

2026년 6월 식단표(만0세~만2세)

영양사: 허윤경

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)-지방선거	4일(목)	5일(금)
오전간식	우유②	방울토마토		플레인②	치즈②
점심	기장밥 두부새우전국⑤⑨ ⑬ 돈육버섯볶음⑤⑬⑯ 숙주나물무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ ⑬ 카레삼치구이⑤⑥ ⑬ 오이무침 볶음김치⑬		쌀밥 열무장국⑤⑥⑬ 달걀⑤⑥⑬⑮ 근대된장무침⑤⑥ ⑬ 깍두기⑬	흑미밥 소고기무국⑤⑥⑬ ⑯ 떡갈비⑥⑩⑬⑯ 가지볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	카레우동⑥⑬	핫도그①②⑤⑥⑩ ⑬		어묵탕⑤⑥⑬	핫케익①②⑥⑬/우유②
열량(kcal)	345	403	374	404	404
단백질(g)	15.6	16.2	12.1	15.8	15.8
일자	8일(월)	9일(화)-생일잔치	10일(수)	11일(목)	12일(금)
오전간식	우유②	멜론	우유②	플레인②	참외
점심	차조밥 수제비국⑥⑬ 두부구이⑤⑬ 어묵야채볶음⑤⑥ ⑬ 배추김치⑬	쌀밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 수제돈가스⑤⑥⑩ ⑬ 양배추샐러드⑬ 깍두기⑬ 케이크	수수밥 근대된장국⑤⑥⑬ 애호박오징어볶음⑤⑬⑰ 콩나물무침⑤⑬ 백김치⑬	쌀밥 감자황태국⑤⑥⑬ 가지소불고기⑤⑬ ⑯ 브로콜리무침⑬ 배추김치⑬	귀리밥 맑은순두부국⑤⑬ 비엔나채소볶음①⑤⑥⑩⑬ ⑰ 느타리버섯볶음⑬ 볶음김치⑬
오후간식	들기름메밀국수⑤⑬	찐고구마⑬/요구르트	물만두⑤⑥⑩⑬	수박/바나나⑬	미니소보로⑥⑬/우유②
열량(kcal)	317	417	416	312	306
단백질(g)	11.8	15.7	15.7	12.7	12.1
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
오전간식	우유②	수박	우유②	플레인②	치즈②
점심	흑미밥 콩나물국⑤⑬ 굴소스새우볶음⑤⑨⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 배추김치⑬	소고기야채비빔밥 &간장소스⑤⑬ 유부장국⑤⑥⑬ 우엉조림⑬ 깍두기⑬	기장밥 다시마두부국⑤⑥ ⑬ 돈육불고기⑤⑥⑩ ⑬ 참나물두부무침⑤⑬ ⑰ 볶음김치⑬	쌀밥 곰국⑤⑬⑯ 푸실리달걀볶음⑥⑬⑮ 김자반⑬ 백김치⑬	현미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 토마토계란볶음①⑬⑰ 미역줄기볶음⑬ 배추김치⑬
오후간식	로제스파케티②⑥⑩⑬	찐감자⑬/망고주스	치즈스틱②⑥⑬	크림스프⑬/모닝빵①⑥⑬	시리얼⑤⑥⑬/우유②
열량(kcal)	395	393	420	377	347
단백질(g)	15.6	15.4	16.7	14.7	15.3
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)
오전간식	우유②	수박	우유②	플레인②	치즈②
점심	귀리밥 팽이버섯된장국⑤⑬ 가자미구이⑥⑬ 청포묵무침⑤⑬ 깍두기⑬	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩⑬ 메추리알조림①⑤⑬ 감자채볶음⑤⑩ ⑰ 볶음김치⑬	차조밥 버섯맑은국⑤⑥⑬ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬⑯ 열무무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	하이라이스⑤⑩⑬ 달걀파국①⑤⑬ 동그랑땡⑤⑩⑬ 배추김치⑬	수수밥 건새우뭇국⑤⑨⑬ 돈육곤약조림⑤⑬⑰ 연근조림⑬ 배추김치⑬
오후간식	쌀국수⑤⑥⑬⑯	단호박찜⑬/매실주스	생크림와플②⑥⑬	러스크⑤⑥⑬	머핀①⑥⑬/우유②
열량(kcal)	376	411	413	356	347
단백질(g)	18.5	15.7	17.8	15.2	15.3
일자	29일(월)	30일(화)	[이달의 제철 식재료]		
오전간식	우유②	요구르트②	감자, 애호박, 가지, 오이, 참외, 멜론, 오징어 등		
점심	보리밥 숙주맑은국⑤⑬ 간장콩치조림⑤⑬ 조미김⑬ 백김치⑬	쌀밥 미소된장국⑤⑬ 베이컨달걀찜①⑩ 버터진미채볶음⑬ ⑰ 배추김치⑬	[식품 알레르기 유발물질] ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣		
오후간식	자장면⑤⑬	버터감자구이⑥⑩	※ 식품 알레르기 유발물질 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		
열량(kcal)	447	371			
단백질(g)	20.7	20.9			

원산지표시	쌀		배추김치		콩			쇠고기(국거리용)		쇠고기(볶음용)		돼지고기	
	밥		배추	고춧가루	콩비지	두부	순두부	연두부	호주산		국내산, 수입산		
	국내산친환경		국내산	국내산	국내산	미국산			육우, 젖소		한우, 호주산		국내산
	닭고기	훈제오리	수산물						식육·수산물 가공품				
			동태, 명태	주꾸미	오징어	코다리살	고등어, 삼치	임연수 가자미	어묵 (연육)	참치캔	동그랑땡, 소세지 (돈육 또는 계육)		진미채
국내산	오리고기 국내산	러시아산	베트남산	국내산	러시아산	국내산	미국산	국내산	가다랑어 원양산	돼지고기 국내산		국내산	

