

6월 식단표 (0세 - 이유식 후기)

	일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
후기	오전간식	김가루채소죽	황태죽	 2026 지방선거	양파치즈죽②	감자죽	 6월 6일 현충일
	점심	닭살채소무른밥⑮	두부콩나물무른밥⑤		소고기브로콜리무른밥⑮	노른자오이무른밥①	
	오후간식	사과퓨레	아기치즈②		아기요플레②	찐감자&보리차	
	열량/단백질	188/9	226/12		208/7	193/5	
	일자	8(월)	9(화)	10(수) 오감데이	11(목)	12(금)	13(토)
후기	오전간식	밥새우죽⑨	시금치죽	채소죽	유부채소죽⑤	파프리카죽⑤	감자양파죽
	점심	두부숙주무른밥⑤	닭살무른밥⑮	소고기채소무른밥⑮	두부양파무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑮	노른자채소무른밥①
	오후간식	포도퓨레	아기요플레⑤	바나나퓨레	찐단호박&보리차	메론퓨레	
	열량/단백질	178/7	202/10	175/5	217/7	206/10	175/4
	일자	15(월)	16(화)	17(수) 생일행사	18(목)	19(금)	20(토)
후기	오전간식	상추죽	밥새우죽⑨	들깨죽	영양닭죽⑮	흑임자죽	다시마채소죽
	점심	노른자버섯무른밥①	소고기오이무른밥⑮	두부당근무른밥⑤	흰살생선애호박무른밥	두부채소무른밥⑤	소고기양파무른밥⑮
	오후간식	사과퓨레	아기쌀과자⑤⑥	수박퓨레	과일퓨레	삶은달걀노른자① &보리차	
	열량/단백질	175/5	219/9	178/5	202/11	226/7	158/5
	일자	22(월)	23(화)	24(수) 요리활동	25(목)	26(금)	27(토)
후기	오전간식	우거지된장죽⑤⑥	당근죽	타락죽②	누룽지죽	근대죽	애호박죽
	점심	닭살양파무른밥⑮	소고기무른밥⑮	두부채소무른밥⑤	노른자콩나물무른밥① ⑤	닭살애호박무른밥⑮	소고기감자무른밥⑮
	오후간식	골드키위퓨레	아기치즈②	아기국수①⑥	찐단호박&보리차	토마토퓨레⑫	
	열량/단백질	171/8	212/8	256/10	207/5	164/8	158/5
	일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			
후기	오전간식	감자죽	숙주죽				
	점심	노른자가지무른밥①	두부양배추무른밥⑤				
	오후간식	참외퓨레	아기요플레②				
	열량/단백질	178/5	196/6				

쌀 밥/죽	콩 두부	육류 쇠고기	육류 닭고기	수산물 가공품 명태살
국내 산	국내 산	국내 산 (한우)	국내 산	러시아 산

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.
 ※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
 ㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

6월 식단표 (만 0~2세)

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	사과	핑거스틱&미숫가루⑤&우유②	 2026 지방선거	양파치즈죽②	경기지원과일 방울토마토⑫	 6월 6일 현충일
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 브로콜리새콤무침 무절임	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 무절임	
오후간식	과배가카스테라도넛①②⑤⑥ &우유②	크림스파게티②⑥		요거트과일샐러드②	찐감자&우유②	
열량/단백질(kcal/g)	399/20	466/18		393/15	360/16	
일자	8(월)	9(화)	10(수) 오감놀이	11(목)	12(금)	13(토) 부모참여행사
오전간식	포도	떠먹는 요구르트②	바나나	유부채소죽⑤	경기지원과일 매론	두유⑤
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 무절임	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑬⑯ 무생채 백김치	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑯ 송농 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 무절임	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑯ 미역오이냉국 매론 무절임
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②	모듬채소전①⑤⑥	우동⑤⑥	단호박범벅①⑤&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	445/20	357/16	426/15	449/15	380/17	298/10
일자	15(월)	16(화)	17(수) 생일행사	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	사과	시리얼&우유②	경기지원과일 수박	영양달죽⑯	경기지원과일 참외	떠먹는 요구르트②
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 상추사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 무절임 케이크①②⑤⑥	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 삼치살조림⑤⑥⑯ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 무절임	쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 참외 백김치
오후간식	페스츰리빵①②⑤⑥ &우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	468/16	470/17	326/14	454/21	490/22	400/18
일자	22(월)	23(화)	24(수) 요리활동	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	골드키위	떠먹는 요구르트②	경기지원과일 수박	고소한누룽지죽	토마토⑫	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 닭곰탕⑯ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 무절임	기장밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 백김치	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 송농 청포묵무침⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 무절임	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑯⑳ 당근콩나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 달걀불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	소고기카레라이스⑤⑥⑯ 다시마채국⑤⑥ 포도 백김치
오후간식	카스테라빵①②⑤⑥&우유②	감자버터구이②&보리차	들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	증편&보리차	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	505/18	444/15	393/14	394/17	404/17	390/14
일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			
오전간식	참외	핑거스틱&미숫가루⑤&우유②				
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑯ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑯ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 무절임				
오후간식	크림빵①②⑤⑥&우유②	달걀국수⑥⑬				
열량/단백질(kcal/g)	509/19	505/28				

쌀		배추김치		콩		육류			
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	쇠고기	오리고기	돼지고기	닭고기
국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산(한우)	국내 산	국내 산	국내 산
가공품		떡갈비		돈가스					
		돼지고기	국내 산	돼지고기	국내 산				

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.
 ※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲젓
 ※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

6월 식단표 (만 3~4세)

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	사과	핑거스틱&미숫가루⑤&우유②	 2026 지방선거	양파치즈죽②	경기지원과일 방울토마토⑫	 6월 6일 현충일
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 브로콜리새콤무침 배추김치⑨	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	파베기카스테라도넛①②⑤⑥ &우유②	크림스파게티②⑥		요거트과일샐러드②	찐감자&우유②	
열량/단백질(kcal/g)	570/28	665/25		562/22	514/23	
일자	8(월)	9(화)	10(수) 현장학습	11(목)	12(금)	13(토) 부모참여행사
오전간식	포도	떠먹는 요구르트②	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑫ 요구르트② 바나나 배추김치⑨	유부채소죽⑤	경기지원과일 매론	두유⑤
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑫⑩ 무생채 배추김치⑨		흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑫ 미역오이냉국 매론 깍두기⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②	모듬채소전①⑤⑥		우동⑤⑥	단호박범벅①⑤&보리차	햇도그①②⑤⑥⑩
열량/단백질(kcal/g)	638/28	510/23	585/21	641/22	543/25	425/14
일자	15(월)	16(화)	17(수) 생일행사	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	사과	시리얼&우유②	경기지원과일 수박	영양달죽⑫	경기지원과일 참외	떠먹는 요구르트②
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑫ 달걀장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 케이크①②⑤⑥	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 삼치살조림⑤⑥⑫ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀국수⑤⑥⑫ 미니쌀밥 참외 배추김치⑨
오후간식	페스츨리빵①②⑤⑥ &우유②	밥새우머뺌밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	668/23	671/25	466/20	648/29	700/31	572/26
일자	22(월)	23(화) 텃밭활동	24(수) 요리활동	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	골드키위	떠먹는 요구르트②	경기지원과일 수박	고소한누룽지죽	토마토⑫	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 닭곰탕⑫ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 송송 청포묵무침⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 당근콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 닭살불고기⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑫ 다시마채국⑤⑥ 포도 배추김치⑨
오후간식	카스테라빵①②⑤⑥&우유②	감자버터구이②&보리차	들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	증편&보리차	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	721/25	635/22	561/20	563/25	577/25	558/20
일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			
오전간식	참외	핑거스틱&미숫가루⑤&우유②				
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑫ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑫ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	크림빵①②⑤⑥ &우유②	달걀국수⑥⑫				
열량/단백질(kcal/g)	727/27	722/40				

쌀		배추김치		콩		육류			
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	쇠고기	오리고기	돼지고기	닭고기
국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산(한우)	국내 산	국내 산	국내 산
가공품		떡갈비		돈가스					
		돼지고기	국내 산	돼지고기	국내 산				

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.
 ※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣
 ※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.