

발행일	26. 5. 15.
영양사	이혜정, 윤수정
시립광명어린이집	

2026년 6월 식단

광명시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주	1일(월)	452kcal 21g	2일(화)	406kcal 19g	3일(수)	지방선거	4일(목)	489kcal 13g	5일(금)	483kcal 19g	6일(토)	연중일
오전	토마토⑩		오이스틱/마시는요구르트②		제9회 전국동시지방선거 			김가루잡살죽		멜론(경기도)		
점심	쌀밥/깍두기⑨ 소고기콩나물국⑩⑪⑫ ★고등어카레구이⑬⑭⑮ 근대무침⑯⑰		흑미밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑩⑪ 돼지고기장조림⑫⑬⑭ 애호박볶음⑮⑯					수수밥/배추김치⑨ 차돌된장찌개⑩⑪⑫ 토마토달걀볶음⑬⑭⑮ 건파래저반		쌀밥/깍두기⑨ 들깨버섯국⑩⑪ 제육볶음⑫⑬⑭ 양배추찜*두부쌈장⑮⑯⑰		
오후	O,1세 : 찐빵⑱⑲/우유⑳ 핫도그㉑㉒㉓㉔㉕/우유㉖㉗		잔차국수①②③④					O세 : 찐고구마㉙/과채주스 고구마맛탕㉚㉛/과채주스		소보로빵①②③④⑤/우유②		
2주	8일(월)	472kcal 21g	9일(화)	481kcal 17g	10일(수)	398kcal 16g	11일(목)	391kcal 17g	12일(금)	442kcal 14g	13일(토)	191kcal 6g
오전	키위		미숫가루⑤/우유②		참외(경기도)			두부채소죽⑤		배		바나나
점심	쌀밥/배추김치⑨ 소고기묵국⑩⑪⑫ 달걀채소볶음⑬⑭⑮ 김자조림⑯⑰		흑미밥/배추김치⑨ 청국장국⑩⑪ 소불고기⑫⑬⑭ 맛살오이무침⑮⑯⑰		그린데이 열무채소비빔밥*스크램블 ①②③④ 미소된장국⑤⑥ 두부양념조림⑦⑧ 배추김치⑨			쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑩⑪⑫ ★동태살전⑬⑭⑮ 청포묵나물무침⑯⑰		쌀밥/채소피클 크림수프⑱⑲ ▶바베규족찜⑳㉑㉒㉓㉔㉕ 청경채나물⑯⑰		만두국①②③④ 당면채⑤⑥ 추갸밥/배추김치⑦⑧
오후	모닝빵*딸기잼①②③/우유②		애호박채전①②③④		O세 : 감자전⑤/우유② 해시브라운⑥/우유②			O세 : 핑거브레드/우유② 케이크①②③④/우유②		유부초밥⑤⑥/보리차		
3주	15일(월)	435kcal 20g	16일(화)	413kcal 19g	17일(수)	401kcal 15g	18일(목)	486kcal 15g	19일(금)	454kcal 14g	20일(토)	330kcal 14g
오전	멜론		당근스타크/치즈②		수박(경기도)			달죽⑩		참외		우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑩⑪ 소고기장조림⑫⑬⑭ 브로콜리참깨무침⑮⑯		흑미밥/보쌈김치⑨ 두부된장국⑩⑪ 돼지고기수육⑫⑬⑭ 도토리묵채소무침⑮⑯		쌀밥/깍두기⑨ 달걀탕⑩⑪⑫ 부추전⑬⑭⑮ 진열치볶음⑯⑰			차조밥/배추김치⑨ 애호박채우정국⑩⑪ 혼제오리구이 당근라볶		짜장라이스①②③④ 달걀파국⑤⑥⑦ 군만두⑧⑨⑩ 배추김치⑪		채소볶음밥①②③④ 달걀수프샐러드⑤⑥⑦ 배추김치⑧ 사과
오후	밤식빵①②③④/우유②		★토마토스파게티⑤⑥⑦⑧⑨		O세 : 찐감자②/우유② 버터감자구이③/우유②			O세 : 과일모듬⑬ 과일샐러드①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		통밀 쿠키 ①②③		어묵김밥③④
4주	22일(월)	363kcal 14g	23일(화)	404kcal 13g	24일(수)	394kcal 11g	25일(목)	493kcal 18g	26일(금)	468kcal 17g	27일(토)	211kcal 9g
오전	파인애플		파프리카스타크/우유②		수박(경기도)			달걀채소죽①		사과		멜론
점심	수수밥/배추김치⑨ 어묵국⑩⑪ ▶열무돼지고기볶음⑫⑬⑭⑮ 연근조림⑯⑰		쌀밥/깍두기⑨ 순두부김치국⑩⑪⑫ 한식잡채⑬⑭⑮ 구이김		소고기콩나물밥*양념장⑯⑰⑱ 아욱국⑲⑳ 달걀찜①②③ 채소튀김④⑤⑥ 배추김치⑦⑧			쌀밥/배추김치⑨ 고기백볶음국⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 두부구이*양념장⑯⑰ 가지볶음⑱⑲		쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑩⑪ 간장찜닭⑫⑬⑭⑮ 시금치무침⑯⑰		제육덮밥①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 미소된장국③④ 배추김치⑤
오후	찐감자/마시는요구르트②		후리기제주떡밥⑤⑥/동글레차		볶음우동⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿			그래놀라⑤/그릭요거트②		치즈빵①②③④/우유②		
5주	29일(월)	511kcal 21g	30일(화)	475kcal 20g	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '수산물'을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.							

※ 6월 식단은 관내 원장님 다섯 분과 학부모님 두 분으로 구성된 식단감수위원 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.

[★ 표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

원산지 표시
 *쌀, 배추김치, 소/돼지/달/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.
 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낱지, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 더랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루						
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	※ 식육 수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비를 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성							
★ 고등어	★ 동태	16일(화) ★ 토마토스파게티/ 베이컨		돼지고기: 외국산(스페인, 미국)				
노르웨이산	러시아산	29일(월) ★ 돈까스		돼지고기: 국내산				

발행일	26. 5. 15.
영양사	이혜정, 윤수정
시립광명어린이집	

2026년 6월 식단

식단 유형 : 3-5세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주	1일(월) 631kcal 29g	2일(화) 559kcal 27g	3일(수) 지방선거	4일(목) 678kcal 18g	5일(금) 648kcal 25g	6일(토) 현충일
오전	토마토⑩	오이스틱/마시는요구르트②	제9회 전국동시지방선거 	감가루찹쌀죽	멜론(경기도)	
점심	쌀밥/깍두기⑨ 소고기콩나물국⑩⑪⑫ ★고등어카레구이⑬⑭⑮ 근대무침⑯⑰	흑미밥/배추김치⑧ 시금치된장국⑩⑪ 돼지고기장조림⑬⑭⑮ 애오박볶음⑯⑰		수수밥/배추김치⑧ 차돌된장찌개⑩⑪⑫ 토마토달걀볶음⑬⑭⑮ 건파래저반	쌀밥/깍두기⑨ 들깨버섯국⑩⑪ 제육볶음⑬⑭⑮ 양배추찜*두부쌈장⑯⑰⑱	
오후	핫도그①②③④⑤⑥/우유②	잔치국수①③⑥		고구마앳탕②/과채주스	소보로빵①②③④⑤/우유②	
2주	8일(월) 633kcal 29g	9일(화) 610kcal 23g	10일(수) 527kcal 21g	11일(목) 559kcal 24g	12일(금) 631kcal 19g	13일(토) 272kcal 9g
오전	키위	미숫가루⑤/우유②	참외(경기도)	두부채소죽⑤	배	바나나
점심	쌀밥/배추김치⑧ 소고기뭇국⑩⑪⑫ 달걀새소볶음⑬⑭⑮ 감자조림⑯⑰	흑미밥/배추김치⑧ 청국장국⑩⑪ 소불고기⑬⑭⑮ 맛살오이무침⑯⑰⑱	그린데이 열무채소비빔밥*스크램블 ①②③④ 미소된장국⑤⑥ 두부양념조림⑦⑧ 배추김치⑨	쌀밥/배추김치⑧ 소고기미역국⑩⑪⑫ ★동태살전⑬⑭⑮ 청포묵나물무침⑯⑰	쌀밥/채소피클 크림수프②③ ▶바베규찜④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 청경채나물⑬⑭	만둣국⑤⑥⑦⑧ 당면채⑨⑩ 추가밥/배추김치⑪ 사과
오후	모닝빵*딸기잼①②③④/우유②	애오박채전①③⑥	해시브라운①/우유②	케이크①②③④/우유②	우부초밥⑤⑥/보리차	
3주	15일(월) 597kcal 29g	16일(화) 571kcal 26g	17일(수) 530kcal 19g	18일(목) 694kcal 22g	19일(금) 649kcal 20g	20일(토) 429kcal 18g
오전	멜론	당근스틱/치즈②	수박(경기도)	달걀⑩	참외	우유②
점심	쌀밥/배추김치⑧ 콩나물국⑩⑪ 소고기장조림⑬⑭⑮ 브로콜리참깨무침⑯⑰	흑미밥/보쌈김치⑧ 두부된장국⑩⑪ 돼지고기수육⑬⑭⑮ 도토리묵채소무침⑯⑰⑱	쌀밥/깍두기⑧ 달걀탕⑩⑪⑫ 부추전⑬⑭⑮ 잔멸치볶음⑯⑰⑱	차조밥/배추김치⑧ 애호박새우전국⑩⑪⑫ 훈제오리구이 당근라볶	짜장라이스⑤⑥⑦⑧⑨ 달걀파국⑩⑪⑫ 군만두⑬⑭⑮⑯ 배추김치⑰ 사과	채소볶음밥⑤⑥ 달걀수프샐러드①③④⑤ 배추김치⑥ 사과
오후	밤식빵①②③④/우유②	★토마토스파게티⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫	버터감자구이②/우유②	과일샐러드①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳	어묵김밥⑳	
4주	22일(월) 497kcal 20g	23일(화) 535kcal 16g	24일(수) 562kcal 16g	25일(목) 643kcal 24g	26일(금) 626kcal 22g	27일(토) 301kcal 13g
오전	파인애플	파프리카스틱/우유②	수박(경기도)	달걀채소죽①	사과	멜론
점심	수수밥/배추김치⑧ 어묵국⑩⑪ ▶열무돼지고기볶음⑬⑭⑮⑯ 연근조림⑰⑱	쌀밥/깍두기⑧ 순두부김치국⑩⑪⑫⑬ 한식잡채⑭⑮ 구이김	소고기콩나물밥*양념장⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 아육국⑳① 달걀찜②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 채소튀김⑳① 배추김치②	쌀밥/배추김치⑧ 고기백떡볶국⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 두부구이*양념장⑳① 가지볶음②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳	쌀밥/배추김치⑧ 미역국⑩⑪ 간장찜닭⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 시금치무침⑳①	제육달걀⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 미소된장국⑳① 배추김치②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳
오후	잔치국수/마시는요구르트②	후리카케주먹밥⑤⑥/동글레차	볶음우동⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳	그레놀라⑤/그릭요거트②	치즈빵①②③④/우유②	
5주	29일(월) 689kcal 27g	30일(화) 614kcal 27g	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 * '야황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물 대체 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.			
오전	바나나	시리얼⑤/떠먹는요구르트②				
점심	쌀밥/배추김치⑧ 유부된장국⑩⑪ ★돈까스*소스⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 코울슬로⑳①	쌀밥/배추김치⑧ 두부맑은국⑩⑪ 돼지목살구이⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 오이무침⑳①				
오후	프렌치토스트①②③④/우유②	냉면밀국수③④⑤⑥				

※ 6월 식단은 관내 원장님 다섯 분과 학부모님 두 분으로 구성된 식단감수위원 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.

원산지 표시	[★ 표시, 원지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다. *쌀, 배추김치, 소/돼지/달/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다. 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룬지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫지, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)								
	쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룬지)	배추김치 배추 / 고춧가루		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물	※ 식육 수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성							
★고등어	★동태	16일(화) ★토마토스파게티/ 베이컨			돼지고기: 외국산(스페인, 미국)				
노르웨이산	러시아산	29일(월) ★돈까스			돼지고기: 국내산				