

2026년 6월 식단표

| 일자 / 요일 | 1(월) | 2(화) | 3(수) | 4(목) | 5(금) | 6(토) |
|-----------|--|--|--|--|---|--|
| 오전 간식 | 방울토마토⑫/우유② | 소고기죽⑥ (소고기/육우:국내산) |  <p>6월 3일 전국통시지방선거일</p> | 파인애플/우유② | 스크램블에그①⑤ /우유② |  <p>6월 6일 현충일</p> |
| 점 심 | 쌀밥 황태국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 마늘종볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ | 흑미밥 무채된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 카프레제샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 근대나물 배추김치⑨ | | 찰쌀밥 호박양파국 해물마파두부⑤⑥⑨⑭⑯ (두부/콩:국내산) (오징어:국내산) 양배추베이컨볶음⑤⑩ (베이컨/돼지고기:외국산) 참나물무침 총각김치⑨ | 쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ (소고기/육우:국내산) 느타리버섯볶음⑤ 비타민나물 배추김치⑨ | |
| 오후 간식 | 부추전①⑤⑥ 매실주스 | 찐감자/우유② | | 크림소스노끼②⑤⑥⑮ | 잔말치볶음밥⑤⑥ /육수수수염차 | |
| 열량/단백질/칼슘 | 610.6/31.7/280.9 | 618.8/31.4/354.4 | | 628.1/25.4/302.4 | 743.7/36.4/403.8 | |
| 일자 / 요일 | 8(월) | 9(화) | 10(수) 수다날 | 11(목) | 12(목) | 13(토) |
| 오전 간식 | 멜론/우유② | 누룽지죽/깍두기⑨ | 호상요구르트② | 참외/우유② | 육수수스프②⑤⑥⑮⑯ | 마드레느①②⑤⑥/ 우유② |
| 점 심 | 쌀밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑭ (오리고기:국내산) 가지나물⑤⑥ 무비트피클 배추김치⑨ | 차조밥 안매운육개장⑤⑥⑭ (소고기/육우:국내산) 삼치살조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 오이생채 열무김치⑨ | 찰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 힘박스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯ (돼지고기:국내산) 참외어린잎샐러드& 발사믹드레싱⑤⑬ 슬라이스치즈② 석박지⑨ | 수수밥 갈비탕⑤⑥⑭ (소고기/육우:국내산) 사각어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 숙갓나물 배추김치⑨ | 보리밥 시래기된장국⑤⑥ 수육&쌈장④⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 숙주나물 상추겉절이⑤⑥ 석박지⑨ | 오므라이스①⑤⑥⑩⑫ (돼지고기:국내산) 유부국⑤⑥ 깍두기⑨ |
| 오후 간식 | 자장면②⑤⑥⑩⑮⑯ (돼지고기:국내산) | 시나몬토스트①②⑤⑥ /우유② | 게살볶음밥⑤⑥⑧ /보리차 | 포자만두찜②⑤⑥⑩⑭ | 찐고구마/우유② | |
| 열량/단백질/칼슘 | 677.9/25.1/263.5 | 674.9/28.0/278.5 | 716.0/26.3/439.4 | 691.2/26.2/256.3 | 747.5/32.6/296.7 | 562.1/21.0/233.7 |
| 일자 / 요일 | 15(월) | 16(화) | 17(수) 국 없는 날 | 18(목) | 19(금) | 20(토) |
| 오전 간식 | 수박/우유② | 야채죽 | 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ | 배/우유② | 시리얼⑤/우유② | 키위/우유② |
| 점 심 | 쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 청경채나물 다시마튀각⑤ 배추김치⑨ | 기장밥 안매운김치국⑨ 가지미조림⑤⑥ 애호박볶음⑤ 사과도라지무침 총각김치⑨ | 소고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ (소고기/육우:국내산) 매추리알조림①⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 비름나물 유기농주스 배추김치⑨ | 쌀밥 돈등뼈탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부/콩:국내산) 진미채볶음⑤⑥⑭ (오징어:페루산) 열무나물 배추김치⑨ | 흑미밥 근대된장국⑤⑥ 참스테이크⑤⑥⑫⑭ (소고기/육우:국내산) 숙음배추나물 삼색초무침⑤ 깍두기⑨ | 베이컨채소볶음밥 ⑤⑥⑩⑯ (베이컨/돼지고기: 외국산) 다시마채국⑤⑥ 배추김치⑨ |
| 오후 간식 | 잔치국수⑤⑥ | 롤케이크①②⑤⑥/ 우유② | 찐단호박/우유② | 도토리묵밥⑤⑥⑨ | 잡채⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) | |
| 열량/단백질/칼슘 | 647.5/27.1/317 | 757.3/33.5/311.5 | 695.9/25.2/415.3 | 703.3/41.4/408.2 | 633.1/24.6/323.8 | 412.2/13.1/338 |
| 일자 / 요일 | 22(월) | 23(화) | 24(수) 수다날 | 25(목) | 26(금) | 27(토) |
| 오전 간식 | 수박/우유② | 잔죽⑩ | 바나나/우유② | 당근스프②⑤⑥⑮⑯ | 새우살죽⑨ | 삶은계란①/우유② |
| 점 심 | 기장밥 쪽파장국⑤⑥ 주꾸미당면볶음⑤⑥ (주꾸미:베트남산) 우영채조림⑤⑥ 얼갈이나물 석박지⑨ | 쌀밥 청국장찌개⑤⑥ (두부/콩:국내산) 계란찜① 명엽채조림⑤⑥ 부추나물 배추김치⑨ | 영양밥⑤⑥⑭ (소고기/육우:국내산) 미소된장국⑤ 블루베리멸치볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥ 김구이 총각김치⑨ | 쌀밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 시금치나물 무생채 배추김치⑨ | 수수밥 콩가루배추국⑤ 닭다리살조림⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 취나물볶음⑤⑥ 실곤약무침 열무김치 | 칼국수⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨ |
| 오후 간식 | 어묵탕⑤⑥⑧⑩ | 탕수육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 유기농요구르트② | 로제파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ | 찐감자/우유② | 카스테라①②⑤⑥ /우유② | |
| 열량/단백질/칼슘 | 598.0/24.5/373.4 | 790.5/32.1/238.2 | 677.5/27.3/395.5 | 629.4/26.5/262.9 | 720/30.5/310.6 | 406.4/20.4/259.2 |
| 일자 / 요일 | 29(월) | 30(화) | <p>• 어린이집에서는 「쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산」, 「현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루):국내산」, 「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산 /배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겉절이, 백김치, 씻은 김치 포함):국내산」을 사용합니다.</p> <p>• 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5 % 이하, 월 1회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다.</p> <p>• 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 월 2회 잔반 없는 날, 월1회 국없는날을 운영하고 있습니다.</p> <p>• 위 식단은 지역 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.</p> <p>• 식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다.</p> <p><알레르기 유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다.> 【알레르기 유발식품 19가지 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑳젓】</p> | | | |
| 오전간식 | 참외/우유② | 연두부⑤&양념장⑤⑥ (두부/콩:국내산) | | | | |
| 점 심 | 차조밥 소고기미역국⑤⑥⑭ (소고기/육우:국내산) 참치야채볶음⑤⑥⑫⑬⑯ (가다랑어:원양산) 새송이버섯조림⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑨ | 쌀밥 호박된장국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑭ (소고기/육우:국내산) 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 미나리나물 배추김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | 나시고랭①⑤⑥⑨⑯ /결명자차 | 찐고구마/우유② | | | | |
| 열량/단백질/칼슘 | 649.1/28.3/257.1 | 706.8/30.3/293.3 | | | | |

* 수.다.날 : 수요일은 다 먹는 날! 나를 위해, 지구를 위해 음식을 남기지 않도록 실천하는 날!