



2026년 6월 이유식

성남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구분	월		화		수		목		금		토	
일자	1		2		3 지방선거		4		5		6 현충일	
초기중식	쌀미음		쌀미음				찹쌀미음		찹쌀미음			
열량/단백질	48/1		48/1				44/1		44/1			
중기중식	달걀채소죽15		쇠고기채소죽16				두부채소죽5		흰살생선채소죽			
열량/단백질	67/4		76/3				65/2		63/3			
후기·완료기	오전간식 잘게자른과일(바나나)		아기두유5				아기요거트2		잘게자른과일(토마토)			
후기중식	달걀채소무른밥15		쇠고기채소무른밥16				두부채소무른밥5		흰살생선채소무른밥			
완료기중식	달걀채소진밥15		쇠고기채소진밥16				두부채소진밥5		흰살생선채소진밥			
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		연두부5				달걀노른자스크램블1		으깬단호박			
열량/단백질	200/9 239/12		211/11 259/13				248/11 290/13		146/6 181/8			
후기 원료기	원료기		원료기				원료기		원료기			
일자	8		9		10		11		12		13	
초기중식	브로콜리미음		브로콜리미음		애호박미음		애호박미음		애호박미음		감자미음	
열량/단백질	27/1		27/1		27/1		27/1		27/1		29/1	
중기중식	쇠고기채소죽16		달걀노른자채소죽1		두부채소죽5		흰살생선채소죽		달걀채소죽15		달걀노른자채소죽1	
열량/단백질	76/3		88/3		65/2		63/3		67/4		88/3	
후기·완료기	오전간식 잘게자른과일(사과)		아기치즈2		아기요거트2		잘게자른과일(멜론)		잘게자른과일(참외)		아기두유5	
후기중식	쇠고기채소무른밥16		달걀노른자채소무른밥1		두부채소무른밥5		흰살생선채소무른밥		달걀채소무른밥15		달걀노른자채소무른밥1	
완료기중식	쇠고기채소진밥16		달걀노른자채소진밥1		두부채소진밥5		흰살생선채소진밥		달걀채소진밥15		달걀노른자채소진밥1	
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		연두부5		아기치즈2		미니주먹밥		연두부5		잘게자른구운식빵2,5,6	
열량/단백질	207/7 256/10		232/11 260/11		234/12 275/13		240/8 275/10		206/13 246/16		266/10 294/10	
후기 원료기	원료기		원료기		원료기		원료기		원료기		원료기	
일자	15		16		17		18		19 단오		20	
초기중식	감자미음		감자미음		고구마미음		고구마미음		고구마미음		단호박미음	
열량/단백질	29/1		29/1		33/1		33/1		33/1		28/1	
중기중식	두부채소죽5		흰살생선채소죽		달걀채소죽15		두부채소죽5		쇠고기채소죽16		달걀채소죽15	
열량/단백질	65/2		63/3		67/4		65/2		76/3		67/4	
후기·완료기	오전간식 잘게자른과일(토마토)		잘게자른과일(수박)		아기요거트2		아기치즈2		잘게자른과일(바나나)		아기두유5	
후기중식	두부채소무른밥5		흰살생선채소무른밥		달걀채소무른밥15		두부채소무른밥5		쇠고기채소무른밥16		달걀채소무른밥15	
완료기중식	두부채소진밥5		흰살생선채소진밥		달걀채소진밥15		두부채소진밥5		쇠고기채소진밥16		달걀채소진밥15	
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		으깬단호박		연두부5		미니주먹밥		달걀노른자스크램블1		잘게자른구운식빵2,5,6	
열량/단백질	177/5 219/7		188/8 223/11		206/13 246/16		283/9 324/11		236/9 285/12		223/11 263/14	
후기 원료기	원료기		원료기		원료기		원료기		원료기		원료기	
일자	22		23		24		25		26		27	
초기중식	단호박미음		단호박미음		사과미음		사과미음		사과미음		배미음	
열량/단백질	28/1		28/1		28/1		28/1		28/1		28/1	
중기중식	두부채소죽5		쇠고기채소죽16		달걀노른자채소죽1		흰살생선채소죽		달걀채소죽15		쇠고기채소죽16	
열량/단백질	65/2		76/3		88/3		63/3		67/4		76/3	
후기·완료기	오전간식 잘게자른과일(참외)		아기요거트2		아기치즈2		연두부5		잘게자른과일(방울토마토)		아기두유5	
후기중식	두부채소무른밥5		쇠고기채소무른밥16		달걀노른자채소무른밥1		흰살생선채소무른밥		달걀채소무른밥15		쇠고기채소무른밥16	
완료기중식	두부채소진밥5		쇠고기채소진밥16		달걀노른자채소진밥1		흰살생선채소진밥		달걀채소진밥15		쇠고기채소진밥16	
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		연두부5		미니주먹밥		아기치즈2		으깬고구마		달걀노른자스크램블1	
열량/단백질	172/6 214/7		224/12 273/15		332/11 360/11		182/11 217/13		206/7 245/10		260/12 309/14	
후기 원료기	원료기		원료기		원료기		원료기		원료기		원료기	
일자	29		30		27		28		29		30	
초기중식	배미음		배미음		알레르기 유발 식품 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복, 홍합포함),⑳자 *첨가 : 식품의약품안전처 「식품 등의 표시기준」 ▶ ⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으나참고하여 주시기 바랍니다. ▶ 식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인 해주세요.							
열량/단백질	28/1		28/1									
중기중식	달걀노른자채소죽1		달걀채소죽15									
열량/단백질	88/3		67/4									
후기·완료기	오전간식 잘게자른과일(사과)		아기두유5									
후기중식	달걀노른자채소무른밥1		달걀채소무른밥15									
완료기중식	달걀노른자채소진밥1		달걀채소진밥15									
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		미니주먹밥									
열량/단백질	232/7 260/7		292/12 332/15									
후기 원료기	원료기		원료기									

원산지 표기	쌀 (밥죽,누룽지,찹쌀,흑미,현미)	쇠고기	돼지고기	닭고기	수산물		콩
		국내산			흰살생선 : 명태(동태)	두부	
	국내산	한우	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

2026년 6월 중식식단 (1~2세)

1주차	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	신선과일(바나나)	경기도과일(멜론)		떠먹는요거트2	신선과일(멜론)	
점심	백미밥 복엇국5,6 달걀채소볶음5,6,15 김자반5 백깍두기9	차조밥 쇠고기묵국5,6,16 두부구이&양념장5,6 감자당근조림5,6 백김치9		떡볶이생크&염도! 흑미밥 미역국5,6 돼지고기우렁볶음5,6,10 숙주나물 백김치9	백미밥 수제미국5,6 고등어구이5,6,7 근대나물5,6 백깍두기9	 현충일
오후간식	빵(모닝빵&잼1,2,5,6), 우유2	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18, 보리차		로제소스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18	찐단호박,우유2	
열량/단백질	444/21	483/21		463/19	446/18	
원산지 표기	닭고기: 국내산	• 쇠고기:한우국내산 두부(콩): 국내산		돼지고기:국내산 베이컨: 외국산	고등어:국내산	
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	신선과일(사과)	경기도과일(방울토마토)	씨리얼5,6,우유2	과일요거트범벅2	경기도과일(참외)	우유2(두유5)
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 쇠고기참스테이크 5,6,12,16 오이무침 백깍두기9	기장밥 어묵국5,6 돼지불고기5,6,10 양배추나물5,6 백김치9	새우살파프리카볶음밥 5,6,9 들깨무채국 간장두부조림5,6 백깍두기9 신선과일(토마토12)	떡볶이생크&염도! 수수밥 배추된장국5,6 가지미구이5,6 게살브로콜리무침1,5,6,8 백김치9	백미밥 콩나물국5 달걀가지볶음5,6,15 느타리버섯나물5,6 백깍두기9	백미밥 아욱된장국5,6 돼지고기청경채조림 5,6,10 잔멸치볶음5,6 백김치9
오후간식	빵(프렌치토스트1,2,5,6), 우유2	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6	유부초밥5,6,우유2	미숫가루5,6,우유2	빵(통밀빵&잼1,2,5,6), 동굴레차
열량/단백질	453/21	503/22	499/21	485/22	449/21	479/25
원산지 표기	• 쇠고기: 한우국내산	돼지고기:국내산	두부(콩):국내산		닭고기:국내산	돼지고기: 국내산
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오	20(토)
오전간식	신선과일(토마토12)	경기도과일(수박)	떠먹는요거트2	미숫가루5,6,우유2	신선과일(바나나),유아치즈2	우유2(두유5)
점심	백미밥 미역국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 파프리카잡채5,6 백깍두기9	흑미밥 근대된장국5,6 흰살생선전1,5,6 청포묵김가루무침 백김치9	백미밥 감자국 오리훈제채소볶음5,6 호박나물5 백깍두기9	떡볶이생크&염도! 차조밥 두부새우젓국5,9 돼지갈비찜5,6,10 숙주나물 백김치9	백미밥 콩가루배춧국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 비타민사과샐러드5,6 백깍두기9	달걀브로콜리덮밥 5,6,15,18 가쓰오부부국5,6 무나물 백김치9
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2	찐단호박,우유2	크림소스볶음우동2,5,6	순살닭튀김1,2,5,6,15	삶은달걀1,우유2	씨리얼5,6,우유2
열량/단백질	469/15	496/20	467/17	503/24	489/24	491/22
원산지 표기	돼지고기:국내산	동태: 러시아산	오리고기:국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산 닭고기:국내산	• 쇠고기: 한우국내산	닭고기: 국내산 가다랑어:인도네시아산
4주차	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	신선과일(참외)	경기도과일(수박)	유아치즈2,당근주스	연두부&양념장5,6	신선과일(방울토마토12)	우유2(두유5)
점심	백미밥 복어채콩나물국5 돼지고기양파조림5,6,10 청경채나물 백깍두기9	♥생일식단♥ 백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 오이무침 백김치9	돼지고기카레라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 백깍두기9 신선과일(사과)	떡볶이생크&염도! 기장밥 호박된장국5,6 삼치구이5,6 게살파프리카무침1,5,6,8 백김치9	백미밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 뼈없는닭갈비5,6,15 양배추나물5,6 백깍두기9	쇠고기가지볶음밥5,6,16 배추된장국5,6 숙주나물 백김치9
오후간식	빵(핑거브레드1,2,5,6), 우유2	롤케이크1,2,5,6,우유2	잔멸치주먹밥5,6	치즈핫도그1,2,5,6,우유2	찐고구마,우유2	삶은달걀1,우유2
열량/단백질	451/21	497/21	483/19	485/23	459/17	482/24
원산지 표기	돼지고기: 국내산	• 쇠고기:한우국내산 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	연두부(콩):국내산	닭고기: 국내산	• 쇠고기:한우국내산
5주차	29(월)	30(화)	※안내사항※			
오전간식	신선과일(사과)	씨리얼5,6,우유2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>TIP! 어린이를 위한 영양간식, 현명하게 선택해요!</p> <ul style="list-style-type: none"> 간식으로 채소와 과일, 우유를 선택해요. <ul style="list-style-type: none"> • 사과, 참외, 토마토, 수박, 포도 등 생과일을 선택해요. • 찐 감자, 찐 고구마, 찐 옥수수를 우유와 함께 섭취해요. 달거나 짠 간식, 열량이 높은 간식은 줄여요. <ul style="list-style-type: none"> • 사탕처럼 단 식품, 팝콘처럼 짠 식품은 줄여요. • 열량이 높은 음식을 자주 섭취하면 비만이나 영양 불균형을 초래할 수 있어요. 어린이 기호식품 품질인증 마크를 확인해요. <ul style="list-style-type: none"> • 어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대해 품질인증 기준에 적합한지 심사를 거쳐 품질을 인증한 마크를 말합니다. </div>			
점심	백미밥 열무된장국5,6 너비아니구이5,6,10 감자채당근볶음5 백깍두기9	차조밥 들깨미역국5,6 찜닭5,6,15 상추무침5,6 백김치9				
오후간식	빵(머핀1,2,5,6),우유2	참치양파전1,5,6				
열량/단백질	467/18	474/19				
원산지 표기	돼지고기:국내산	닭고기:국내산 참치(다랑어):원양산				
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,참쌀)	김치		알레르기 유발 식품		
	국내산	배추	소금(권장)	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳참깨 ▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶식품 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인 해주세요.		

2026년 6월 석식식단 (1~2세)

1주차	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
저녁	백미밥 새우살부추국9 돼지고기무조림5,6,10 브로콜리숙회&드레싱 1,5,6 백깍두기9	차조밥 아욱된장국5,6 임연수구이5,6 호박양파볶음5,9 백김치9		흑미밥 순살동태맑은국5,6 채소달걀말이1,5 얼갈이나물 백김치9	백미밥 백순두부찌개1,5 찜닭5,6,15 무나물 백깍두기9
	열량/단백질 273/15	280/13		244/13	278/14
원산지 표기	돼지고기:국내산			동태: 러시아산	순두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저녁	백미밥 버섯된장국5,6 해물완자전1,5,6,9 시금치나물 백깍두기9	기장밥 두부미역국5,6 오리로소구이 숙주나물 백김치9	백미밥 복엇국5,6 쇠고기구마조림 5,6,16 사과당근무침5,6 백깍두기9	수수밥 오이냉국 돼지고기카레볶음 2,5,6,10,12,15,16,18 가지나물5,6 백김치9	백미밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 삼치조림5,6 매실청양상추무침5,6 백깍두기9
	열량/단백질 254/12	230/11	280/15	239/10	255/14
원산지 표기	동태: 러시아산	두부(콩): 국내산 오리고기:국내산	• 쇠고기:한우국내산	돼지고기: 국내산	
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오
저녁	백미밥 새우살부추국9 닭살버섯조림5,6,15 고사리나물5,6 백깍두기9	흑미밥 콩나물국5 쇠고기굴소스볶음 5,6,16,18 상추무침5,6 백김치9	백미밥 청국장찌개5 고등어구이5,6,7 배추나물 백깍두기9	쇠고기청경채볶음밥 5,6,16 어묵국5,6 김자반5 백김치9	백미밥 게살양파국5,6,8 너비아니조림5,6,10 고구마순나물5 백깍두기9
	열량/단백질 270/16	246/11	288/14	280/12	263/14
원산지 표기	닭고기:국내산	• 쇠고기:한우국내산	두부(콩): 국내산 고등어: 국내산	• 쇠고기:한우국내산	돼지고기: 국내산
4주차	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	백미밥 아욱된장국5,6 닭살당근볶음5,6,15 호박나물5 백깍두기9	수수밥 감자국 가지미조림5,6 얼갈이나물 백김치9	백미밥 미역국5,6 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 근대나물5,6 백깍두기9	기장밥 모듬버섯국5,6 오리불고기5,6 브로콜리개소스무침 1,5 백김치9	백미밥 새우살묵국5,6,9 돼지고기채소볶음 5,6,10 건파래무침5,6 백깍두기9
	열량/단백질 262/12	249/13	270/11	260/13	267/16
원산지 표기	닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산 • 쇠고기:국내산	오리고기:국내산	돼지고기: 국내산
5주차	29(월)	30(화)	<div data-bbox="753 1621 1528 1928" data-label="Complex-Block"> <p>TIP! 어린이를 위한 영양간식, 현명하게 선택해요!</p> <ul style="list-style-type: none"> 간식으로 채소와 과일, 우유를 선택해요. <ul style="list-style-type: none"> • 사과, 참외, 토마토, 수박, 포도 등 생과일을 선택해요. • 찐 감자, 찐 고구마, 찐 옥수수를 우유와 함께 섭취해요. 달거나 짠 간식, 열량이 높은 간식은 줄여요. <ul style="list-style-type: none"> • 사탕처럼 단 식품, 팝콘처럼 짠 식품은 줄여요. • 열량이 높은 음식을 자주 섭취하면 비만이나 영양불균형을 초래할 수 있어요. 어린이 기호식품 품질인증 마크를 확인해요. <ul style="list-style-type: none"> • 어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대해 품질인증 기준에 적합한지 심사를 거쳐 품질을 인증한 마크를 말합니다.  </div>		
저녁	백미밥 복엇국5,6 쇠고기호박볶음5,6,16 오이나물5 백깍두기9	돼지고기굴소스덮밥 5,6,10,18 가쓰오유부국5,6 콩나물무침5 백김치9			
	열량/단백질 274/14	256/11			
원산지 표기	• 쇠고기: 한우국내산	돼지고기: 국내산 가다랑어: 인도네시아산			
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,참쌀) 국내산	김치		알레르기 유발 식품	
		배추 국내산	소금(권장) 국내산		

①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬야생산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함),⑳자트 ▶㉓야생산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으나 참고하여주시기 바랍니다.
▶식품 알레르기 유발물질은 **원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인**해주세요.

2026년 6월 중식식단 (3~5세)

1주차	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	신선과일(바나나)	경기도과일(멜론)		떠먹는요거트2	신선과일(멜론)	
점심	백미밥 복쌈국5,6 달걀채소볶음5,6,15 김자반5 깍두기9	차조밥 쇠고기뭇국5,6,16 두부구이&양념장5,6 감자당근조림5,6 배추김치9		떡볶이&떡볶이 흑미밥 미역국5,6 돼지고기우육볶음5,6,10 숙주나물 배추김치9	백미밥 수제비국5,6 고등어구이5,6,7 근대나물5,6 깍두기9	현충일 
오후간식	빵(모닝빵&잼1,2,5,6), 우유2	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18, 보리차		로제소스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18	찐단호박,우유2	
열량/단백질	444/21	483/21		463/19	446/18	
원산지 표기	닭고기: 국내산	• 쇠고기:한우국내산 두부(콩): 국내산		돼지고기:국내산 베이컨: 외국산	고등어:국내산	
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	신선과일(사과)	경기도과일(방울토마토)	씨리얼5,6,우유2	과일요거트범벅2	경기도과일(참외)	우유2(두유5)
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 쇠고기찜스테이크 5,6,12,16 오이무침 깍두기9	기장밥 어묵국5,6 돼지불고기5,6,10 양배추나물5,6 배추김치9	새우살파프리카볶음밥 5,6,9 들깨무채국 간장두부조림5,6 깍두기9 신선과일(토마토12)	떡볶이&떡볶이 수수밥 배추된장국5,6 가지미구이5,6 게살브로콜리무침1,5,6,8 배추김치9	백미밥 콩나물국5 달걀가지볶음5,6,15 느타리버섯나물5,6 깍두기9	백미밥 아욱된장국5,6 돼지고기청경채조림 5,6,10 잔멸치볶음5,6 배추김치9
오후간식	빵(프렌치토스트1,2,5,6), 우유2	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6	유부초밥5,6,우유2	미숫가루5,6,우유2	빵(통밀빵&잼1,2,5,6), 동글레차
열량/단백질	453/21	503/22	499/21	485/22	449/21	479/25
원산지 표기	• 쇠고기: 한우국내산	돼지고기:국내산	두부(콩):국내산		닭고기:국내산	돼지고기: 국내산
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오	20(토)
오전간식	신선과일(토마토12)	경기도과일(수박)	떠먹는요거트2	미숫가루5,6,우유2	신선과일(바나나),우유차2	우유2(두유5)
점심	백미밥 미역국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 파프리카잡채5,6 깍두기9	흑미밥 근대된장국5,6 흰살생선전1,5,6 청포묵김가루무침 배추김치9	백미밥 감자국 오리훈제채소볶음5,6 호박나물5 깍두기9	떡볶이&떡볶이 차조밥 두부새우젓국5,9 돼지갈비찜5,6,10 숙주나물 배추김치9	백미밥 콩가루배춧국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 비타민사과샐러드5,6 깍두기9	달걀브로콜리볶음 5,6,15,18 가쓰오유부국5,6 무나물 배추김치9
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2	찐단호박,우유2	크림소스볶음우동2,5,6	순살닭튀김1,2,5,6,15	삶은달걀1,우유2	씨리얼5,6,우유2
열량/단백질	469/15	496/20	467/17	503/24	489/24	491/22
원산지 표기	돼지고기:국내산	동태: 러시아산	오리고기:국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산 닭고기:국내산	• 쇠고기: 한우국내산	닭고기: 국내산 가다랑어:인도네시아산
4주차	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	신선과일(참외)	경기도과일(수박)	유아치즈2,당근주스	연두부&양념장5,6	신선과일(방울토마토12)	우유2(두유5)
점심	백미밥 복어채콩나물국5 돼지고기양파조림5,6,10 청경채나물 깍두기9	♥생일식단♥ 백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 오이무침 배추김치9	돼지고기카레라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 깍두기9 신선과일(사과)	떡볶이&떡볶이 기장밥 호박된장국5,6 삼치구이5,6 게살파프리카무침1,5,6,8 배추김치9	백미밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 뼈없는달걀비5,6,15 양배추나물5,6 깍두기9	쇠고기가지볶음밥5,6,16 배추된장국5,6 숙주나물 배추김치9
오후간식	빵(핑거브레드1,2,5,6), 우유2	롤케이크1,2,5,6,우유2	잔멸치주먹밥5,6	치즈핫도그1,2,5,6,우유2	찐고구마,우유2	삶은달걀1,우유2
열량/단백질	451/21	497/21	483/19	485/23	459/17	482/24
원산지 표기	돼지고기: 국내산	• 쇠고기:한우국내산 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	연두부(콩):국내산	닭고기: 국내산	• 쇠고기:한우국내산
5주차	29(월)	30(화)	※안내사항※			
오전간식	신선과일(사과)	씨리얼5,6,우유2	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px;"> <p>TIP! 어린이를 위한 영양간식, 현명하게 선택해요!</p> <p>간식으로 채소와 과일, 우유를 선택해요. • 사과, 참외, 토마토, 수박, 포도 등 생과일을 선택해요. • 찐 감자, 찐 고구마, 찐 옥수수를 우유와 함께 섭취해요.</p> <p>달거나 짠 간식, 열량이 높은 간식은 줄여요. • 사탕처럼 단 식품, 팝콘처럼 짠 식품은 줄여요. • 열량이 높은 음식을 자주 섭취하면 비만이나 영양 불균형을 초래할 수 있어요.</p> <p>어린이 기호식품 품질인증 마크를 확인해요. • 어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대해 품질인증 기준에 적합한지 심사를 거쳐 품질을 인증한 마크를 말합니다.</p> </div>			
점심	백미밥 열무된장국5,6 너비아니구이5,6,10 감자채당근볶음5 깍두기9	차조밥 들깨미역국5,6 찜닭5,6,15 상추무침5,6 배추김치9				
오후간식	빵(머핀1,2,5,6),우유2	참치양파전1,5,6				
열량/단백질	631/24	632/25				
원산지 표기	돼지고기:국내산	닭고기:국내산 참치(다랑어):원양산				
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,참쌀)	김치				
		배추	고춧가루	소금(권장)		
	국내산	국내산	국내산	국내산		
알레르기 유발 식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳팥 ▶아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도 표시하지 않았으나 참고하여주시기 바랍니다. ▶식품 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인 해주세요.					

2026년 6월 석식식단 (3~5세)

1주차	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
1주차	저녁 백미밥 새우살부추국9 돼지고기무조림5,6,10 브로콜리숙회&드레싱 1,5,6 깍두기9	차조밥 아욱된장국5,6 임연수구이5,6 호박양파볶음5,9 배추김치9		흑미밥 순살동태맑은국5,6 채소달걀말이1,5 열갈이나물 배추김치9	백미밥 백순두부찌개1,5 찜닭5,6,15 무나물 깍두기9
	열량/단백질 273/15	280/13		244/13	278/14
	원산지 표기 돼지고기:국내산			동태: 러시아산	순두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
2주차	저녁 백미밥 버섯된장국5,6 해물완자전1,5,6,9 시금치나물 깍두기9	기장밥 두부미역국5,6 오리로스구이 숙주나물 배추김치9	백미밥 북엇국5,6 쇠고기구마조림 5,6,16 사과당근무침5,6 깍두기9	수수밥 오이냉국 돼지고기카레볶음 2,5,6,10,12,15,16,18 가지나물5,6 배추김치9	백미밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 삼치조림5,6 매실청양상추무침5,6 깍두기9
	열량/단백질 254/12	230/11	280/15	239/10	255/14
	원산지 표기 동태: 러시아산	두부(콩): 국내산 오리고기:국내산	● 쇠고기:한우국내산	돼지고기: 국내산	
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오
3주차	저녁 백미밥 새우살부추국9 닭살버섯조림5,6,15 고사리나물5,6 깍두기9	흑미밥 콩나물국5 쇠고기굴소스볶음 5,6,16,18 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 청국장찌개5 고등어구이5,6,7 배추나물 깍두기9	쇠고기청경채볶음밥 5,6,16 어묵국5,6 김자반5 배추김치9	백미밥 게살양파국5,6,8 너비아니조림5,6,10 고구마순나물5 깍두기9
	열량/단백질 270/16	246/11	288/14	280/12	263/14
	원산지 표기 닭고기:국내산	● 쇠고기:한우국내산	두부(콩): 국내산 고등어: 국내산	● 쇠고기:한우국내산	돼지고기: 국내산
4주차	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
4주차	저녁 백미밥 아욱된장국5,6 닭살당근볶음5,6,15 호박나물5 깍두기9	수수밥 감자국 가자미조림5,6 열갈이나물 배추김치9	백미밥 미역국5,6 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 근대나물5,6 깍두기9	기장밥 모듬버섯국5,6 오리불고기5,6 브로콜리깨소스무침 1,5 배추김치9	백미밥 새우살뚝국5,6,9 돼지고기채소볶음 5,6,10 건파래무침5,6 깍두기9
	열량/단백질 262/12	249/13	270/11	260/13	267/16
	원산지 표기 닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산 ● 쇠고기:국내산	오리고기:국내산	돼지고기: 국내산
5주차	29(월)	30(화)	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px; background-color: #fff9e6;"> <p>TIP! 어린이를 위한 영양간식, 현명하게 선택해요!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>간식으로 채소와 과일, 우유를 선택해요.</p> <p>달걀나편 간식, 열량이 높은 간식은 줄여요.</p> <p>어린이 기호식품 품질인증 마크를 확인해요.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> • 사과, 참외, 토마토, 수박, 포도 등 생과일을 선택해요. • 찐 감자, 찐 고구마, 찐 옥수수를 우유와 함께 섭취해요. • 사탕처럼 단 식품, 팝콘처럼 짠 식품은 줄여요. • 열량이 높은 음식을 자주 섭취하면 비만이나 영양 불균형을 초래할 수 있어요. • 어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대해 품질인증 기준에 적합한지 심사를 거쳐 품질을 인증한 마크를 말합시다. </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div> </div>		
5주차	저녁 백미밥 북엇국5,6 쇠고기호박볶음5,6,16 오이나물5 깍두기9	돼지고기굴소스뚝밥 5,6,10,18 가쓰오유부국5,6 콩나물무침5 배추김치9			
	열량/단백질 274/14	256/11			
원산지 표기 ● 쇠고기: 한우국내산	돼지고기: 국내산 가다랑어: 인도네시아산				
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀) 국내산	배추 국내산	김치 소금(권장) 국내산	소금(권장) 국내산	알레르기 유발 식품 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳팥 ▶⑬이황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶식품 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인 해주세요.