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

2026년 6월 식단

만1-2세 / 일반형

시립평택비전지웰푸르지오 어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	사과/두유⑤	시금치달걀죽①⑤⑥	지방선거	채소스프②⑥	바나나	현충일
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 배추맑은국 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 숙주나물 백김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤	부추전⑤⑥/우유②		찐고구마	오이달걀샌드위치①②⑤⑥/ 우유②	
열량/단백질	407 / 20	442 / 17		425 / 14	419 / 16	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) 컬러푸드DAY	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	배	콩나물죽⑤⑥	포도/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	참외/치즈②	두유⑤
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 건파래볶음⑤ 백김치⑨	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 적양배추코우슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 고구마줄기볶음⑥ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 비름나물⑤⑥ 백김치⑨	카레덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 감자크로켓①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	참치후리가케볶음밥⑤/우유②	버터롤빵①②⑤⑥/우유②	누룽지죽	단호박범벅②	오이간장비빔국수⑤⑥	
열량/단백질	435 / 16	420 / 19	438 / 16	417 / 18	419 / 17	330 / 11
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	바나나	얼갈이배추죽	찐감자/우유②	시리얼/우유②	채소스틱(파프리카)/ 떠먹는요구르트②	우유②
점심	쌀밥 달걀부춧국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 사과무무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 콩비지국⑤ 오리불고기⑤⑥ 숙주당근무침 백김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑯ 두부가지볶음⑤⑥ 참나물무침 백김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 메밀국수③⑤⑥ 어묵구이⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	애호박채전⑤⑥/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	김가루주먹밥	볶음쌀국수⑤⑥	삶은달걀①	
열량/단백질	424 / 16	429 / 15	411 / 16	450 / 16	413 / 18	316 / 12
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수) 국없는날	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	참외/액상요구르트②	달걀열무죽①	포도/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	배	두유⑤
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청포묵*양념장⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 맛살양파조림①⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	파인애플볶음밥⑤⑥ 보리차 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 표고버섯된장국⑤⑥ 언양식바싹불고기⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 미트볼케첩조림⑤⑥⑩⑫ 백김치⑨
오후간식	웨지감자구이⑤	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②	미니우동⑤⑥	단호박찜	물만두⑤⑥⑩/우유②	
열량/단백질	403 / 16	452 / 19	408 / 16	414 / 17	407 / 21	258 / 11
일자/요일	29(월)	30(화)				
오전간식	사과/우유②	쇠고기양파죽⑯				
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭살버터간장구이②⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨				
오후간식	스크램블에그①⑤	수박우유화채②				
열량/단백질	421 / 17	439 / 20				

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단
- 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 숭늉을 제공(권장 염도 0.5이하)
- 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '(추가:)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴

원산지 표시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	백김치 배추	오징어	오리고기
	쌀(백미, 찹쌀)							
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

가공품 원산지 표시	두부	콩비지	순두부	참치	돈가스	미트볼
	콩	콩	콩	다랑어	돼지고기	돼지고기
	국내산	외국산	국내산	원양산	국내산	국내산

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "오이"

* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "적양배추"

* **제철식재료** : 오이, 부추, 근대, 가지, 파프리카, 표고버섯, 감자, 참외, 오렌지, 토마토, 임연수, 삼치 등 * **파란색 글씨** : 신선식품 * **보라색 글씨** : 국없는날

* **식단안내문** : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* **알레르기 유발 식품 표시제**
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정)
〈아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.〉
〈급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.〉

* **'(or)'** 표시는 두 가지 메뉴 중 선택 제공, **'(추가:)'** 표시는 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴입니다.

* **'(or)'**, **'(추가:)'**메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.

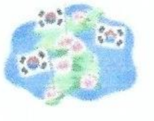
평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 6월 식단

만3-5세 / 일반형

시립평택비전지웰푸르지오 어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	사과/두유⑤	시금치달걀죽①⑤⑥	지방선거	채소스프②⑥	바나나	현충일
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	 투표함	쌀밥 배추맑은국 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 숙주나물 배추김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤	부추전⑤⑥/우유②		찐고구마	오이달걀샌드위치①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	593 28	644 25		604 20	609 24	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) 컬러푸드DAY	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	배	콩나물죽⑤⑥	포도/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	참외/치즈②	두유⑤
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 적양배추코우슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 감자크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참치후리가케볶음밥⑤/우유②	버터롤빵①②⑤⑥/우유②	누룽지죽	단호박범벅②	오이간장비빔국수⑤⑥	
열량/단백질	634 23	612 27	639 23	607 26	612 25	474 15
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	바나나	얼갈이배추죽	찐감자/우유②	시리얼/우유②	채소스틱(파프리카)/ 떠먹는요구르트②	우유②
점심	쌀밥 달걀부춧국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 사과무무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩비지국⑤ 오리불고기⑤⑥ 숙주당근무침 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑯ 두부가지볶음⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 메밀국수③⑤⑥ 어묵구이⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	애호박채전⑤⑥/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	김가루주먹밥	볶음쌀국수⑤⑥	삶은달걀①	
열량/단백질	617 23	626 21	598 23	658 23	595 25	451 17
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수) 국없는날	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	참외/액상요구르트②	달걀열무죽①	포도/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	배	두유⑤
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청포묵*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 맛살양파조림①⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	파인애플볶음밥⑤⑥ 보리차 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 표고버섯된장국⑤⑥ 언양식바싹불고기⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 미트볼케첩조림⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
오후간식	웨지감자구이⑤	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②	미니우동⑤⑥	단호박찜	물만두⑤⑥⑩/우유②	
열량/단백질	591 24	661 28	593 23	602 24	591 30	363 15
일자/요일	29(월)	30(화)				
오전간식	사과/우유②	쇠고기양파죽⑯				
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥(or현미밥) 유부맑은국⑤⑥ 닭살버터간장구이②⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨				
오후간식	스크램블에그①⑤	수박우유화채②(or수박/치즈②)				
열량/단백질	613 24	623 29				

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단
- 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 숭늉을 제공(권장 염도 0.5이하)
- 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '(추가:)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴

원산지 표시					
밥, 죽 쌀(백미,찹쌀) 국내산	누룽지 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	쇠고기 국내산한우)	
배추김치 배추 국내산	고춧가루 국내산		오징어 국내산	오리고기 국내산	

가공품 원산지 표시					
	두부 콩 국내산	콩비지 콩 외국산	순두부 콩 국내산	참치 다랑어 원양산	돈가스 돼지고기 국내산
	미트볼 돼지고기 국내산				

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "오이"

* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "적양배추" * **제철식재료** : 오이,부추,근대,가지,파프리카,표고버섯,감자,참외,오렌지,토마토,임연수,삼치 등 * **파란색 글씨** : 신선식품 * **보라색 글씨** : 국없는날

* **식단안내문** : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* **알레르기 유발 식품 표시제**
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정)
〈아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.〉
〈급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.〉

* **'(or)'** 표시는 두 가지 메뉴 중 선택 제공, **'(추가:)'** 표시는 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴입니다.

* **'(or)'**, **'(추가:)'**메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.