

2026년 6월 식단_중식형(1~2세)

시설명: 시립오산어린이집

작성자: 영양팀

날짜	1일 (월)	2일 (화)	3일 (수) 지방선거	4일 (목)	5일 (금)	6일 (토) 현충일
열량/단백질	413kcal/16g	417kcal/14g	제9회 전국동시지방선거 	400kcal/18g	437kcal/15g	
오전간식	오렌지	콩나물당근죽⑤		★표고버섯닭살죽⑫⑮	경기도 과일-메론	
중식	보리밥 수제비아육국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은단호박국 취나물무침⑤⑥ 백김치 후식(포도)		기장밥 대파달걀국① 동태살간장조림⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑫⑮ 숙주나물 백김치	
오후간식	김가루달걀주먹밥①⑤	전감자, 우유②	닭강정①⑤⑥⑫⑮	후레쉬버ن①②⑤⑥ 우유②		
날짜	8일 (월)	9일 (화)	10일 (수)	11일 (목)	12일 (금)	13일 (토)
열량/단백질	393kcal/16g	435kcal/11g	417kcal/15g	439kcal/17g	398kcal/16g	331kcal/13g
오전간식	바나나	삼색채소죽	경기도과일 -방울토마토⑫	참나물숙주죽	수박	미숫가루⑤+우유②
중식	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돈육부추잡채⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카콘샐러드① ⑤백김치⑨	쌀밥 들깨고사릿국 닭고기채소구이⑤⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 건새우묵국⑨ 쇠고기우영조림⑤⑥⑫ 애호박나물 백김치	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돈육참쌀구이⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭가슴살덜밥⑤⑥⑮ 팽이버섯미소국⑤⑥ 백김치 후식(짜짜는요구르트②)
오후간식	유부초밥①⑤⑥	🎂 생일케이크①② ⑤⑥	고구마범벅샐러드①⑤ 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫	☆
날짜	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수)	18일 (목)	19일 (금)	20일 (토)
열량/단백질	402kcal/13g	422kcal/16g	430kcal/18g	443kcal/16g	443kcal/14g	303kcal/13g
오전간식	사과	연두부부추죽⑤⑥	경기도과일-수박	들깨미역죽	경기도과일-참외	두유⑤
중식	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑫ 맑은썩갓국 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(두유⑤)	차조밥 완자탕①⑤⑥⑩ 가자미간장조림⑤⑥ 열무나물 백김치	쌀밥 곰취된장국⑤⑥ 돈육카레볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯무침 깍두기⑨	보리밥 맑은시금치국 치킨까스①②⑤⑥⑮ +머스터드소스①⑤ 미나리나물 백김치	쌀밥 어묵국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑮ +테리야끼소스⑤⑥ 맑은아육국⑤⑥ 백김치 후식(떠먹는요구르트②)
오후간식	닭고기칼국수⑥⑮	단호박튀김⑤⑥, 우유②	물만두⑤⑥⑩	말기짬+식빵①②⑤⑥	삶은달걀①, 식혜	☆
날짜	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)	27일 (토)
열량/단백질	407kcal/14g	415kcal/15g	416kcal/16g	393kcal/18g	422kcal/14g	278kcal/9g
오전간식	복숭아⑩	미나리당근죽	경기도과일-수박	달걀근대죽①	바나나	미숫가루⑤+우유②
중식	쌀밥 닭가슴살미역국⑮ 채소달걀스크램블①②⑤ 시금치개소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은채소국 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑨ 백김치	쌀밥 대구탕 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑫ 비름나물무침 깍두기⑨	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 육개장⑤⑥⑫ ★표고버섯두부조림⑤ ⑥ 갯잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑮ 백김치 후식(수박)
오후간식	잔멸치채소볶음밥⑤⑥	찰보리떡①②⑤, 우유②	알감자구이⑤, 우유②	양지쌀국수⑤⑥⑫	비름나물전⑤⑥, 두유⑤	☆
날짜	29일 (월)	30일 (화)	식품 알레르기 유발식품 번호			
열량/단백질	434kcal/17g	406kcal/13g	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑮아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
오전간식	참외	새우살애호박죽⑨	★ 이달의 식재료 // : 표고버섯 			
중식	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 들깨감자국 쇠불고기⑤⑥⑫ 아육된장무침⑤⑥ 백김치	- 이달의 식재료 가정통신문 및 활동지가 제공되오니 식생활 교육에 활용해 주세요!			
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	전고구마				

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 노르웨이	동태: 러시아산	배추:국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품
	국내산 한우 5일 쇠고기폭참:미국산	국내산	국내산	국내산	16일 완자 - 닭고기 국내산 돼지고기 국내산 18일 치킨까스 - 닭고기 국내산

2026년 6월 식단_중식형(3~5세)

시설명: 시립오산어린이집

작성자: 영양팀

날짜	1일 (월)	2일 (화)	3일 (수) 지방선거	4일 (목)	5일 (금)	6일 (토) 현충일
열량/단백질	636kcal/24g	607kcal/20g	제9회 전국동시지방선거 	615kcal/27g	637kcal/22g	
오전간식	오렌지	콩나물당근죽 ⁵		★표고버섯닭살죽 ¹⁵	경기도 과일-메론	
중식	보리밥 수제비아육국 ^{5⑥} 간장닭갈비 ^{5⑥⑬} 미역줄기볶음 ⁵ 깍두기 ⁹	짜장밥 ^{5⑥⑩} 맑은단호박국 취나물무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ 후식(포도)		기장밥 대과달걀국 ^① 동태살간장조림 ^{5⑥} 양배추볶음 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	쌀밥 호박익힌장국 ^{5⑥} 쇠고기폭찜 ^{5⑥⑫⑬} 숙주나물 배추김치 ⁹	
오후간식	김가루달걀주먹밥 ^{①⑤}	찐감자, 우유 ^②	닭강정 ^{①⑤⑥⑫⑬}	후레쉬번 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②		
날짜	8일 (월)	9일 (화)	10일 (수)	11일 (목)	12일 (금)	13일 (토)
열량/단백질	605kcal/24g	669kcal/17g	607kcal/22g	641kcal/25g	612kcal/25g	452kcal/18g
오전간식	바나나	삼색채소죽	경기도과일 -방울토마토 ^⑫	참나물숙주죽	수박	미숫가루 ⁵ +우유 ^②
중식	쌀밥 감자된장국 ^{5⑥} 돈육부추잡채 ^{5⑥⑩} 근대나물 깍두기 ⁹	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국 ^{5⑥⑫} 돈까스 ^{①②⑤⑥⑩} +소스 ^{5⑥⑫} 파프리카콘샐러드 ^{①⑤} 배추김치 ⁹	쌀밥 들깨고사탕국 닭고기채소구이 ^{5⑤} 콩나물무침 ⁵ 깍두기 ⁹	차조밥 건새우뭇국 ⁹ 쇠고기우영조림 ^{5⑥⑫} 애호박나물 배추김치 ⁹	쌀밥 곤드레된장국 ^{5⑥} 돈육참쌀구이 ^{5⑥⑩} 오이무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	닭가슴살덮밥 ^{5⑥⑫⑬} 팽이버섯미소국 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ 후식(짜먹는요구르트 ^②)
오후간식	유부초밥 ^{①⑤⑥}	생일케이크 ^{①②⑤⑥}	고구마범벅샐러드 ^{①⑤} 우유 ^②	카스테라 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	로제소스스파게티 ^{②⑤⑥⑫}	☆
날짜	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수)	18일 (목)	19일 (금)	20일 (토)
열량/단백질	619kcal/20g	614kcal/23g	662kcal/28g	664kcal/25g	626kcal/21g	434kcal/18g
오전간식	사과	연두부부추죽 ^{5⑥}	경기도과일-수박	들깨미역죽	경기도과일-참외	두유 ⁵
중식	쇠고기당근볶음밥 ^{5⑥⑫} 맑은썩갓국 청포묵김가루무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ 후식(두유 ⁵)	차조밥 완자탕 ^{①⑤⑥⑩} 가지미간장조림 ^{5⑥} 얼무나물 배추김치 ⁹	쌀밥 곰취된장국 ^{5⑥} 돈육카레볶음 ^{5⑥⑩} 느타리버섯무침 깍두기 ⁹	보리밥 맑은시금치국 치킨까스 ^{①②⑤⑥⑫} +머스터드소스 ^{①⑤} 미나리나물 배추김치 ⁹	쌀밥 어묵국 ^{5⑥} 오리주물럭 ^{5⑥} 고구마순나물 깍두기 ⁹	소보로비빔밥 ^{①⑤⑫⑬} +테리야끼소스 ^{5⑥} 맑은아육국 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ 후식(떠먹는요구르트 ^②)
오후간식	닭고기칼국수 ^{6⑫}	단호박튀김 ^{5⑥} , 우유 ^②	물만두 ^{5⑥⑩}	딸기잼+식빵 ^{①②⑤⑥}	삶은달걀 ^① , 식혜	☆
날짜	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)	27일 (토)
열량/단백질	626kcal/21g	614kcal/21g	605kcal/23g	638kcal/27g	617kcal/20g	428kcal/14g
오전간식	복숭아 ^⑪	미나리당근죽	경기도과일-수박	달걀근대죽 ^①	바나나	미숫가루 ⁵ +우유 ^②
중식	쌀밥 닭가슴살미역국 ^⑫ 채소달걀스크램블 ^{①②⑤} 시금치개소스무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	보리밥 맑은채소국 순살찜닭 ^{5⑥⑫} 애호박볶음 ^{5⑨} 배추김치 ⁹	쌀밥 대구탕 쇠고기숙주볶음 ^{5⑥⑫} 비름나물무침 깍두기 ⁹	기장밥 취나물된장국 ^{5⑥} 돼지고기사태찜 ^{5⑥⑫} 노각무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	쌀밥 육개장 ^{5⑥⑫} ★표고버섯두부조림 ⁵ 깨끗순볶음 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	우동 ^{5⑥} 불고기주먹밥 ^{5⑥⑫} 배추김치 ⁹ 후식(수박)
오후간식	잔멸치채소볶음밥 ^{5⑥}	찰보리빵 ^{①②⑤} , 우유 ^②	알감자구이 ⁵ , 우유 ^②	양지쌀국수 ^{5⑥⑫}	비름나물전 ^{5⑥} , 두유 ⁵	☆
날짜	29일 (월)	30일 (화)	식품 알레르기 유발식품 번호			
열량/단백질	633kcal/25g	625kcal/20g	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
오전간식	참외	새우살애호박죽 ⁹	★ 이달의 식재료 // : 표고버섯 			
중식	쌀밥 콩가루배춧국 ^{5⑥} 고등어구이 ^{5⑦} 감자채볶음 ⁵ 깍두기 ⁹	기장밥 들깨감자국 쇠불고기 ^{5⑥⑫} 아욱된장무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	- 이달의 식재료 가정통신문 및 활동지가 제공되오니 식생활 교육에 활용해 주세요!			
오후간식	모닝빵 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	찐고구마				

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산		국내산		고등어: 노르웨이 동태: 러시아산 오징어: 원양산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	최고기		돼지고기		닭고기 오리고기		가공식품	
	국내산 한우 5일 쇠고기폭찜:미국산		국내산		국내산 국내산		16일 완자 - 닭고기 국내산 돼지고기 국내산 18일 치킨까스 - 닭고기 국내산	

2026년 6월 식단_석식형(1~2세)

시설명: 시립오산어린이집

작성자: 영양팀

날짜	1일 (월)	2일 (화)	3일 (수) 지방선거	4일 (목)	5일 (금)
열량/단백질	244kcal/10g	259kcal/10g		239kcal/12g	250kcal/11g
석식	쌀밥 맑은바지락국⑧ 두부스테이크①⑤⑥ +소스⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 백김치	차조밥 모듬버섯국⑤⑥ 쇠갈비찜⑤⑥⑫ 열갈이나물 깍두기⑨		쌀밥 쫄면장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑥⑩ 시금치깨무침⑤⑥ 백김치	보리밥 미나리어묵국⑤⑥ 닭고기테리아끼볶음⑤⑥ ⑮ 브로콜리나물 깍두기⑨
날짜	8일 (월)	9일 (화)	10일 (수)	11일 (목)	12일 (금)
열량/단백질	265kcal/10g	252kcal/10g	242kcal/10g	295kcal/12g	257kcal/14g
석식	차조밥 닭개장⑤⑥⑮ 삼치옛장구이⑤⑥ 호박익힌장나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 미역국 파돼지불고기⑤⑥⑩ 비름나물무침 깍두기⑨	보리밥 쇠고기아욱국⑤⑥⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 표고버섯볶음⑤ 백김치	훈제오리채소볶음밥⑤ 콩비지국⑤⑨ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트 ②)	기장밥 맑은건홍합국⑧ 쇠고기장뚝뚝이⑤⑥⑫ 취나물볶음⑤⑥ 백김치
날짜	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수)	18일 (목)	19일 (금)
열량/단백질	239kcal/14g	258kcal/10g	269kcal/10g	265kcal/9g	262kcal/14g
석식	보리밥 볶면국 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 오이나물 백김치	쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 브로콜리샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	기장밥 콩나물뚝국⑤ 오징어두루치기⑤⑥⑫ 깻잎감자전⑤⑥ 백김치	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑮ 열갈이나물 깍두기⑨	차조밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 근대나물 백김치
날짜	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)
열량/단백질	276kcal/10g	277kcal/11g	244kcal/12g	260kcal/12g	244kcal/11g
석식	기장밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑫ 두부당근무침⑤ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은새우살국⑨ 채소튀김⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(오렌지)	차조밥 맑은시금치국 매실소스닭살구이⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 백김치	쌀밥 쇠고기채소국⑫ 임연수구이⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은숙주국 돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 참나물무침 백김치
날짜	29일 (월)	30일 (화)	식품 알레르기 유발식품 번호		
열량/단백질	234kcal/14g	254kcal/10g			
석식	차조밥 고사리달걀국① 닭다리살짜장볶음⑤⑥ ⑮ 미나리나물 백김치	쌀밥 돈육부춧국⑤⑥⑩ 두부구이⑤+양념장⑤ ⑥ 청경채양파볶음⑤ 깍두기⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)			
	국내산		국내산		오징어: 원양산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산			
	쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		가공식품	
	국내산 한우		국내산		국내산		국내산		11일 훈제오리 - 오리고기 국내산	

2026년 6월 식단_석식형(3~5세)

시설명: 시립오산어린이집

작성자: 영양팀

날짜	1일 (월)	2일 (화)	3일 (수) 지방선거	4일 (목)	5일 (금)
열량/단백질	376kcal/15g	398kcal/15g	제9회 전국동시지방선거 	368kcal/19g	384kcal/17g
석식	쌀밥 맑은바지락국 ¹⁸ 두부스테이크 ^{1①⑤⑥} +소스 ^{⑤⑥⑫} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 모듬버섯국 ^{⑤⑥} 쇠갈비찜 ^{⑤⑥⑬} 열갈이나물 깍두기 ^⑨		쌀밥 쫄갠장국 ^{⑤⑥} 돼지고기채소구이 ^{⑤⑥⑩} 시금치들깨무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	보리밥 미나리어묵국 ^{⑤⑥} 닭고기테리아끼볶음 ^{⑤⑥} ⑮ 브로콜리나물 깍두기 ^⑨
날짜	8일 (월)	9일 (화)	10일 (수)	11일 (목)	12일 (금)
열량/단백질	396kcal/22g	388kcal/16g	372kcal/16g	406kcal/16g	396kcal/22g
석식	차조밥 닭개장 ^{⑤⑥⑮} 삼치엿장구이 ^{⑤⑥} 호박익힌장나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 미역국 파제치불고기 ^{⑤⑥⑩} 비름나물무침 깍두기 ^⑨	보리밥 쇠고기아욱국 ^{⑤⑥⑬} 치즈달걀말이 ^{①②⑤} 표고버섯볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	훈제오리채소볶음밥 ^⑤ 콩비지국 ^{⑤⑨} 고사리나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 후식(떠먹는요구르트 ②)	기장밥 맑은건홍합국 ¹⁸ 쇠고기장뚝볶음 ^{⑤⑥⑬} 취나물볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
날짜	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수)	18일 (목)	19일 (금)
열량/단백질	368kcal/21g	397kcal/16g	414kcal/16g	407kcal/14g	403kcal/21g
석식	보리밥 복쌈국 돼지고기무조림 ^{⑤⑥⑩} 오이나물 배추김치 ^⑨	쌀밥 맑은배춧국 ^{⑤⑥} 닭고기채소볶음 ^{⑤⑥⑮} 브로콜리샐러드 ^{①⑤⑫} 깍두기 ^⑨	기장밥 콩나물뚝국 ^⑤ 오징어두루치기 ^{⑤⑥⑰} 갯잎감자전 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 맑은애호박국 ^{⑤⑥} 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 열갈이나물 깍두기 ^⑨	차조밥 돈육된장찌개 ^{⑤⑥⑩} 두부부침 ^{①⑤⑥} 근대나물 배추김치 ^⑨
날짜	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)
열량/단백질	425kcal/16g	426kcal/17g	375kcal/18g	400kcal/18g	375kcal/17g
석식	기장밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기부추볶음 ^{⑤⑥⑬} 두부당근무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨	카레라이스 ^{⑤⑥⑩} 맑은새우살국 ^⑨ 채소튀김 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 후식(오렌지)	차조밥 맑은시금치국 매실소스닭살구이 ^{⑤⑥⑮} 양송이버섯볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	쌀밥 쇠고기채소국 ^⑬ 임연수구이 ^⑤ 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	보리밥 맑은숙주국 돼지고기가지볶음 ^{⑤⑥⑩} 참나물무침 배추김치 ^⑨
날짜	29일 (월)	30일 (화)	식품 알레르기 유발식품 번호 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲감 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
열량/단백질	360kcal/21g	390kcal/15g			
석식	차조밥 고사리달걀국 ^① 닭다리살짜장볶음 ^{⑤⑥} ⑮ 미나리나물 배추김치 ^⑨	쌀밥 돈육부춧국 ^{⑤⑥⑩} 두부구이 ^⑤ +양념장 ^⑤ ⑥ 청경채양파볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨			

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	오징어: 원양산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	11일 훈제오리 - 오리고기 국내산

2026년 6월 식단_이유식(후기)

★ 25일 오후간식 메뉴 '수박요구르트화채'는 '떠먹는플레인요구르트'로 조리하여 제공하시기 바랍니다.

시설명:

작성자: 영양팀

날짜	1일 (월)	2일 (화)	3일 (수) 지방선거	4일 (목)	5일 (금)	6일 (토) 현충일
열량/단백질	195kcal/7g	188kcal/5g		193kcal/5g	189kcal/7g	
오전간식	자른바나나	콩나물당근죽⑤		표고버섯닭살죽⑮	자른오렌지	
중 식	쇠고기새송이버섯진밥⑮	감자아욱진밥		양파당근진밥	새우살채소진밥⑨	
오후간식	자른옥수수전⑤⑥	자른카스테라①②⑤⑥ 현미차		고구마퓨레②	영양주먹밥⑤	
날짜	8일 (월)	9일 (화)	10일 (수)	11일 (목)	12일 (금)	13일 (토)
열량/단백질	185kcal/5g	171Kcal/5g	185kcal/9g	170kcal/9g	191kcal/8g	151kcal/5g
오전간식	자른참외	삼색채소죽	자른사과	참나물숙주죽	자른수박	영아용두유⑤
중 식	단호박파프리카진밥	가지양파진밥	김가루쇠고기진밥⑮	복어청경채진밥	닭살얼갈이진밥⑮	흑임자느타리버섯진밥
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥	노른자채소찜①	자른구운두부⑤	치즈감자볼②	자른비빔국수⑤⑥	*
날짜	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수)	18일 (목)	19일 (금)	20일 (토)
열량/단백질	178kcal/8g	182kcal/5g	187kcal/8g	179kcal/5g	185kcal/6g	137kcal/8g
오전간식	자른바나나	연두부부추죽⑤	경기도 과일-자른수박	들깨미역죽	경기도 과일-자른참외	영아용두유⑤
중 식	흰살생선살시금치진밥	고구마양배추진밥	노른자팽이버섯진밥①	오이열무진밥	쇠고기애호박진밥⑮	닭살참쌀진밥⑮
오후간식	메추리알노른자 과일샐러드①②⑫	브로콜리퓨레②	새우살완자팽거푸드⑨	자른모닝빵①②⑤⑥ 보리차	자른채소전⑤⑥	*
날짜	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)	27일 (토)
열량/단백질	174kcal/6g	174kcal/9g	185kcal/6g	187kcal/5g	187kcal/5g	141kcal/8g
오전간식	자른사과	미나리당근죽	경기도 과일-자른수박	노른자근대죽①	자른바나나	영아용두유⑤
중 식	두부청경채진밥⑤	쇠고기브로콜리진밥⑮	닭살배추진밥⑮	감자참깨진밥	완두콩치즈진밥②	잔멸치양송이버섯진밥
오후간식	자른당근수제비⑥	단호박범벅②	자른표고버섯잡채⑤	수박요구르트화채②	쇠고기주먹밥⑮	*
날짜	29일 (월)	30일 (화)	식품 알레르기 유발식품 번호			
열량/단백질	176kcal/9g	182kcal/6g	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲갯 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
오전간식	자른멜론	새우살애호박죽⑨				
중 식	닭살미역진밥⑮	콩나물시금치진밥⑤				
오후간식	자른감자두부전⑤⑥	자른밤식빵①②⑤⑥ 옥수수차				

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	동태·명태: 러시아산		-
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품
	국내산 한우	-	국내산	-	-