

2026년 6월 식단_중식형(1~2세)

시설명: 시립파크시티어린이집

(생후 13개월~)

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		★표고버섯닭살죽⑤	멜론	
중식	보리밥 수제비아육국⑤⑥ 대체-감자아육국 간장닭갈비⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은단호박국 취나물무침⑤⑥ 백김치 후식(청포도)		기장밥 대파달걀국① 대체-대파두부국 동태살간장조림⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 호박익힌장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑫⑬ 숙주나물 백김치	
오후간식	김가루달걀주먹밥①⑤ 대체-김가루두부주먹밥⑤	찜감자, 우유②	닭강정①⑤⑥⑫⑬ 대체-쌀가루닭강정⑤⑫⑬	후레쉬번①②⑤⑥ 대체-베이글②⑤⑥ /주먹밥, 우유②		
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	방울토마토⑫	미숫가루⑤+우유②
중식	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돈육부추잡채⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	기장밥 백짬뽕국⑤⑦ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 가지볶음⑤⑥ 백김치	쌀밥 들깨고사릿국 닭고기채소구이⑤⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 건새우묵국⑨ 쇠고기우영조림⑤⑥⑫ 애호박나물 백김치	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돈육찜살구이⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭가슴살덮밥⑤⑥⑬ 팽이버섯미소국⑤⑥ 백김치 후식 (짜먹는요구르트②)
오후간식	우부초밥①⑤⑥ 대체-우부초밥⑤⑥ (후레이크제외)	돈육채소전⑤⑥⑩ 대체-돈육채소쌀가루전⑤⑩	고구마범벅샐러드①⑤ 대체-천고구마, 우유②	카스테라①②⑤⑥ 대체-베이글②⑤⑥ /주먹밥, 우유②	로제소스파게티②⑤⑥ 대체-로제소스리조토②⑤⑥	*
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	수박	들깨미역죽	참외	두유⑤
중식	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑬ 맑은썩갓국 청포묵기가루무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(두유⑤)	차조밥 완자탕①⑤⑥⑩ 대체-두부탕⑤⑥⑩ 가지미간장조림⑤⑥ 열무나물 백김치	쌀밥 공취된장국⑤⑥ 돈육카레볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯무침 깍두기⑨	보리밥 맑은시금치국 치킨까스①②⑤⑥⑬ +머스터드소스①⑤ 대체-닭고기구이②⑤⑬ 미나리나물 백김치	쌀밥 어묵국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑬ +테리야끼소스⑤⑥ 맑은아육국⑤⑥ 백김치 후식 (떠먹는요구르트②)
오후간식	닭고기칼국수⑥⑬ 대체-닭고기쌀국수⑬	단호박튀김⑤⑥, 우유②	물만두⑤⑥⑩ 대체-연두부⑤⑩	딸기잼+식빵①②⑤⑥ 대체-쌀과자⑤	삼은달걀①, 식혜 대체-연두부⑤⑩	*
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	바나나	미나리당근죽	수박	달걀근대죽① 대체-연두부근대죽⑥	토마토⑫	미숫가루⑤+우유②
중식	쌀밥 닭가슴살미역국⑬ 채소달걀스크램블①②⑤ 대체-채소두부소보로⑤ 시금치개소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은채소국 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑨ 백김치	쌀밥 대구탕 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 비름나물무침 깍두기⑨	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 육개장⑤⑥⑬ ★표고버섯두부조림⑤⑥ 갯잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑬ 백김치 후식(수박)
오후간식	잔멸치채소볶음밥⑤⑥	찰보리빵①②⑥, 우유② 대체-쌀과자⑤	알감자구이⑤, 우유②	양지쌀국수⑤⑥⑬	비름나물전⑤⑥, 두유⑤ 대체-비름나물쌀가루전⑤	*
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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲젓 ※ ⑬야황산염류는 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 쇠불고기⑤⑥⑬ 아육된장무침⑤⑥ 백김치	- 이달의 식재료 가정통신문 및 활동지가 제공되오니 식생활 교육에 활용해주세요! < 대체식 식단 표기 > * 다정2반 문시은 * 기쁨1반 김한솔 * 미소2반 이영욱 * 문시은, 이영욱 같이 제공 * 경기도지워와일			
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유② 대체-주먹밥	천고구마				

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산	동태: 러시아산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내쇠고기류 중 수육의 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 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 급급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찔기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
 * 파란색으로 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 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.