

# 고양시립대화소망어린이집 2026년 06월 식단표

결재	담당	원장

- 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일 : 2026. 03. 16
- 초록색괄호 대체가 가능한 메뉴
- 분홍색괄호 추가 제공이 가능한 메뉴
- 초록색괄호 대체가 가능한 메뉴
- 추가 및 대체메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호메뉴를 제외한 후 공지 및 게시

일자/요일	01일(월)	02일(화)	03일(수)	04일(목)	05일(금)	06일(토)	
1 주 차	오전간식	신선과일(배)	미숫가루⑤&우유②		양파치즈죽②	경기지원과일(방울토마토12)	
	점심	차조밥 파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	*제9회지방선거일*	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 브로콜리새콤무침 깍두기⑨	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소스크램블①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	*현충일*
	오후간식	빵(잼샌드위치)①②⑤⑥ &우유②	크림스파게티②⑥10		요거트과일샐러드②	찜감자&우유②	
	저녁	흑미밥 ★소고기당면국⑤⑥⑬ 김달걀말이①⑤ 청경채무침⑤⑥ 무절임(저녁간식) 두유⑤	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑬ 미역된장국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 무절임(저녁간식) 신선과일(배)		기장밥 애호박찜국⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑬⑬ 콩나물파무침⑤⑥ 백김치(저녁간식) 신선과일(토마토12)	차조밥 우동장국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 백김치(저녁간식) 마시는요구르트②	
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	570/28 428/17	665/25 352/23		562/22 394/15	514/23 382/18	
	2 주 차	일자/요일	08일(월)	09일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
오전간식		신선과일(포도)	마시는요구르트②	경기지원과일(멜론)	유부채소죽⑤	신선과일(방울토마토12)	
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ ★안매운오징어볶음⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑬ 송능 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 파프리카무침	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑬ 미역오이냉국 깍두기⑨	

					⑤⑥ 배추김치⑨	
<b>오후간식</b>	빵(치아바타 빵)①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전 ①⑤⑥	★우동⑤⑥	단호박범벅 ①⑤&보리차	한도그 ①②⑤⑥⑩	채소스틱&치즈 ②
<b>저녁</b>	흑미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 당근스크램블에 그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치 (저녁간식) 미숫가루⑤&우 유②	수수밥 건새우버섯국 ⑤⑥⑨ 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 부추겉절이 무절임 (저녁간식) 신선과일(포도)	차조밥 무채된장국⑤⑥ 닭살채소찜 ⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치 (저녁간식) 시리얼&우유②	백미밥 김파국 돼지고기양파볶 음⑤⑥⑩ 얼무나물⑤⑥ 무절임 (저녁간식) 신선과일(멜론)	기장밥 근대국⑤⑥ 두부찜&양념장 ⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 무절임 (저녁간식) 떠먹는요구르트 ②	
<b>변동사항 (대체식품)</b>						
<b>칼로리 단백질 칼슘</b>	638/28 369/15	510/23 398/17	585/21 332/20	641/22 357/21	543/25 377/17	

	일자/요일	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
3 주 차	오전간식	신선과일(바나나)	시리얼&우유②	경기지원과일(수박)	영양닭죽⑮	경기지원과일(참외)	떠먹는 요구르트②
	점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑮ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑮ ★메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑮ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	★쌀국수⑤⑥⑮ 미니쌀밥 배추김치⑨
	오후간식	빵(머핀)①②⑤⑥ &우유②	밥새우섞음밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&우유②	미숫가루⑤&우유②
	저녁	채소비빔밥&달걀후라이①⑤⑥ 소고기무국⑮ 우영채볶음⑤⑥ 백김치(저녁간식) 마시는요구르트②	수수밥 콩나물된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 취나물무침⑤⑥ 무절임(저녁간식) 신선과일(바나나)	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 채소달걀부침①⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑮ 백김치(저녁간식) 두유⑤	흑미밥 부추된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 무절임(저녁간식) 신선과일(수박)	기장밥 감자양파국⑤⑥ 돈육불고기⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치(저녁간식) 마시는요구르트2	
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	668/23 383/14	671/25 398/15	466/20 607/29	648/29 443/17	700/31 374/17	
4 주 차	일자/요일	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
	오전간식	신선과일(포도)	떠먹는요구르트②	경기지원과일(수박)	고소한누룽지죽	신선과일(바나나)	채소스틱&치즈②
	점심	흑미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	두리랜드 견학(아라,가람)-꼬마 김밥 경기북부유아체험 교육원 견학(마루,한울)-밥,미역국,치킨너겟,메추리알 장조림,깍두기	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 송늬 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 당근콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 닭살불고기⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑮ 다시마채국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	빵(단팥빵)①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★들기름비빔국수⑤⑥	찐고구마&우유②	물만두⑤⑥⑩	두유⑤	

	<p><b>저녁</b></p> <p>차조밥  황태채국<sup>⑤⑥</sup>  돈육갯잎볶음<sup>⑤⑥</sup>  버섯무침<sup>⑤⑥</sup>  백김치  (저녁간식)  시리얼&amp;우유<sup>②</sup></p>	<p>수수밥  우거지국<sup>⑤⑥</sup>  두부조림<sup>⑤⑥</sup>  파프리카배무침  무절임  (저녁간식)  신선과일(포도)</p>	<p>백미밥 아욱된장  국<sup>⑤⑥</sup>  ★소고기잡채  ⑤⑥⑩  들깨무나물<sup>⑤⑥</sup>  백김치  (저녁간식)  미숫가루<sup>⑤</sup>&amp;우  유<sup>②</sup></p>	<p>흑미밥  온청포묵국  ⑤⑥⑨  새우살달걀찜  ①⑨  근대나물<sup>⑤⑥</sup>  무절임  (저녁간식)  신선과일(수박)</p>	<p>돈육가지덮밥  ⑤⑥⑩  콩나물국<sup>⑤⑥</sup>  얼갈이나물<sup>⑤⑥</sup>  무절임  (저녁간식)  떠먹는요구르트  ②</p>		
	<p><b>변동사항 (대체식품)</b></p>						
	<p><b>칼로리 단백질 칼슘</b></p>	<p>721/25 427/22</p>	<p>635/22 363/14</p>	<p>528/19 372/10</p>	<p>563/25 352/13</p>	<p>577/25 324/17</p>	

5 주 차	일자/요일	29일(월)	30일(화)				
	오전간식	신선과일(방울토마토12)	미숫가루⑤&우유②				
	점심	수수밥 소고기감자국 ⑤⑥⑩ 달걀채소스크램블①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕 ①⑤⑥ 돈육숙주볶음 ⑤⑥⑩⑱ 상추쌈&쌈장 ⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	빵(마늘)①②⑤⑥ &우유②	★닭칼국수⑥⑱				
	저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장 ⑤⑥ 브로콜리맛살볶음⑤⑥⑧ 무절임 (저녁간식) 두유⑤	차조밥 달걀파국① 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 유부채소무침 ⑤⑥ 백김치 (저녁간식) 신선과일(방울토마토12)				
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	727/27 339/12	722/40 406/23				
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	밥, 죽, 누룽지 국내산	배추 국내산		국내산 한우	국내산	국내산
		고춧가루 국내산				
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
	훈제오리, 오리-국내산	베이컨-돼지고기(국내산) 떡갈비-돼지고기, 소고기(국내산) 핫도그햄-돼지고기(국내산) 돈가스-돼지고기(국내산)	두부, 연두부, 순두부-국내산		진미채-(오징어)페루, 칠레, 중국등 오징어-국내산	

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◆ 위 식단은 식재수급이 불가능한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

**고양시립대화소망어린이집**