

발행일 : 2026.5.15.

원 장 : 이충미

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 이유정

나성해빛 어린이집

6월 식단표 (만1-2세, 죽식형)

세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	참깨달걀죽①	흑미채소죽⑤⑥		양배추당근죽	새우살죽⑨
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 느타리버섯볶음⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	2026 지방선거	백미밥 다시마뚝국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 사골당면국⑬ 채소달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	● 토마토⑫ 치즈②	● 찐감자 우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	● 오렌지 우유②
열량/단백질	451/23	483/20		501/21	460/22
일자	8[월]	9[화]	10[수] 짹짹데이	11[목]	12[금]
오전간식	두부죽⑤	버섯채소죽⑤⑥	검은콩죽⑤	쇠고기미역죽⑤⑥⑩	누룽지채소죽
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 오이게살무침①⑤⑥⑧ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 콘메추리알샐러드①⑤ 아기멸치볶음⑤⑥ 짜요짜요② 배추김치⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 배추나물 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	● 수박 부추전①⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩ 우유②	● 바나나 우유②	쌀국수⑤⑥	● 찐고구마 우유②
열량/단백질	474/21	476/23	529/22	491/21	521/21
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	백김치콩나물죽⑤⑥	무된장죽⑤⑥	흑임자죽	김가루채소죽⑤⑥	참살단호박죽
점심	백미밥 돈육호박국⑩ 들기름두부부침⑤⑥ 오이나물 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀파국① 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 동그랑땡⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶침 ⑤⑥⑩⑫ 참깨시금치무침 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기청경채국⑬ 버섯달걀말이①⑤ 무나물 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	● 오렌지 우유②	감자버터구이② 보리차	● 바나나 우유②	쌀씨리얼 우유②	● 토마토⑫ 모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질	429/18	462/17	481/25	509/23	470/19
일자	22[월]	23[화] 지구데이	24[수]	25[목] 삼삼데이	26[금] 생일파티
오전간식	참치죽	가지채소죽	닭가슴살죽⑮	옥수수타락죽②	양송이죽
점심	백미밥 유부부추국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 열무된장무침⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 사각어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤ 파프리카새콤무침 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ ★새우연두부달걀찜①⑤⑨ 애호박들깨볶음⑤ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물잡채⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	● 바나나 우유②	채소고로케①⑤⑥ 우유②	● 찐고구마 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 요구르트②	● 수박 케이크①②⑥
열량/단백질	492/24	476/21	513/21	528/21	483/19
일자	29[월]	30[화]	[1-2세 식단 안내]		
오전간식	애호박죽	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 변경대체될 수 있습니다.</p>		
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<p>▶ 6월의 레시피 ★ 새우연두부달걀찜</p> <p>- QR코드를 통해 6월의 레시피를 확인해 보세요.</p> <p>▶ 식단에 대한 의견은 QR 코드를 통해 제시하실 수 있습니다.</p>		
오후간식	● 토마토⑫ 떠먹는요구르트②	짜장면⑤⑥⑩ 우유②			
열량/단백질	490/24	510/23			

백미	쌀(밥, 죽, 누룽지)			쌀가공품		김치		콩		
	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)			동그랑땡			참치		돈가스		
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) ⑳땅 ※ ㉓아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

나성해빛 어린이집

발행일 : 2026.5.15.

원 장 : 이충미

영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 이유정

6월 식단표 (만3-5세, 죽식형)



일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	참깨달걀죽①	흑미채소죽⑤⑥	2026 지방선거	양배추당근죽	새우살죽⑨
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살잡스테인크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 느타리버섯볶음⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑭ 두부양념구이⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마뽕국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 사골당면국⑭ 채소달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	● 토마토⑫ 치즈②	● 찐감자 우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	● 오렌지 우유②
열량/단백질	667/34	708/30	740/31	673/32	
일자	8[월]	9[화]	10[수] 짹짹데이	11[목]	12[금]
오전간식	두부죽⑤	버섯채소죽⑤⑥	검은콩죽⑤	쇠고기미역죽⑤⑥⑭	누룽지채소죽
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑭ 참나물무침⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 오이계살무침①⑤⑥⑧ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 콘메추리알샐러드①⑤ 아기멸치볶음⑤⑥ 짜요짜요② 배추김치⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 배추나물 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	● 수박 부추전①⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩ 우유②	● 바나나 우유②	쌀국수⑤⑥	● 찐고구마 우유②
열량/단백질	729/32	701/34	756/32	759/33	766/30
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	백김치콩나물죽⑤⑥	무된장죽⑤⑥	흑임자죽	김가루채소죽⑤⑥	참쌀단호박죽
점심	백미밥 돈육호박국⑩ 들기름두부부침⑤⑥ 오이나물 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀파국① 쇠고기당면볶음⑤⑥⑭ 우영조림⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 동그랑땡⑤⑥⑩ 깍순나물⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫ 참깨시금치무침 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기청경채국⑭ 버섯달걀볶음①⑤ 무나물 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	● 오렌지 우유②	감자버터구이② 보리차	● 바나나 우유②	쌀씨리얼 우유②	● 토마토⑫ 모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질	625/27	715/27	710/37	749/33	728/30
일자	22[월]	23[화] 지구데이	24[수]	25[목] 삼삼데이	26[금] 생일파티
오전간식	참치죽	가지채소죽	닭가슴살죽⑮	옥수수타락죽②	양송이죽
점심	백미밥 유부부추국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 열무된장무침⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑭ 사각어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤ 파프리카새콤무침 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ ★새우연두부달걀찜①⑤⑨ 애호박들깨볶음⑤ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물잡채⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	● 바나나 우유②	채소고로케①⑤⑥ 우유②	● 찐고구마 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 요구르트②	● 수박 케이크①②⑥
열량/단백질	722/35	778/32	758/30	789/32	747/30
일자	29[월]	30[화]	[3-5세 식단 안내]		
오전간식	애호박죽	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 변경대체될 수 있습니다.</p>		
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 아기멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑭ 청경채나물 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<p>▶ 6월의 레시피 ★새우연두부달걀찜</p> <p>- QR코드를 통해 6월의 레시피를 확인해 보세요.</p> <p>▶ 식단에 대한 의견은 QR 코드를 통해 제시하실 수 있습니다.</p>		
오후간식	● 토마토⑫ 떠먹는요구르트②	짜장면⑤⑥⑩ 우유②	 		
열량/단백질	711/35	750/33			

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