

# 2026년 6월 늘해랑 식단 오전간식죽식형 (만3~5세)

첫째 주	날짜	1일 (월)	2일 (화)	3일 (수) 선거	4일 (목)	5일 (금)
	열량/단백질	640kcal/23g	652kcal/26g	전국동시지방선거		655kcal/28g
오전간식	쇠고기애호박죽⑩	콩나물당근죽⑤	 <p>제9회 전국동시지방선거</p>		★표고버섯달걀죽⑩	두부파프리카죽⑤
점심	보리밥 수제비아육국⑤④ 간장달걀비⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은단호박국 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)			기장밥 대파달걀국① 동태살간장조림⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 호박잎된장국⑤④ 쇠고기볶음⑤⑥⑩⑫ 숙주나물 배추김치⑨
오후간식	바나나, 우유②	닭고기칼국수④⑩			마들렌①②⑤⑥, 우유②	알감자구이⑤, 오렌지
둘째 주	날짜	8일 (월)	9일 (화)	10일 (수)	11일 (목)	12일 (금)
	열량/단백질	648kcal/28g	605kcal/24g	620kcal/20g	617kcal/25g	605kcal/27g
	오전간식	달걀시금치죽①	삼색채소죽	브로콜리양파죽	참나물숙주죽	흰살생선살새송이죽
	점심	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돈육부추잡채⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	기장밥 백짬뽕국⑤⑦ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 가지볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쌀밥 들깨고사탕국 닭고기채소구이⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 건새우볶음⑨ 쇠고기우영조림⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돈육잡쌀구이⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥, 우유②	양배추달걀전①⑤, 어린이주스	찐고구마, 수박	미트소스스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬	사과, 우유②	
셋째 주	날짜	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수)	18일 (목)	19일 (금)
	열량/단백질	625kcal/20g	636kcal/24g	634kcal/27g	650kcal/26g	635kcal/21g
	오전간식	콩나물청경채죽⑤	연두부부추죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑩	들깨미역죽	바지락오이죽⑩
	점심	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙갓국 청목죽기아무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(키위)	차조밥 완자탕①⑤⑥⑩ 가지미간장조림⑤④ 열무나물 배추김치⑨	쌀밥 곰취된장국⑤⑥ 돈육카레볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯무침 깍두기⑨	보리밥 맑은시금치국 치킨까스①②⑤⑥⑩ +머스터드소스①⑤ 미나리나물 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	군만두⑤⑥⑩, 파인애플	참외, 우유②	김가루주먹밥	
넷째 주	날짜	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)
	열량/단백질	623kcal/23g	632kcal/21g	670kcal/25g	615kcal/27g	629kcal/23g
	오전간식	오징어무죽⑦	미나리당근죽	흑임자죽⑤	달걀근대죽①	달걀브로콜리죽⑩
	점심	쌀밥 닭가슴살미역국⑥ 채소달걀스크램블①②⑤ 시금치깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은채소국 순살찜닭⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨	쌀밥 대구탕 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침 깍두기⑨	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 육개장⑤⑥⑩ ★표고버섯두부조림⑤⑥ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박범벅①⑤, 복숭아⑩	유부초밥①⑤⑥	딸기잼+식빵①②⑤⑥	부추전①⑤⑥, 우유②	거봉, 우유②	
다섯째 주	날짜	29일 (월)	30일 (화)	이달의 식재료 // : 표고버섯 		
	열량/단백질	618kcal/29g	653kcal/23g	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요		
	오전간식	쇠고기파프리카죽⑩	새우살애호박죽⑨	<b>식품 알레르기 유발식품 번호</b> ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
	점심	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 들깨감자국 쇠불고기⑤⑥⑩ 아욱된장무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	탕수육①⑤⑥⑩, +소스⑤⑥⑫	멜론, 우유②				

### 원산지 표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물	김치 (얼갈이, 봄동, 물김치포함)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품
국내산	국내산	오징어: 러시아산 명태·동태·대구: 러시아산 고등어: 국내산 새우살: 태국산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	한우: 국내산	국내산	국내산	국내산	16일 탕수육- 돼지고기 국내산 18일 치킨까스- 닭고기 국내산 29일 탕수육- 돼지고기 국내산

- ☀ 위 식단은 시장 사정이나 원의 사정에 따라 동일군 식품으로 변경 될 수 있습니다.
- ☀ 위 식단은 오산시어린이급식관리 지원센터의 영양팀이 제공하는 식단을 사용합니다.
- ☀ 경기도 건강과일을 제공합니다.

# 2026년 6월 늘해랑 식단 오전간식즉식형 (만1~2세)

첫 째 주	날짜	1일 (월)	2일 (화)	3일 (수) 선거	4일 (목)	5일 (금)
	열량/단백질	439kcal/16g	441kcal/18g	전국동시지방선거	449kcal/19g	423kcal/13g
	오전간식	쇠고기애호박죽⑬	콩나물당근죽⑤	 제9회 전국동시지방선거	★표고버섯달걀죽⑮	두부파프리카죽⑤
	점 심	보리밥 수제비아육국⑤⑥ 간장달걀비⑤④⑮ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은단호박국 취나물무침⑤④ 백김치 후식(짜먹는요구르트②)		기장밥 대파달걀국① 동태살간장조림⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 호박익힌장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑮⑯ 숙주나물 백김치
오후간식	바나나, 우유②	닭고기칼국수⑥⑮	롤빵①②⑤⑥, 우유②		알감자구이⑤, 오렌지	
둘 째 주	날짜	8일 (월)	9일 (화)	10일 (수)	11일 (목)	12일 (금)
	열량/단백질	444kcal/19g	410kcal/16g	403kcal/13g	401kcal/16g	416kcal/19g
	오전간식	달걀시금치죽①	삼색채소죽	브로콜리양파죽	참나물숙주죽	흰쌀생선살새송이죽
	점 심	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돈육부추잡채⑤④⑩ 근대나물 깍두기⑨	기장밥 백짬뽕국⑤⑦ 마파두부⑤⑥⑩⑮ 가지볶음⑤⑥ 백김치	쌀밥 들깨고사랏국 닭고기채소구이⑤⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 건새우묵국⑨ 쇠고기우영조림⑤⑥⑮ 애호박나물 백김치	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돈육참쌀구이⑤④⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	양배추달걀전①⑤ 어린이주스	찐고구마, 수박	미트소스파게티 ⑤④⑩⑮⑯	사과, 우유②	
셋 째 주	날짜	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수)	18일 (목)	19일 (금)
	열량/단백질	406kcal/13g	436kcal/17g	412kcal/18g	458kcal/18g	413kcal/12g
	오전간식	콩나물경채죽⑤	연두부부추죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑮	들깨미역죽	바지락오이죽⑮
	점 심	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑮ 맑은썩갠국 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(키위)	차조밥 완자탕①⑤⑥⑩ 가지미간장조림⑤④ 열무나물 백김치	쌀밥 곰취된장국⑤⑥ 돈육카레볶음⑤④⑩ 느타리버섯무침 깍두기⑨	보리밥 맑은시금치국 치킨까스①②⑤⑥⑮ +머스터드소스①⑤ 미나리나물 백김치	쌀밥 어묵국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	군만두⑤⑥⑩, 파인애플	참외, 우유②	김가루주먹밥	
넷 째 주	날짜	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)
	열량/단백질	405kcal/15g	411kcal/14g	436kcal/16g	423kcal/19g	432kcal/16g
	오전간식	오징어무죽⑦	미나리당근죽	흑임자죽⑤	달걀근대죽①	달걀브로콜리죽⑮
	점 심	쌀밥 닭가슴살미역국⑮ 채소달걀스크램블①②⑤ 시금치깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은채소국 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑨ 백김치	쌀밥 대구탕 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑮ 비름나물무침 깍두기⑨	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑮ 노각무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 육개장⑤⑥⑮ ★표고버섯두부조림⑤⑥ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박범벅①⑤ 복숭아⑩	유부초밥①⑤⑥	딸기잼+식빵①②⑤⑥	부추전①⑤⑥, 우유②	거봉, 우유②	
다 섯 째 주	날짜	29일 (월)	30일 (화)	이달의 식재료 !! : 표고버섯 		
	열량/단백질	402kcal/20g	447kcal/16g	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요.		
	오전간식	쇠고기파프리카죽⑮	새우살애호박죽⑨	<b>식품 알레르기 유발식품 번호</b> ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲ 잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
	점 심	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 들깨감자국 쇠불고기⑤⑥⑮ 아욱된장무침⑤⑥ 백김치			
오후간식	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑮	멜론, 우유②				

## 원산지표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물	고기 (얼갈이, 봄통, 물김치포함)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품
국내산	국내산	오징어: 러시아산 명태·동태·대구: 러시아산 고등어: 국내산 새우살: 태국산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	한우 국내산	국내산	국내산	국내산	16일 탕수육 - 돼지고기 국내산 18일 치킨까스 - 닭고기 국내산 29일 탕수육 - 돼지고기 국내산

- ☀ 위 식단은 시장 사정이나 원의 사정에 따라 동일군 식품으로 변경 될 수 있습니다.
- ☀ 위 식단은 오산시어린이급식관리 지원센터의 영양팀이 제공하는 식단을 사용합니다.
- ☀ 경기도 건강과일을 제공합니다