

목록

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 2026년+6월+오전간식죽식형+및+석식형(1~2세)..... | 1 |
| 빈 문서 1.....                       | 3 |

# 2026년 6월 식단

## 오전간식죽식형(1~2세)

시설명: 시립중흥에듀하이어린이집

작성자: 영양팀

| 날짜     | 1일 (월)   | 2일 (화)   | 3일 (수) 지방선거   | 4일 (목)//현장학습   | 5일 (금)   | 6일 (토) 현충일  |
|--------|--|--|---|--|--|---|
| 열량/단백질 | 439kcal/16g  | 441kcal/18g  | <b>제9회</b><br><b>전국동시지방선거</b><br>  | 301kcal/7g   | 423kcal/13g  |  |
| 오전간식   | 쇠고기애호박죽 <sup>16</sup>  | 콩나물당근죽 <sup>5</sup>  |   | 삼색채소죽  | 두부파프리카죽 <sup>5</sup>   |   |
| 중 식    | 보리밥<br>수제비아육국 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>간장달걀비 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>15</sup><br>미역줄기볶음 <sup>5</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>      | 짜장밥 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>10</sup><br>맑은단호박국<br>취나물무침 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>백김치<br>후식(짜먹는요구르트 <sup>2</sup> )   |   | 쌀밥<br>햄채소볶음밥 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>10</sup><br>어묵국 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>                                    | 쌀밥<br>호박잎된장국 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>쇠고기볶음 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>12</sup> <sup>16</sup><br>숙주나물<br>백김치                           |   |
| 오후간식   | 바나나, 우유 <sup>2</sup>   | 닭고기칼국수 <sup>5</sup> <sup>6</sup>   |   | 후레쉬번 <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup>   | 알감자구이 <sup>5</sup> , 멜론  |   |
| 날짜     | 8일 (월)   | 9일 (화)//현장학습   | 10일 (수)   | 11일 (목)  | 12일 (금)  | 13일 (토)   |
| 열량/단백질 | 444kcal/19g  | 352kcal/8g   | 403kcal/13g   | 401kcal/16g  | 416kcal/19g  |   |
| 오전간식   | 달걀시금치죽 <sup>1</sup>  | 삼색채소죽  | 브로콜리양파죽   | 참나물숙주죽   | 흰살생선살생송이죽  |   |
| 중 식    | 쌀밥<br>감자된장국 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>돈육부추잡채 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>10</sup><br>근대나물<br>깍두기 <sup>9</sup>                      | 다진유부주먹밥 <sup>5</sup><br>단무지무침  | 쌀밥<br>들깨고사릿국<br>닭고기채소구이 <sup>5</sup> <sup>15</sup><br>콩나물무침 <sup>5</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>  | 차조밥<br>건새우묵국 <sup>9</sup><br>쇠고기우영조림 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>16</sup><br>애호박나물<br>백김치   | 쌀밥<br>곤드레된장국 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>돈육참쌀구이 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>10</sup><br>오이무침 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>깍두기 <sup>9</sup> | *   |
| 오후간식   | 식빵 <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>우유 <sup>2</sup>  | 카스테라 <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup>   | 찐고구마,<br>방울토마토 <sup>12</sup>  | 미트소스스파게티 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>10</sup> <sup>16</sup>   | 사과, 우유 <sup>2</sup>  |   |
| 날짜     | 15일 (월)  | 16일 (화)  | 17일 (수)   | 18일 (목)  | 19일 (금)  | 20일 (토)   |
| 열량/단백질 | 406kcal/13g  | 436kcal/17g  | 412kcal/18g   | 458kcal/18g  | 413kcal/12g  |   |
| 오전간식   | 콩나물청경채죽 <sup>5</sup>   | 연두부부추죽 <sup>5</sup> <sup>6</sup>   | 쇠고기가지죽 <sup>16</sup>  | 들깨미역죽  | 바지락오이죽 <sup>18</sup>   |   |
| 중 식    | 쇠고기당근볶음밥 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>16</sup><br>맑은숙갓국<br>청포묵김가루무침 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>깍두기 <sup>9</sup><br>후식(키위)            | 차조밥<br>완자탕 <sup>1</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>10</sup><br>가자미간장조림 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>열무나물<br>백김치  | 쌀밥<br>곰취된장국 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>돈육카레볶음 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>10</sup><br>느타리버섯무침<br>깍두기 <sup>9</sup>  | 보리밥<br>맑은시금치국<br>치킨까스 <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>15</sup><br>+머스터드소스 <sup>1</sup> <sup>5</sup><br>미나리나물<br>백김치 | 쌀밥<br>어묵국 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>오리주물럭 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>고구마순나물<br>깍두기 <sup>9</sup>   | *   |
| 오후간식   | 잔치국수 <sup>5</sup> <sup>6</sup>   | 모닝빵 <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup> , 우유 <sup>2</sup>  | 군만두 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>10</sup> , 수박  | 참외, 우유 <sup>2</sup>  | 김가루주먹밥   |   |
| 날짜     | 22일 (월)  | 23일 (화)  | 24일 (수)   | 25일 (목)  | 26일 (금)  | 27일 (토)   |
| 열량/단백질 | 405kcal/15g  | 411kcal/14g  | 436kcal/16g   | 423kcal/19g  | 432kcal/16g  |   |
| 오전간식   | 오징어무죽 <sup>17</sup>  | 미나리당근죽   | 흑임자죽 <sup>5</sup>   | 달걀근대죽 <sup>1</sup>   | 달걀브로콜리죽 <sup>5</sup>   |   |
| 중 식    | 쌀밥<br>닭가슴살미역국 <sup>15</sup><br>채소달걀스크램블 <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>5</sup><br>시금치깨소스무침 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>깍두기 <sup>9</sup> | 보리밥<br>맑은채소국<br>순살찜닭 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>15</sup><br>애호박볶음 <sup>5</sup> <sup>9</sup><br>백김치   | 쌀밥<br>대구탕<br>쇠고기숙주볶음 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>16</sup><br>비름나물무침<br>깍두기 <sup>9</sup>  | 기장밥<br>취나물된장국 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>돼지고기사태찜 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>10</sup><br>노각무침 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>백김치          | 쌀밥<br>육개장 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>16</sup><br>★포고버섯부추찜 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>깻잎순볶음 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>깍두기 <sup>9</sup> | *   |
| 오후간식   | 단호박범벅 <sup>1</sup> <sup>5</sup><br>복숭아 <sup>11</sup>   | 유부초밥 <sup>1</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup>  | 딸기잼+식빵 <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup>  | 부추전 <sup>1</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup> , 우유 <sup>2</sup>   | 수박, 우유 <sup>2</sup>  |   |
| 날짜     | 29일 (월)  | 30일 (화)//생일잔치  | 식품 알레르기 유발식품 번호   |  |  |   |
| 열량/단백질 | 402kcal/20g  | 435kcal/11g  | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣<br>※ ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |  |  |   |
| 오전간식   | 쇠고기파프리카죽 <sup>16</sup>   | 삼색채소죽  | ★ <b>이달의 식재료 !!</b> : 포고버섯    |  |  |   |
| 중 식    | 쌀밥<br>콩가루배춧국 <sup>5</sup> <sup>6</sup><br>고등어구이 <sup>5</sup> <sup>7</sup><br>감자채볶음 <sup>5</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>                      | HAPPY BIRTHDAY 쌀밥<br>쇠고기미역국 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>16</sup><br>돈까스 <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>10</sup><br>+소스 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>12</sup><br>파프리카콘샐러드 <sup>1</sup> <sup>5</sup><br>배추김치 <sup>9</sup> | - 이달의 식재료 가정통신문 및 활동지가 제공되오니 식생활 교육에 활용해 주세요!   |  |  |   |
| 오후간식   | 탕수육 <sup>1</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>10</sup><br>+소스 <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>12</sup>                                  | 생일케이크 <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>5</sup><br>⑥  |   |  |  |   |

| 원산지 표시<br>수입산인 경우<br>국가명 작성 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지)               | 콩(두부류, 콩국수, 콩버찌) | 수산물                              |      | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)  |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------------------------|------|---|
|                             | 국내산                         | 국내산              | 고등어: 국내산 동태·명태: 러시아산<br>오징어: 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 햄 - 돼지고기 국내산<br>16일 완자 - 돼지고기 국내산 18일 치킨까스 - 닭고기 국내산<br>29일 탕수육 - 돼지고기 국내산<br>30일 돈까스 - 돼지고기 국내산 |

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

# 2026년 6월 식단

## 석식형(1~2세)

시설명: 시립중흥에듀하이어린이집

작성자: 영양팀

| 날짜     | 1일 (월)  | 2일 (화)   | 3일 (수) 지방선거  | 4일 (목)   | 5일 (금)  |
|--------|---|--|--|--|---|
| 열량/단백질 | 244kcal/10g   | 259kcal/10g  | <b>제9회</b><br><b>전국동시지방선거</b><br>   | 239kcal/12g  | 250kcal/11g   |
| 석식     | 쌀밥<br>맑은바지락국 <sup>18</sup><br>두부스테이크 <sup>1①⑤⑥</sup><br>+소스 <sup>⑤⑥⑫</sup><br>오이무침 <sup>⑤⑥</sup><br>백김치 | 차조밥<br>모듬버섯국 <sup>⑤⑥</sup><br>쇠갈비찜 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>얼갈이나물<br>깍두기 <sup>⑨</sup>                                 |  | 쌀밥<br>쫄면국 <sup>⑤⑥</sup><br>돼지고기채소구이 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>시금치들깨무침 <sup>⑤⑥</sup><br>백김치                                   | 보리밥<br>미나리아욱국 <sup>⑤⑥</sup><br>닭고기데리아까볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>브로콜리나물<br>깍두기 <sup>⑨</sup> |
| 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<br>닭개장 <sup>⑤⑥⑤</sup><br>삼치엿장구이 <sup>⑤⑥</sup><br>호박잎된장나물 <sup>⑤⑥</sup><br>백김치                       | 쌀밥<br>미역국<br>파돼지불고기 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>비름나물무침<br>깍두기 <sup>⑨</sup>   | 보리밥<br>쇠고기아욱국 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>치즈달걀말이 <sup>①②⑤</sup><br>표고버섯볶음 <sup>⑤</sup><br>백김치  | 혼제오리채소볶음밥 <sup>⑤</sup><br>콩비지국 <sup>⑤⑨</sup><br>고사리나물 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup><br>후식(떠먹는요구르트 <sup>②</sup> ) | 기장밥<br>맑은건홍합국 <sup>18</sup><br>쇠고기장뚝뚝이 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>취나물볶음 <sup>⑤⑥</sup><br>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<br>복쌈국 <sup>①</sup><br>돼지고기무조림 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>오이나물<br>백김치  | 쌀밥<br>맑은배춧국 <sup>⑤⑥</sup><br>닭고기채소볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>브로콜리샐러드 <sup>①⑤⑫</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>              | 기장밥<br>콩나물묵국 <sup>⑤</sup><br>오징어두루치기 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>깻잎감자전 <sup>⑤⑥</sup><br>백김치  | 쌀밥<br>맑은애호박국 <sup>⑤⑥</sup><br>쇠고기메추리알장조림 <sup>①⑤⑥⑬</sup><br>얼갈이나물<br>깍두기 <sup>⑨</sup>                                | 차조밥<br>돈육된장찌개 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>두부부침 <sup>①⑤⑥</sup><br>근대나물<br>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<br>열무된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>쇠고기부추볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>두부당근무침 <sup>⑤</sup><br>백김치                      | 카레라이스 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>맑은새우살국 <sup>⑨</sup><br>채소튀김 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup><br>후식(오렌지)               | 차조밥<br>맑은시금치국<br>매실소스닭살구이 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>양송이버섯볶음 <sup>⑤</sup><br>백김치  | 쌀밥<br>쇠고기채소국 <sup>⑬</sup><br>임연수구이 <sup>⑤</sup><br>도토리묵무침 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>                          | 보리밥<br>맑은숙주국 <sup>⑤⑥</sup><br>돼지고기가자볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>참나물무침<br>백김치                 |
| 날짜     | 29일 (월)   | 30일 (화)  | 식품 알레르기 유발식품 번호  |  |   |
| 열량/단백질 | 234kcal/14g   | 254kcal/10g  |  |  |   |
| 석식     | 차조밥<br>고사리달걀국 <sup>①</sup><br>닭다리살짜장볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>미나리나물<br>백김치                                   | 쌀밥<br>돈육부추국 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>두부구이 <sup>⑤</sup> +양념장 <sup>⑤⑥</sup><br>청경채양파볶음 <sup>⑤</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup> | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣<br>※ ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |  |   |

| 원산지 표시<br>수입산인 경우<br>국가명 작성 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지)               | 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) | 수산물      |      | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)                       |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------|------|--|
|                             | 국내산                         | 국내산              | 오징어: 국내산 |      | 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산                       |
|                             | 쇠고기 * 국내산 쇠고기미 경우 식육의 종류 작성 | 돼지고기             | 닭고기      | 오리고기 | 가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리 지침서에 준한 표기입니다. |
|                             | 국내산 한우                      | 국내산              | 국내산      | 국내산  | 11일 혼제오리 - 오리고기 국내산                      |

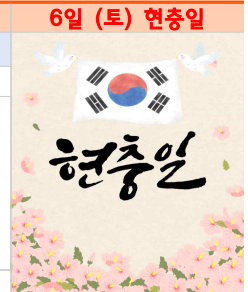
\* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리 지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.  
 \* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.  
 - 매끄럽고 둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.  
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.  
 \* ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

# 2026년 6월 식단

## 오전간식죽식형(3~5세)

시설명: 시립중흥에듀하이어린이집

작성자: 영양팀



| 날짜     | 1일 (월)  | 2일 (화)  | 3일 (수) 지방선거   | 4일 (목)//현장학습  | 5일 (금)   | 6일 (토) 현충일 |
|--------|---|---|---|---|--|------------|
| 열량/단백질 | 640kcal/23g   | 652kcal/26g   |   | 463kcal/11g   | 651kcal/20g  |            |
| 오전간식   | 쇠고기애호박죽 <sup>⑩</sup>  | 콩나물당근죽 <sup>⑤</sup>   |   | 삼색채소죽   | 두부파프리카죽 <sup>⑤</sup>   |            |
| 중 식    | 보리밥<br>수제비아욱국 <sup>⑤⑥</sup><br>간장달걀비 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>미역줄기볶음 <sup>⑤</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>      | 짜장밥 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>맑은단호박국<br>취나물무침 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>후식(짜먹는요구르트 <sup>②</sup> )                                   |   | 햄채소볶음밥 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>어묵국 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>                                  | 쌀밥<br>호박인된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>쇠고기볶음 <sup>⑤⑥⑬⑭</sup><br>숙주나물<br>배추김치 <sup>⑨</sup>               |            |
| 오후간식   | 바나나, 우유 <sup>②</sup>  | 달고기칼국수 <sup>⑥⑬</sup>  |   | 후레쉬번 <sup>①②⑤⑥</sup>  | 알감자구이 <sup>⑤</sup> , 멜론  |            |
| 날짜     | 8일 (월)  | 9일 (화)//현장학습  | 10일 (수)   | 11일 (목)   | 12일 (금)  | 13일 (토)    |
| 열량/단백질 | 648kcal/28g   | 541kcal/13g   | 620kcal/20g   | 617kcal/25g   | 605kcal/27g  |            |
| 오전간식   | 달걀시금치죽 <sup>①</sup>   | 삼색채소죽   | 브로콜리양파죽   | 참나물숙주죽  | 흰살생선살생송이죽  |            |
| 중 식    | 쌀밥<br>감자된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>돈육부추잡채 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>근대나물<br>깍두기 <sup>⑨</sup>                      | 다진유부추떡밥 <sup>⑤⑥</sup><br>단무지무침 <sup>⑨</sup>   | 쌀밥<br>들깨고사릿국<br>달고기채소구이 <sup>⑤⑥</sup><br>콩나물무침 <sup>⑤</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>   | 차조밥<br>건설우묵국 <sup>⑨</sup><br>쇠고기우엉조림 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>애호박나물<br>배추김치 <sup>⑨</sup>               | 쌀밥<br>곤드레된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>돈육참쌀구이 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>오이무침 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>  |            |
| 오후간식   | 식빵 <sup>①②⑤⑥</sup><br>우유 <sup>②</sup>   | 카스테라 <sup>①②⑤⑥</sup>  | 찐고구마,<br>방울토마토 <sup>⑫</sup>   | 미트소스파케티 <sup>⑤⑥⑩⑫⑬</sup>  | 사과, 우유 <sup>②</sup>  |            |
| 날짜     | 15일 (월)   | 16일 (화)   | 17일 (수)   | 18일 (목)   | 19일 (금)  | 20일 (토)    |
| 열량/단백질 | 625kcal/20g   | 636kcal/24g   | 634kcal/27g   | 650kcal/26g   | 635kcal/21g  |            |
| 오전간식   | 콩나물청경채죽 <sup>⑤</sup>  | 연두부부추죽 <sup>⑤⑥</sup>  | 쇠고기가지죽 <sup>⑬</sup>   | 들깨미역죽   | 바지락오이죽 <sup>⑬</sup>  |            |
| 중 식    | 쇠고기당근볶음밥 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>맑은숙갓국<br>청포묵김가루무침 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup><br>후식(키위)            | 차조밥<br>완자탕 <sup>①②⑤⑥⑩</sup><br>가자미간장조림 <sup>⑤⑥</sup><br>열무나물<br>배추김치 <sup>⑨</sup>   | 쌀밥<br>곰취된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>돈육카레볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>느타리버섯무침<br>깍두기 <sup>⑨</sup>   | 보리밥<br>맑은시금치국<br>치킨까스 <sup>①②⑤⑥⑬</sup><br>+머스터드소스 <sup>①⑤</sup><br>미나리나물<br>배추김치 <sup>⑨</sup>   | 쌀밥<br>어묵국 <sup>⑤⑥</sup><br>오리주물럭 <sup>⑤⑥</sup><br>고구마순나물<br>깍두기 <sup>⑨</sup>                   |            |
| 오후간식   | 잔치국수 <sup>⑤⑥</sup>  | 모닝빵 <sup>①②⑤⑥</sup> , 우유 <sup>②</sup>   | 군만두 <sup>⑤⑥⑩</sup> , 수박   | 참외, 우유 <sup>②</sup>   | 김가루죽먹밥   |            |
| 날짜     | 22일 (월)   | 23일 (화)   | 24일 (수)   | 25일 (목)   | 26일 (금)  | 27일 (토)    |
| 열량/단백질 | 623kcal/23g   | 632kcal/21g   | 670kcal/25g   | 615kcal/27g   | 629kcal/23g  |            |
| 오전간식   | 오징어무죽 <sup>⑬</sup>  | 미나리당근죽  | 흑임자죽 <sup>⑤</sup>   | 달걀근대죽 <sup>①</sup>  | 달걀브로콜리죽 <sup>⑤</sup>   |            |
| 중 식    | 쌀밥<br>닭가슴살미역국 <sup>⑬</sup><br>채소달걀스크램블 <sup>①②⑤</sup><br>시금치깨소스무침 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup> | 보리밥<br>맑은채소국<br>순살찜닭 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>애호박볶음 <sup>⑤⑨</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>   | 쌀밥<br>대구탕<br>쇠고기숙주볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>비름나물무침<br>깍두기 <sup>⑨</sup>   | 기장밥<br>취나물된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>돼지고기사태찜 <sup>⑥⑬</sup><br>노각무침 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup> | 쌀밥<br>육개장 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>★표고버섯두부조림 <sup>⑤⑥</sup><br>깻잎순볶음 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup> |            |
| 오후간식   | 단호박범벅 <sup>①⑤</sup><br>복숭아 <sup>⑪</sup>   | 유부초밥 <sup>①⑤⑥</sup>   | 딸기잼+식빵 <sup>①②⑤⑥</sup>  | 부추전 <sup>①⑤⑥</sup> , 우유 <sup>②</sup>  | 수박, 우유 <sup>②</sup>  |            |
| 날짜     | 29일 (월)   | 30일 (화)//생일잔치   | 식품 알레르기 유발식품 번호   |   |  |            |
| 열량/단백질 | 618kcal/29g   | 669kcal/17g   |   |   |  |            |
| 오전간식   | 쇠고기파프리카죽 <sup>⑬</sup>   | 삼색채소죽   | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭오트 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잼<br>※ ⑳야황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |   |  |            |
| 중 식    | 쌀밥<br>콩가루배춧국 <sup>⑤⑥</sup><br>고등어구이 <sup>⑤⑦</sup><br>감자채볶음 <sup>⑤</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>         | HAPPY BIRTHDAY 쌀밥<br>쇠고기미역국 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>돈까스 <sup>①②⑤⑥⑩</sup><br>+소스 <sup>⑤⑥⑫</sup><br>파프리카콘샐러드 <sup>①⑤</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup> | ★ 이달의 식재료 !! : 표고버섯   |   |  |            |
| 오후간식   | 탕수육 <sup>①⑤⑥⑩</sup><br>+소스 <sup>⑤⑥⑫</sup>   | 생일케이크 <sup>①②⑤⑥</sup>   | - 이달의 식재료 가정통신문 및 활동지가 제공되오니 식생활 교육에 활용해 주세요!   |   |  |            |

| 원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지)               | 콩(두부류, 콩국수, 콩버찌) | 수산물                             | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)  |
|-----------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------------|---|
|                       | 국내산                         | 국내산              | 고등어: 국내산 동태·명태: 국내산<br>오징어: 국내산 | 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산  |
|                       | 쇠고기 * 국내산 쇠고기인 경우 식육의 종류 작성 | 돼지고기             | 닭고기                             | 가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리집침서에 준한 표기입니다.   |
|                       | 국내산 한우                      | 국내산              | 국내산                             | 4일 햄 - 돼지고기 국내산<br>16일 완자 - 돼지고기 국내산 18일 치킨까스 - 닭고기 국내산<br>29일 탕수육 - 돼지고기 국내산<br>30일 돈까스 돼지고기 국내산 |

\* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리집침서를 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 뼈나 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 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

# 2026년 6월 식단

## 석식형(3~5세)

시설명: 시립중흥에듀하이어린이집

작성자: 영양팀

| 날짜             | 1일 (월)  | 2일 (화)  | 3일 (수) 지방선거  | 4일 (목)   | 5일 (금)   |
|----------------|---|---|--|--|--|
| 영양/단백질         | 376kcal/15g   | 398kcal/15g   | <b>제9회</b><br><b>전국동시지방선거</b><br>   | 368kcal/19g  | 384kcal/17g  |
| 석 식            | 쌀밥<br>맑은바지락국 <sup>18</sup><br>두부스테이크 <sup>1⑤⑥</sup><br>+소스 <sup>5⑥12</sup><br>오이무침 <sup>5⑥</sup><br>배추김치 <sup>9</sup> | 차조밥<br>모듬버섯국 <sup>5⑥</sup><br>쇠갈비찜 <sup>5⑥16</sup><br>얼갈이나물<br>깍두기 <sup>9</sup>                                 |  | 쌀밥<br>쭈갠장국 <sup>5⑥</sup><br>돼지고기채소구이 <sup>5⑥10</sup><br>시금치들깨무침 <sup>5⑥</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>                   | 보리밥<br>미나리어묵국 <sup>5⑥</sup><br>닭고기데리아까볶음 <sup>5⑥15</sup><br>브로콜리나물<br>깍두기 <sup>9</sup>             |
| 날짜             | 8일 (월)  | 9일 (화)  | 10일 (수)  | 11일 (목)  | 12일 (금)  |
| 영양/단백질         | 396kcal/22g   | 388kcal/16g   | 372kcal/16g  | 406kcal/16g  | 396kcal/22g  |
| 석 식            | 차조밥<br>닭개장 <sup>5⑥15</sup><br>삼치엿장구이 <sup>5⑥</sup><br>호박잎된장나물 <sup>5⑥</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>                      | 쌀밥<br>미역국<br>파태지불고기 <sup>5⑥10</sup><br>비름나물무침<br>깍두기 <sup>9</sup>   | 보리밥<br>쇠고기아욱국 <sup>5⑥16</sup><br>치즈달걀말이 <sup>1②⑤</sup><br>표고버섯볶음 <sup>5</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>   | 혼제오리채소볶음밥 <sup>5</sup><br>콩비지국 <sup>5⑨</sup><br>고사리나물 <sup>5⑥</sup><br>깍두기 <sup>9</sup><br>후식(떠먹는요구르트 <sup>2</sup> ) | 기장밥<br>맑은건홍합국 <sup>18</sup><br>쇠고기장독독이 <sup>5⑥16</sup><br>취나물볶음 <sup>5⑥</sup><br>배추김치 <sup>9</sup> |
| 날짜             | 15일 (월)   | 16일 (화)   | 17일 (수)  | 18일 (목)  | 19일 (금)  |
| 영양/단백질         | 368kcal/21g   | 397kcal/16g   | 414kcal/16g  | 407kcal/14g  | 403kcal/21g  |
| 석 식            | 보리밥<br>복엇국 <sup>1</sup><br>돼지고기무조림 <sup>5⑥10</sup><br>오이나물<br>배추김치 <sup>9</sup>                                       | 쌀밥<br>맑은배추국 <sup>5⑥</sup><br>닭고기채소볶음 <sup>5⑥15</sup><br>브로콜리샐러드 <sup>1⑤12</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>             | 기장밥<br>콩나물묵국 <sup>5</sup><br>오징어두루치기 <sup>5⑥17</sup><br>깻잎감자전 <sup>5⑥</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>   | 쌀밥<br>맑은애호박국 <sup>5⑥</sup><br>쇠고기메추리알장조림 <sup>1⑤⑥16</sup><br>얼갈이나물<br>깍두기 <sup>9</sup>                               | 차조밥<br>돈육된장찌개 <sup>5⑥10</sup><br>두부부침 <sup>1⑤⑥</sup><br>근대나물<br>배추김치 <sup>9</sup>                  |
| 날짜             | 22일 (월)   | 23일 (화)   | 24일 (수)  | 25일 (목)  | 26일 (금)  |
| 영양/단백질         | 425kcal/16g   | 426kcal/17g   | 375kcal/18g  | 400kcal/18g  | 375kcal/17g  |
| 석 식            | 기장밥<br>열무된장국 <sup>5⑥</sup><br>쇠고기부추볶음 <sup>5⑥16</sup><br>두부당근무침 <sup>5</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>                     | 카레라이스 <sup>5⑥10</sup><br>맑은새우살국 <sup>9</sup><br>채소튀김 <sup>5⑥</sup><br>깍두기 <sup>9</sup><br>후식(오렌지)               | 차조밥<br>맑은시금치국<br>매실소스닭살구이 <sup>5⑥15</sup><br>양송이버섯볶음 <sup>5</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>   | 쌀밥<br>쇠고기채소국 <sup>16</sup><br>임연수구이 <sup>5</sup><br>도토리묵무침 <sup>5⑥</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>                         | 보리밥<br>맑은숙주국 <sup>5⑥</sup><br>돼지고기가지볶음 <sup>5⑥10</sup><br>참나물무침<br>배추김치 <sup>9</sup>               |
| 날짜             | 29일 (월)   | 30일 (화)   | 식품 알레르기 유발식품 번호  |  |  |
| 영양/단백질         | 360kcal/21g   | 390kcal/15g   |  |  |  |
| 석 식            | 차조밥<br>고사리달걀국 <sup>1</sup><br>닭다리살짜장볶음 <sup>5⑥15</sup><br>미나리나물<br>배추김치 <sup>9</sup>                                  | 쌀밥<br>돈육부추국 <sup>5⑥10</sup><br>두부구이 <sup>5</sup> +양념장 <sup>5⑥</sup><br>청경채양파볶음 <sup>5</sup><br>깍두기 <sup>9</sup> | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣<br>※ ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |  |  |
| 원산지 표시         | 쌀(밥, 진밥, 누룽지)   | 콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)  | 수산물  |  | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)   |
| 수입산인 경우 국가명 작성 | 국내산   | 국내산   | 오징어: 국내산   |  | 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산   |
|                | 쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성   | 돼지고기  | 닭고기  | 오리고기   | 가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리 지침서에 준한 표기입니다.   |
|                | 국내산 한우  | 국내산   | 국내산  | 국내산  | 11일 혼제오리 - 오리고기 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 소화가능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뱀나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.  
 - 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 시 주의바랍니다.  
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.  
 \* ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(영양/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.