발행일 : 2026년 5월 30일
발행처 : 포천시 어린이 · 사회복지급식관리지원센터
원 장 : 박 선 욱

2026년 6월 점심 및 간식 식단

(1-2세용) - 일반형

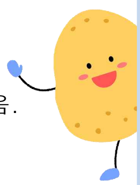
영양사: 문지선

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)망종
오전간식	♣씨없는포도,치즈②	소고기죽⑤⑥⑯	 지방선거	떠먹는요거트②	♣방울토마토⑫	 현충일
점심	쌀밥 달걀국① 비엔나케첩조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 시금치국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	잔멸치, 주먹밥⑤	★미니컵케이크①②⑤⑥,, 발효우유(딸기)②		찐감자,보리차	슈크림빵①②⑥, 우유②	
칼로리(kcal)/단백질(g)	405/17	432/19		405/17	436/17	
일자	8(월)	9(화)싱겁게튼튼밥상★	10(수)	11(목)견학식	12(금)	13(토)
오전간식	♣참외	단호박죽	♣멜론	♣바나나	곡물후레이크+우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
점심	현미밥 다시마뭇국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 국 대신 숭늉 돈육보쌈+저염쌈장⑤⑥⑩ 사과부추무침 저염김치⑨	열무보리비빔밥+간장⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 소고기바싹불고기⑤⑥⑯ 배추김치⑨	소고기주먹밥⑤⑯ 깍두기⑨ 참외 둥글레차	보리밥 근대된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	김가루 주먹밥⑤⑥	★완숙토마토⑫	찐고구마, 옥수수차	구운달걀①, 개인 간식	꽈배기①②⑤⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	426/16	434/15 272.94mg	392/12	301/13	468/19	314/11
일자	15(월)	16(화)생일상	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
오전간식	♣씨없는포도	달걀참깨죽①	♣수박	♣당근스틱, 치즈②	♣방울토마토⑫	감자스프②⑥
점심	기장밥 두부미역국⑤⑥ 소고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈육완자전①⑤⑥⑩ 과일샐러드② 배추김치⑨	쌀밥1/2 토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	차조밥 육개장⑤⑥⑯ 건새우부추전①⑤⑥⑨ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 바지락맑은국⑱ 훈제오리+머스타드소스①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 쑥갓우동⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	핫도그 ①②⑥⑩	초코케이크①②⑤⑥, 우유②	★쌀 카스테라①⑥, 딸기주스	삶은달걀①, 둥글레차	소보로빵①②④⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	408/15	476/19	393/13	394/19	413/16	319/10
일자	22(월)	23(화)포천사랑데이♬	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	♣사과	누룽지죽	♣수박	채소스프②⑤⑥⑮⑯	♣씨없는포도, 치즈②	떠먹는요거트②
점심	쌀밥 순두부국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 맑은유부국⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 실파콩나물국⑤ 미니돈까스+소스①②⑤⑥⑩⑫⑯ 고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소볶음밥①②⑤⑥⑩⑮⑯ 애호박젓국⑤⑨ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박꿀찜, 마시는요거트②	★초코쿠키①②⑤⑥	잔치국수⑤⑥	소고기 주먹밥⑤⑯	잼식빵①②⑤⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	409/18	437/16	414/16	416/9	432/16	325/17
일자	29(월)	30(화)				
오전간식	♣바나나	새우죽⑨				
점심	현미밥 감자미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 달걀찜① 들깨팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	★구운도넛(딸기)①② ⑤⑥, 플레인요거트②				
칼로리(kcal)/단백질(g)	433/15	429/17				

♥이달의 채소친구♥- "감자"

▶ 감자는 사과보다 3배 많은 비타민C를 함유하고 있어 철분이 잘 흡수될 수 있도록 함.
▶ 감자의 전분은 손상된 위를 회복하며, 소화가 용이하여 영유아식에 좋음.

6월 제철식품: 열무, 부추, 근대



메뉴안내
♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식 🌈: 오늘은 세계밥상(네팔)

알레르기유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시

쌀(찹쌀, 현미, 흑미, 찐쌀 포함)			콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			
밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수					햄	소시지	베이컨	동그랑땡
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 구분: 한우2+	국내산	국내산	국내산: 닭고기	국내산: 돼지고기	국내산: 돼지고기	국내산: 돼지고기	1순위:돈육 국산 2순위:소고기국산 3순위:양파국산

수산물								수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			배추김치
낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	참치캔	진미채	어묵	
국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산	원양산 국내가공	중국산	베트남산	배추: 국내산,소금:국내산 고춧가루: 국내산

이 식단은 기관의 요청에 따라 감수되었습니다.

포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 5월 30일
발행처 : 포천시 어린이 · 사회복지급식관리지원센터
원 장 : 박 선 욱

2026년 6월 점심 및 간식 식단

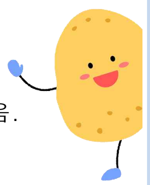
(3-5세용) - 일반형

영양사: 문지선

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)망종
오전간식	♣씨없는포도 치즈②	소고기죽⑤⑥⑯	 지방선거	견과류+떠먹는요거트②④⑭	♣방울토마토⑫	 현충일
점심	쌀밥 달걀국① 비엔나케첩조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 시금치국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	잔멸치 주먹밥⑤	★미니컵케이크①②⑤⑥, 발효우유(딸기)②		찐감자,보리차	슈크림빵①②⑥, 우유②	
칼로리(kcal)/단백질(g)	623/26	633/23		602/25	636/24	
일자	8(월)	9(화)싱겁게튼튼밥상★	10(수)	11(목)견학식	12(금)	13(토)
오전간식	♣참외	단호박죽	♣멜론	♣바나나	곡물후레이크+우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
점심	현미밥 다시마뭇국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 국 대신 숭늉 돈육보쌈+저염쌈장⑤⑥⑩ 사과부추무침 저염김치⑨	열무보리비빔밥+간장⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 소고기비싹불고기⑤⑥⑯ 배추김치⑨	소고기주먹밥⑤⑯ 깍두기⑨ 계절과일 둥글레차	보리밥 근대된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	김가루 주먹밥⑤⑥	★완숙토마토⑫	찐고구마,옥수수차	구운달걀①, 개인 간식	꽈배기①②⑤⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	655/24	453.67mg	604/18	680/33	684/28	483/17
일자	15(월)	16(화)생일상	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
오전간식	♣씨없는포도	달걀참깨죽①	♣수박	♣당근스틱, 치즈②	♣방울토마토⑫	감자스프②⑥
점심	기장밥 두부미역국⑤⑥ 소고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈육완자전①⑤⑥⑩ 과일샐러드② 배추김치⑨	쌀밥1/2 토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	차조밥 육개장⑤⑥⑯ 건새우부추전①⑤⑥⑨ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 바지락맑은국⑱ 훈제오리+머스타드소스①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 쑥갓우동⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	핫도그 ①②⑥⑩	초코케이크①②⑤⑥, 우유②	★쌀 카스테라①⑥, 딸기주스	삶은달걀①, 둥글레차	소보로빵①②④⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	628/23	705/27	604/20	607/30	600/22	490/15
일자	22(월)	23(화)포천사랑데이♬	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	♣사과	누룽지죽	♣수박	채소스프②⑤⑥⑮⑯	♣씨없는포도, 치즈②	견과류+떠먹는요거트②④⑭
점심	쌀밥 순두부국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 맑은유부국⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 실파콩나물국⑤ 미니돈까스+소스①②⑤⑥⑩⑫⑯ 고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소볶음밥①②⑤⑥⑩⑮⑯ 애호박젓국⑤⑨ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박꿀찜, 마시는요거트②	★초코쿠키①②⑤⑥	잔치국수⑤⑥	소고기,주먹밥⑤⑯	잼식빵①②⑤⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	603/29	610/20	638/24	640/13	661/25	480/24
일자	29(월)	30(화)				
오전간식	♣바나나	새우죽⑨				
점심	현미밥 감자미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 달걀찜① 들깨팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	★구운도넛(딸기)①② ⑤⑥, 플레인요거트②				
칼로리(kcal)/단백질(g)	667/23	628/24				

♥이달의 채소친구♥- “감자”

▶ 감자는 사과보다 3배 많은 비타민C를 함유하고 있어 철분이 잘 흡수될 수 있도록 함.
▶ 감자의 전분은 손상된 위를 회복하며, 소화가 용이하여 영유아식에 좋음.
6월 제철식품: 열무, 부추, 근대



메뉴안내
♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식 🌈: 오늘은 세계밥상(네팔)

알레르기유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시

쌀(찹쌀, 현미, 흑미, 찐쌀 포함)			콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			
밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수					햄	소시지	베이컨	동그랑땡
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 구분: 한우2+	국내산	국내산	국내산: 닭고기	국내산: 돼지고기	국내산: 돼지고기	국내산: 돼지고기	1순위:돈육 국산 2순위:소고기국산 3순위:양파국산

수산물								수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			배추김치
낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	참치캔	진미채	어묵	
국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산	원양산 (국내가공)	중국산	베트남산	배추: 국내산,소금:국내산 고춧가루: 국내산

이 식단은 기관의 요청에 따라 감수되었습니다.

포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터