

# 해밀하나 어린이집

발행일 : 2026.5.15.

원 장 : 유연정

영양사 : 세종특별자치시  
어린이·사회복지급식관리지원센터 이유정

## 6월 식단표 (1-2세)

일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	참깨달걀죽 <sup>①</sup> 대체:[참깨두부죽] <sup>⑤</sup>	흑미채소죽 <sup>⑤⑥</sup>	2026 지방선거 	채소죽 <b>생일</b>	새우살죽 <sup>⑨</sup>
점심	백미밥 시금치된장국 <sup>⑤⑥</sup> 닭가슴살참스테이크 <sup>⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮</sup> 느타리버섯볶음 <sup>⑤⑥</sup> 백김치	수수밥 안매운육개장 <sup>⑤⑥⑬</sup> 두부양념구이 <sup>⑤⑥</sup> 어묵조림 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>		백미밥 들깨미역국 <sup>⑤⑥</sup> 돼지갈비찜 <sup>⑤⑥⑩</sup> 콩나물무침 <sup>⑤⑥</sup> 백김치	기장밥 사골당면국 <sup>⑩</sup> 채소달걀말이 <sup>①⑤</sup> 대체:[채소두부부침] <sup>⑤</sup> 얼무나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>
오후간식	●방울토마토 <sup>⑫</sup> 치즈 <sup>②</sup>	●찐감자 우유 <sup>②</sup>		케이크 <sup>①②⑥</sup> 대체:[베이글] <sup>②⑥</sup> 우유 <sup>②</sup>	●바나나 우유 <sup>②</sup>
열량/단백질	412/20	443/17		479/17	421/18
일자	8[월]	9[화]	10[수]쌩쌩데이	11[목]	12[금]
오전간식	두부죽 <sup>⑤</sup>	버섯채소죽 <sup>⑤⑥</sup>	김은콩죽 <sup>⑤</sup>	쇠고기미역죽 <sup>⑤⑥⑩</sup>	누룽지채소죽
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup> 참나물무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	차조밥 맑은콩나물국 <sup>⑤</sup> 닭다리살간장조림 <sup>⑤⑥⑮</sup> 오이게살무침 <sup>①⑤⑥⑧</sup> 대체:[오이무침] <sup>⑤⑥</sup> 백김치	단호박카레라이스 <sup>⑤⑥⑩</sup> 근대된장국 <sup>⑤⑥</sup> 콘메추리알샐러드 <sup>①⑤</sup> 대체:[콘닭가슴살샐러드] <sup>⑤⑮</sup> 백김치	백미밥 들깨감자국 <sup>⑤⑥</sup> 순살삼치구이 <sup>⑤⑥</sup> 브로콜리무침 백김치 김구이 (추가)	수수밥 두부맑은국 <sup>⑤</sup> 돼지고기양파볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 배추나물 깍두기 <sup>⑨</sup>
오후간식	●참외 부추전 <sup>①⑤⑥</sup> 대체:[달걀X부추전] <sup>⑤⑥</sup>	찐만두 <sup>⑤⑥⑩</sup> 우유 <sup>②</sup>	●사과 우유 <sup>②</sup>	쌀국수 <sup>⑤⑥</sup>	●찐고구마 우유 <sup>②</sup>
열량/단백질	435/17	436/19	439/17	451/18	481/17
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	백김치콩나물죽 <sup>⑤⑥</sup>	무된장죽 <sup>⑤⑥</sup>	흑임자죽	김가루채소죽 <sup>⑤⑥</sup>	참쌀단호박죽
점심	백미밥 돈육호박국 <sup>⑩</sup> 들기름두부부침 <sup>⑤⑥</sup> 잔멸치볶음 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	기장밥 달걀파국 <sup>①</sup> 대체:[두부파국] <sup>⑤</sup> 쇠고기당면볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup> 우영조림 <sup>⑤⑥</sup> 백김치	백미밥 닭곰탕 <sup>⑮</sup> 동그랑땡 <sup>⑤⑥⑩</sup> 깻순나물 <sup>⑤⑥</sup> 백김치	차조밥 얼갈이된장국 <sup>⑤⑥</sup> 돼지고기파프리카볶침 <sup>⑤⑥⑩⑫</sup> 참깨시금치무침 깍두기 <sup>⑨</sup>	백미밥 쇠고기청경채국 <sup>⑩</sup> 버섯달걀볶음 <sup>①⑤</sup> 대체:[버섯볶음] <sup>⑤</sup> 무나물 백김치
오후간식	●파인애플 우유 <sup>②</sup>	감자버터구이 <sup>②</sup> 보리차	●수박 우유 <sup>②</sup>	쌀씨리얼 우유 <sup>②</sup>	●방울토마토 <sup>⑫</sup> 모닝빵 <sup>①②⑤⑥</sup> 대체:[우유식빵] <sup>②⑥</sup>
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	닭가슴살죽 <sup>⑮</sup>	옥수수타락죽 <sup>②</sup>	양송이죽
점심	백미밥 유부부추국 <sup>⑤⑥</sup> 간장오리주물럭 <sup>⑤⑥</sup> 얼무된장무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	수수밥 온도토리묵국 <sup>⑤⑥</sup> 순살고등어조림 <sup>⑤⑥⑦</sup> 새송이버섯나물 <sup>⑤⑥</sup> 백김치	쇠고기채소볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 사각어묵국 <sup>⑤⑥</sup> 김자반볶음 <sup>⑤</sup> 파프리카새콤무침 백김치	백미밥 우거지된장국 <sup>⑤⑥</sup> ★새우연두부달걀찜 <sup>①⑤⑨</sup> 대체:[연두부찜] <sup>⑤</sup> 애호박들깨볶음 <sup>⑤</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	기장밥 맑은미역국 <sup>⑤⑥</sup> 돼지불고기 <sup>⑤⑥⑩</sup> 콩나물당근무침 <sup>⑤</sup> 백김치
오후간식	●참외 우유 <sup>②</sup>	★브로콜리두부전 <sup>①⑤⑥</sup> 대체:[달걀X브로콜리두부전] <sup>⑤⑥</sup> 우유 <sup>②</sup>	●찐고구마 우유 <sup>②</sup>	간장비빔국수 <sup>⑤⑥</sup>	●사과 쌀카스테라 <sup>①②⑥</sup> 대체:[베이글] <sup>②⑥</sup>
열량/단백질	453/20	453/20	473/17	446/17	425/14
일자	29[월]	30[화]	[1-2세 식단 안내]		
오전간식	애호박죽	현미영양죽 <sup>⑤⑥</sup>	<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 맑은순두부국 <sup>①⑤⑥</sup> 영양찜닭 <sup>⑤⑥⑮</sup> 대체:[달걀X맑은순두부국] <sup>⑤⑥</sup> 감자채볶음 <sup>⑤⑥</sup> 백김치	백미밥 아욱된장국 <sup>⑤⑥</sup> 돈까스+소스 <sup>①⑤⑥⑩⑫⑬</sup> 대체:[두부전] <sup>⑤</sup> 청경채나물 깍두기 <sup>⑨</sup>	<p>▶ 식단에 대한 의견은 QR 코드를 통해 제시하실 수 있습니다.</p> 		
오후간식	●멜론 떠먹는요구르트 <sup>②</sup>	삶은달걀 <sup>①</sup> 대체:[닭가슴살구이] <sup>⑤</sup> 우유 <sup>②</sup>			
열량/단백질	451/21	450/21			

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						수산물					
쇠고기(한우/육우/젓소)			돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	삼치	새우	전복	꽃게	
(육우) 국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	-	-	
가공품 농축산·수산물											
사골엑기스(사골당면국)			동그랑땡			참치			돈까스		
쇠고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산			가다랑어 : 원양산			돼지고기 : 국내산		
<b>알레르기 유발식품</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											

# 해밀하나 어린이집

발행일 : 2026.5.15.

원 장 : 유연정

영양사 : 세종특별자치시  
어린이·사회복지급식관리지원센터 이유정

## 6월 식단표 (3-5세)

일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	참깨달걀죽① 대체:[참깨두부죽]⑤	흑미채소죽⑤⑥	2026 지방선거 	채소죽 <b>생일</b>	새우살죽⑨ 대체:[두부죽]⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 사골당면국⑬ 채소달걀말이①⑤ 대체:[채소두부부침]⑤ 얼무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	● <b>방울토마토</b> ⑫ 치즈②	● <b>찐감자</b> 우유②		케이크①②⑥ 대체:[베이글]②⑥ 우유②	● <b>바나나</b> 우유②
열량/단백질	606/28	647/24		737/26	613/26
일자	8[월]	9[화]	10[수] 짝짝데이	11[목]	12[금]
오전간식	두부죽⑤	버섯채소죽⑤⑥	김은콩죽⑤	쇠고기미역죽⑤⑥⑬	누룽지채소죽
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 오이게살무침①⑤⑥⑧ 대체:[오이무침]⑤⑥ 배추김치⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 콘메추리알샐러드①⑤ 대체:[콘닭가슴살샐러드]⑤⑮ 배추김치⑨[백김치]	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨ 김구이 (추가)	수수밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	● <b>참외</b> 부추전①⑤⑥ 대체:[달걀X 부추전]⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩ 우유②	● <b>사과</b> 우유②	쌀국수⑤⑥	● <b>찐고구마</b> 우유②
열량/단백질	669/26	640/28	645/25	698/27	705/24
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	백김치콩나물죽⑤⑥	무된장죽⑤⑥	흑임자죽	김가루채소죽⑤⑥	참쌀단호박죽
점심	백미밥 돈육호박국⑩ 들기름두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀파국① 대체:[두부파국]⑤ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달콤탕⑮ 동그랑땡⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶침 ⑤⑥⑩⑫ 참깨시금치무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기청경채국⑬ 버섯달걀볶음①⑤ 대체:[버섯볶음]⑤ 무나물 배추김치⑨
오후간식	● <b>파인애플</b> 우유②	감자버터구이② 보리차	● <b>수박</b> 우유②	쌀씨리얼 우유②	● <b>방울토마토</b> ⑫ 모닝빵①②⑤⑥ 대체:[우유식빵]②⑥
열량/단백질	605/26	654/21	649/31	688/27	667/24
일자	22[월]	23[화] 지구데이	24[수]	25[목] 삼삼데이	26[금]
오전간식	참치죽	가지채소죽	닭가슴살죽⑮	옥수수타락죽②	양송이죽
점심	백미밥 유부부추국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 사각어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ ★새우연두부달걀찜①⑤⑨ 대체:[연두부찜]⑤ 애호박들깨볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	● <b>참외</b> 우유②	★ <b>브로콜리두부전</b> ①⑤⑥ 대체:[달걀X브로콜리두부전]⑤⑥ 우유②	● <b>찐고구마</b> 우유②	간장비빔국수⑤⑥	● <b>사과</b> 쌀카스테라①②⑥ 대체:[베이글]②⑥
열량/단백질	661/29	666/30	697/25	686/26	659/22
일자	29[월]	30[화]	[3-5세 식단 안내]		
오전간식	애호박죽	현미영양죽⑤⑥	▶ <b>6월 지구데이</b> "가지채소죽", "온도토리묵국", "브로콜리두부전"		
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 대체:[달걀X맑은순두부국]⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물 깍두기⑨	▶ <b>6월 삼삼데이</b> "애호박들깨볶음" ☞ 들깨의 고소한 맛으로 아주 소량의 소금으로도 맛있게 즐길 수 있어요! ▶ <b>기호</b> : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.		
오후간식	● <b>멜론</b> 떠먹는요구르트②	삶은달걀① 대체:[닭가슴살구이]⑤ 우유②	▶ 식단에 대한 의견은 QR 코드를 통해 제시하실 수 있습니다.		
열량/단백질	650/29	657/31			

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					수산물					
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	삼치	새우	전복	꽃게	
(육우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	-	-	
가공품 농축산·수산물										
사골액기스(사골당면국)		동그랑땡		참치		돈까스				
쇠고기 : 국내산		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) ⑳자 ※ ㉓아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.