이계살무침①⑤⑥⑧ 백김치/배추김치⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 콘메추리알샐러드①⑤ 백김치/배추김치⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 브로콜리무침 백김치/배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	부추전①⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 매실차	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	쌀국수⑤⑥	●찐고구마 우유②
열량/단백질	416/17	392/16	467/16	449/15	405/14
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	●토마토⑫	무된장죽⑤⑥	●골드키위 우유②	김가루채소죽⑤⑥	●수박
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	기장밥 달걀파국① 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 우렁조림⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 등그랑뎡⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫ 참깨시금치무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기청경채국⑬ 버섯달걀볶음①⑤ 무나물 백김치/배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥ 우유②	감자버터구이② 보리차	짜장우동⑤⑥⑩	쌀씨리얼 우유②	모닝빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	427/16	422/13	469/21	470/19	458/18
일자	22[월]	23[화]지구데이	24[수]	25[목]삼삼데이	26[금]
오전간식	●참외	가지채소죽	●바나나	옥수수타락죽②	●사과
점심	백미밥 유부부추국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 사각어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤ 파프리카새콤무침 백김치/배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ ★새우연두부달걀찜①⑤⑨ 애호박들깨볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 백김치/배추김치⑨
오후간식	단호박크림리조뜨②	★브로콜리두부전①⑤⑥ 우유②	●찐고구마 우유②	간장비빔국수⑤⑥	쌀카스테라①②⑥ 우유②
열량/단백질	402/16	442/19	423/14	446/17	420/16
일자	29[월]	30[화]	[1-2세 식단 안내]		
오전간식	●수박	현미영양죽⑤⑥	<p>▶ 6월 지구데이 "가지채소죽", "온도토리묵국", "브로콜리두부전"</p> <p>▶ 6월 삼삼데이 "애호박들깨볶음" ☞ 들깨의 고소한 맛으로 아주 소량의 소금으로도 맛있게 즐길 수 있어요!</p> <p>▶ ●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식</p> <p>▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.</p>		
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물 깍두기⑨	<p>▶ 6월의 레시피 ★브로콜리두부전 ★새우연두부달걀찜 - QR코드를 통해 6월의 레시피를 확인해 보세요. ▶ 식단에 대한 의견은 QR 코드를 통해 제시하실 수 있습니다. ▶ 1세는 백김치 / 2세는 배추김치 제공 ▶ 교직원엔 배추김치 / 알타리김치 제공</p>		
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 동굴레차	햇케이크①②⑤⑥ 우유②			
열량/단백질	418/18	481/19			

쌀(밥, 죽, 누룽지)			쌀가공품		김치		콩			
백미	현미	흑미	잡쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-
축산물										
쇠고기(한우/육우/젓소)					돼지고기			닭고기		
(한우) 국내산					국내산			국내산		
사골엑기스(사골당면국)					등그랑뎡			돈까스		
쇠고기 : 국내산					돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산		
<p>알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 ※ ㉓아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>										