



2026년 6월 식단 중식영[1~2세]



원장: 김순기 / 발행일: 2026.5.27

작성자: 영양팀

| 날짜 | 1일 (월) | 2일 (화) | 3일(수)지방선거 | 4일 (목) | 5일 (금) | 6일(토) 연중일 |
|----------------|--|--|---|---|--|---|
| 열량/단백질 | 413kcal/16g | 417kcal/14g | 제9회 전국동시지방선거 | 400kcal/18g | 437kcal/15g | 현충일 |
| 오전간식 | 오렌지 | 콩나물당근죽 ^⑤ | | ★표고버섯닭살죽 ^⑤ | 참외 | |
| 중 식 | 보리밥 수제비아육국 ^{⑤⑥} 간장닭갈비 ^{⑤⑥⑬} 미역줄기볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨ | 짜장밥 ^{⑤⑥⑩} 맑은단호박국 취나물무침 ^{⑤⑥} 백김치 후식(사인머스켓) | | 기장밥 대파달걀국 ^① 동태살간장조림 ^{⑤⑥} 양배추볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ | 쌀밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기폭찜 ^{⑤⑥⑫⑬} 숙주나물 백김치 | |
| 오후간식 | 김가루달걀주먹밥 ^{①⑤} | 찐감자, 우유 ^② | 닭강정 ^{①⑤⑥⑫⑬} | 후레쉬번 ^{①⑫⑬⑭} 우유 ^② | | |
| 날짜 | 8일 (월) | 9일 (화) | 10일 (수) | 11일 (목) | 12일 (금) | 13일 (토) |
| 열량/단백질 | 393kcal/16g | 396kcal/18g | 417kcal/15g | 439kcal/17g | 398kcal/16g | 331kcal/13g |
| 오전간식 | 바나나 | 삼색채소죽 | 수박 | 참나물숙주죽 | 방울토마토 ^⑫ | 미숫가루 ^⑤ +우유 ^② |
| 중 식 | 쌀밥 감자된장국 ^{⑤⑥} 돈육부추잡채 ^{⑤⑥⑩} 근대나물 깍두기 ^⑨ | 기장밥 백짬뽕국 ^{⑤⑦} 마파두부 ^{⑤⑥⑩⑬} 가지볶음 ^{⑤⑥} 백김치 | 쌀밥 들깨고사릿국 닭고기채소구이 ^{⑤⑬} 콩나물무침 ^⑤ 깍두기 ^⑨ | 차조밥 건새우묵국 ^⑨ 쇠고기우영조림 ^{⑤⑥⑬} 애호박나물 백김치 | 쌀밥 곤드레된장국 ^{⑤⑥} 돈육잡살구이 ^{⑤⑥⑩} 오이무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ | 닭가슴살밥 ^{⑤⑥⑬} 팽이버섯미소국 ^{⑤⑥} 백김치 후식(짜먹는요구르트 ^②) |
| 오후간식 | 유부초밥 ^{①⑤⑥} | 돈육채소전 ^{⑤⑥⑩} | 고구마범벅샐러드 ^{①⑤⑥⑫} | 카스테라 ^{①②③⑥} 우유 ^② | 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 | 연두부부추죽 ^{⑤⑥} | 삼색채소죽 | 들깨미역죽 | 키위 | 두유 ^⑤ |
| 중 식 | 쇠고기당근볶음밥 ^{⑤⑥⑬} 맑은숙갓국 청포묵김가루무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 후식(두유 ^⑤) | 차조밥 완자탕 ^{①⑤⑥⑩} 가지미간장조림 ^{⑤⑥} 열무나물 백김치 | HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 돈가스 ^{①②⑤⑥⑩} +소스 ^{⑤⑥⑫} 파프리카콘샐러드 ^{①⑤} 백김치 | 보리밥/백김치 맑은시금치국 치킨가스 ^{①②⑤⑥⑬} +머스터드소스 ^{①⑤} 미나리나물 | 쌀밥 어묵국 ^{⑤⑥} 오리주물럭 ^{⑤⑥} 고구마순나물 깍두기 ^⑨ | 소보로비빔밥 ^{①⑤⑬} +데리야끼소스 ^{⑤⑥} 맑은아육국 ^{⑤⑥} 백김치 후식(떡먹는요구르트 ^②) |
| 오후간식 | 닭고기갈국수 ^{⑥⑬} | 단호박튀김 ^{⑤⑥} , 우유 ^② | 생일케이크 ^{①②⑤⑥} | 딸기잼+식빵 ^{①②⑤⑥} | 삶은달걀 ^① , 식혜 | ☆ |
| 날짜 | 22일 (월) | 23일 (화) | 24일 (수) | 25일 (목) | 26일 (금) | 27일 (토) |
| 열량/단백질 | 407kcal/14g | 415kcal/15g | 345kcal/16g | 393kcal/18g | 422kcal/14g | 278kcal/9g |
| 오전간식 | 복숭아 ^⑩ | 미나리당근죽 | 바나나 | 달걀근대죽 ^① | 바나나 | 미숫가루 ^⑤ +우유 ^② |
| 중 식 | 쌀밥 닭가슴살미역국 ^⑬ 채소달걀스크램블 ^{①②⑤} 시금치깨소스무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ | 보리밥 맑은채소국 순살찜닭 ^{⑤⑥⑬} 애호박볶음 ^{⑤⑨} 백김치 | 견학식단 채소볶음밥 ^{⑤⑥} 동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬} | 기장밥 취나물된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기사태찜 ^{⑤⑥⑩} 노각무침 ^{⑤⑥} 백김치 | 쌀밥 육개장 ^{⑤⑥⑬} ★표고버섯두부조림 ^{⑤⑥} 깻잎순볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ | 우동 ^{⑤⑥} 불고기주먹밥 ^{⑤⑥⑬} 백김치 후식(수박) |
| 오후간식 | 잔멸치채소볶음밥 ^{⑤⑥} | 찰보리빵 ^{①②③} , 우유 ^② | 휘레시번 ^{①②⑤⑥} | 양지살국수 ^{⑤⑥⑬} | 비름나물전 ^{⑤⑥} , 두유 ^⑤ | ☆ |
| 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) ⑳자 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | | | |
| 오전간식 | 참외 | 새우살애호박죽 ^⑨ | ☆ 이달의 식재료 // : 표고버섯 | | | |
| 중 식 | 쌀밥 콩가루배춧국 ^{⑤⑥} 고등어구이 ^{⑤⑦} 감자채볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨ | 기장밥 들깨감자국 쇠불고기 ^{⑤⑥⑬} 아육된장무침 ^{⑤⑥} 백김치 | - 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, 콩버찌) | 수산물 | | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함) | |
| 수입산인 경우 국가명 작성 | 국내산 | 국내산 | 고등어: 국내산 | 동태: 국내산 | 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산 | |
| | 쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다. | |
| | 국내산 (한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 4일 닭강정 - 닭고기 국내산 16일 완자 - 돼지고기 국내산 18일 치킨가스 - 닭고기 국내산 | |

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
 * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 빠나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
 - 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
 * 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
 * ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부시정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석열량단백질은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.



2026년 6월 식단 중식영[3~5세]



원장: 김순기 / 발행일: 2026.5.27

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 | 현충일 |
| 오전간식 | 오렌지 | 콩나물당근죽 ^⑤ | | ★표고버섯닭살죽^⑤ 참외 | | |
| 중식 | 보리밥 수제비아육국 ^{⑤⑥} 간장달걀비 ^{⑤⑥⑬} 미역줄기볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨ | 짜장밥 ^{⑤⑥⑩} 맑은단호박국 취나물무침 ^{⑤⑥} 백김치 후식(샤인머스켓) | | 기장밥 대파달걀국 ^① 동태살간장조림 ^{⑤⑥} 양배추볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ | 쌀밥 호박잎된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기볶음 ^{⑤⑥⑫⑬} 숙주나물 백김치 | |
| 오후간식 | 김가루달걀주먹밥 ^{①⑤} | 찐감자, 우유 ^② | 닭강정 ^{①⑤⑥⑫⑬} | 후레쉬번 ^{①②⑤⑥/우유②} | | |
| 날짜 | 8일 (월) | 9일 (화) | 10일 (수) | 11일 (목) | 12일 (금) | 13일 (토) |
| 열량/단백질 | 605kcal/24g | 609kcal/28g | 607kcal/22g | 641kcal/25g | 612kcal/25g | 452kcal/18g |
| 오전간식 | 바나나 | 삼색채소죽 | 수박 | 참나물숙주죽 | 방울토마토 ^⑫ | 미숫가루 ^⑤ +우유 ^② |
| 중식 | 쌀밥 감자된장국 ^{⑤⑥} 돈육부추잡채 ^{⑤⑥⑩} 근대나물 깍두기 ^⑨ | 기장밥 백짬뽕국 ^{⑤⑦} 마파두부 ^{⑤⑥⑩⑬} 가지볶음 ^{⑤⑥⑧} 백김치 | 쌀밥 들깨고사리국 닭고기채소구이 ^{⑤⑬} 콩나물무침 ^⑤ 깍두기 ^⑨ | 차조밥 견새우묵국 ^⑨ 쇠고기우영조림 ^{⑤⑥⑬} 애호박나물 백김치 | 쌀밥 곤드레된장국 ^{⑤⑥} 돈육참살구이 ^{⑤⑥⑩} 오이무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ | 닭가슴살덮밥 ^{⑤⑥⑬⑭} 팽이버섯미소국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 후식(짜먹는요구르트 ^②) |
| 오후간식 | 유부초밥 ^{①⑤⑥} | 돈육채소전 ^{⑤⑥⑩} | 고구마범벅샐러드 ^{①⑤우유②} | 카스테라 ^{①②⑤⑥우유②} | 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} | 삼색채소죽 | 들깨미역죽 | 키위 | 두유 ^⑤ |
| 중식 | 쇠고기당근볶음밥 ^{⑤⑥⑬} 맑은숙갓국 청포묵김가루무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨/후식(두유⑤)} | 차조밥 완자탕 ^{①⑤⑥⑩} 가지미간장조림 ^{⑤⑥} 열무나물 백김치 | HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 돈가스 ^{①②⑤⑥⑩} +소스 ^{⑤⑥⑫} 파프리카콘샐러드 ^{①⑤} 백김치 | 보리밥/백김치 맑은시금치국 치킨까스 ^{①②⑤⑥⑬} +머스터드소스 ^{①⑤} 미나리나물 | 쌀밥 어묵국 ^{⑤⑥} 오리주물럭 ^{⑤⑥} 고구마순나물 깍두기 ^⑨ | 소보로비빔밥 ^{①⑤⑬} +데리야끼소스 ^{⑤⑥} 맑은아육국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 후식(떠먹는요구르트 ^②) |
| 오후간식 | 닭고기칼국수 ^{⑥⑬} | 단호박튀김 ^{⑤⑥} , 우유 ^② | 생일케이크 ^{①②⑤⑥} | 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 | 바나나 | 달걀근대죽 ^① | 바나나 | 미숫가루 ^⑤ +우유 ^② |
| 중식 | 쌀밥 닭가슴살미역국 ^⑬ 채소달걀스크램블 ^{①②⑤} 시금치개소스무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ | 보리밥 맑은채소국 순살찜닭 ^{⑤⑥⑬} 애호박볶음 ^{⑤⑨} 백김치 | 견학식단 채소볶음밥 ^{⑤⑥} 동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬} | 기장밥 취나물된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기사태찜 ^{⑤⑥⑩} 노각무침 ^{⑤⑥} 백김치 | 쌀밥 육개장 ^{⑤⑥⑬} ★표고버섯두부조림^{⑤⑥} 갯잎순볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ | 우동 ^{⑤⑥} 불고기주먹밥 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 후식(수박) |
| 오후간식 | 잔멸치채소볶음밥 ^{⑤⑥} | 찰보리빵 ^{①②③} , 우유 ^② | 휘레시번 ^{①②⑤⑥} | 양지쌀국수 ^{⑤⑥⑬} | 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 - 이달의 식재료 가정통신문 및 활동지가 제공되오니 식생활 교육에 활용해 주세요! | | | |
| 중식 | 쌀밥 콩가루배춧국 ^{⑤⑥} 고등어구이 ^{⑤⑦} 감자채볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨ | 기장밥 들깨감자국 쇠불고기 ^{⑤⑥⑬} 아육된장무침 ^{⑤⑥} 백김치 | | | | |
| 오후간식 | 모닝빵 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^② | 찐고구마 | | | | |

| 원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지) | 콩(두부류, 콩국수, 콩버찌) | 수산물 | | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함) |
|-----------------------------|------------------|------------------|----------|---|---|
| | 국내산 | 국내산 | 고등어: 국내산 | 동태: 국내산 | 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산 |
| | 쇠고기 * 국내산 쇠고기 기준 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다. |
| 국내산 (한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 4일 닭강정 - 닭고기 국내산 16일 완자 - 돼지고기 국내산 18일 치킨까스 - 닭고기 국내산 | |

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
 * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 빠나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
 - 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찧기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
 * **파란색**으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
 * **○**색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로 제시된 영양소분석열량단백질은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.