

날짜(요일)	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)	6월 6일(토)
오전간식	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②		떠먹는요구르트②	제철과일	
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 쇠고기잡스태이크⑤⑥⑫⑬ 숙주무침		차조밥/깍두기⑨ 달걀부추국①⑤⑥⑥ 삼치감자조림⑤⑥ (참치감자조림⑤⑥) 곤드레나물볶음⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 진미채소무침⑤⑥⑦	
오후간식	잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②		크로와상①②⑥, 우유②	김가루주먹밥	
열량/단백질	545/30	683/25	631/29 607/23	538/23		
날짜(요일)	6월 8일(월)	6월 9일(화)	푸른데이 6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)	6월 13일(토)
오전간식	제철과일	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일	두부과자①⑤⑥, 우유②	제철과일	채소스틱
중식	흑미밥/(백)배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ 오징어청경채볶음⑤⑥⑦ (쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬) 저염브로콜리깨소스무침①⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 연말별미: 닭강정①⑤⑥⑫⑬ 파프리카무침	달걀소보리비빔밥①⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 감자단호박된장국⑤⑥ 취나물돈육두루치기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 영양달걀찜① 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 건새우맑은국⑤⑥⑨ 닭고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥
오후간식	삶은달걀①, 식혜	찐단호박, 보리차	잔멸치주먹밥⑤	핫케이크①②⑤⑥, 동굴레차	미니우동⑤⑥	-
열량/단백질	566/31 575/30	666/24	563/21	709/25	499/22	414/20
날짜(요일)	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)	6월 20일(토)
오전간식	제철과일	우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일	슬라이스치즈②
중식	차조밥/깍두기⑨ 팽이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 비타민나물무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 애호박전국⑨ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ (쇠고기당근조림⑤⑥⑬) 김구이	돈까스마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 숙감유부국⑤⑥ 양상추샐러드⑤ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/(백)배추김치⑨ 근대양파국 저당달걀비⑤⑥⑬ 신메뉴: 맛살감자범벅①⑤⑥⑧	흰쌀밥/깍두기⑨ 사각어묵국⑤⑥ 쇠고기미나리잡채⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 콩가루배춧국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭	과일화채	영양주먹밥⑤	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차	치즈고구마볼②, 동굴레차	-
열량/단백질	551/24	658/29 680/30	613/15	666/27	574/18	414/22
날짜(요일)	6월 22일(월)	6월 23일(화)	푸른데이 6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)	6월 27일(토)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일	두부과자①⑤⑥
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 열무된장국⑤⑥ 돼지고기복쌈⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥	닭고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 우동맑은국⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	흑미밥/(백)배추김치⑨ 삼색수제비국⑤ 가지미구이⑥ (훈제오리구이) 청경채나물⑤⑥	차조밥/(백)배추김치⑨ 맑은콩나물국⑤ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑬ 취나물무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥
오후간식	삼색채소전⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	물만두⑤⑥⑩	찐감자, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	611/22	678/28	517/18	569/27 569/26	562/20	500/18

식단 작성자 : 김예은, 김희선 영양사 / 발행일 2026.5.20.(수)

[식단 내 유색 글자 및 표시]
 ① 빨간색 글자 : 자연식품
 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품
 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요
 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요

[대체 메뉴 제공]
 식단표 내 수산을 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.

이미지 출처 : 미리캔버스

토요 중식 선택식	6월 6일(토)	6월 13일(토)	6월 20일(토)	6월 27일(토)
열량/단백질	339/17	433/16	467/18	


밥	배추김치		콩류	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)	돼지고기	닭고기
	배추	고춧가루				
쌀(백미, 흑미)	국내산	국내산	국내산	국용	국내산	국내산
수산물	국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	호주산
고등어	오징어	식육 가공품	돈까스	훈제오리	미트볼	수산물 가공품
국내산	국내산	국내산	돼지고기	오리고기	돼지고기	수산물
			국내산	국내산	미국, 국내산	가공품
			국내산	국내산	국내산	원양산
			국내산	국내산	국내산	원양산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.

날짜(요일)	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)	6월 6일(토)
오전간식	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②		떠먹는요구르트②	제철과일	
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 근대편장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 얼갈이배추국 쇠고기잡스테인크⑤⑥⑬⑭ 숙주무침		차조밥/깍두기⑨ 달걀부추국①⑤⑥⑬ 삼치감자조림⑤⑥ (참치감자조림⑤⑥) 곤드레나물볶음⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑬⑭ 진미채소무침⑤⑥⑬⑭	
오후간식	잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②		크로와상①②⑥, 우유②	김가루주먹밥	
열량/단백질	387/22	496/19	464/21	463/17	354/14	
날짜(요일)	6월 8일(월)	6월 9일(화)	푸른데이 6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)	6월 13일(토)
오전간식	제철과일	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일	두부과자①⑤⑥, 우유②	제철과일	채소스틱
중식	흑미밥/(백)배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ 오징어청경채볶음⑤⑥⑬⑭ (쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬) 저염브로콜리캐스무침①⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 간장달걀찜①⑤⑥⑬ 파프리카무침	달걀소보리비빔밥①⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑬⑭ 시금치무침⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 감자단호박된장국⑤⑥ 취나물돈육두루치기⑤⑥⑬⑭ 가지나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬⑭ 영양달걀찜① 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 건새우맑은국⑤⑥⑬ 닭고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥
오후간식	삶은달걀①, 식혜	전단호박, 보리차	잔멸치주먹밥⑤	헛케이크①②⑤⑥, 동굴레차	미니우동⑤⑥	-
열량/단백질	392/22	386/20	457/16	385/14	467/17	349/15
날짜(요일)	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)	6월 20일(토)
오전간식	제철과일	우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일	슬라이스치즈②
중식	차조밥/깍두기⑨ 팽이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑬⑭ 비타민나물무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 애호박찜국⑨ 고등어엿장조림⑤⑥⑬⑭ (쇠고기당근조림⑤⑥⑬) 김구이	돈가스마요덮밥 ①⑤⑥⑬⑭⑮ 숙감유부국⑤⑥ 양상추샐러드⑤ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/(백)배추김치⑨ 근대양파국 저당달걀비⑤⑥⑬ 신메뉴 맛살김지범떡①⑤⑥⑬	흰쌀밥/깍두기⑨ 사각어묵국⑤⑥ 쇠고기미나리잡채⑤⑥⑬⑭ 고사리나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 콩가루배추국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	과일화채	영양주먹밥⑤	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차	치즈고구마볼②, 동굴레차	-
열량/단백질	363/15	449/20	451/19	426/10	447/18	385/12
날짜(요일)	6월 22일(월)	6월 23일(화)	푸른데이 6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)	6월 27일(토)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일	두부과자①⑤⑥
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 얼무된장국⑤⑥ 돼지고기국밥⑤⑥⑬⑭ 마카로니샐러드①⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬⑭ 시금치나물⑤⑥	닭고기카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 우동맑은국⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	흑미밥/(백)배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 가지미구이⑤⑥ (훈제오리구이) 청경채나물⑤⑥	차조밥/(백)배추김치⑨ 맑은콩나물국⑤ 미트볼조림①⑤⑥⑬⑭⑮ 취나물무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑬⑭ 오이나물⑤⑥
오후간식	삼색채소전⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	물만두⑤⑥⑬	찐감자, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	396/14	482/20	353/12	402/18	402/17	372/12
날짜(요일)	6월 29일(월)	6월 30일(화)	식단 작성자 : 김예은, 김희선 영양사 / 발행일 2026.5.20.(수)			
오전간식	제철과일	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물을 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물을 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.			
중식	수수밥/(백)배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 쇠고기갯잎볶음⑤⑥⑬ 무생채	차조밥/(백)배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 돼지고기양념찜⑤⑥⑬⑭ 노각무침⑤⑥				
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 동굴레차				
열량/단백질	399/19	443/15				

이미지 출처 : 미리캔버스

토요 중식 선택식	6월 6일(토)	6월 13일(토)	6월 20일(토)	6월 27일(토)
		닭고기파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 건새우맑은국⑤⑥⑬ (백)배추김치⑨ 요구르트②	오므라이스①⑤⑬ 콩가루배추국⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	돼지고기청경채볶음밥⑤⑥⑬ 온도토리묵국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②
열량/단백질		269/13	332/12	351/13

밥	배추김치		백김치		콩류	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			돼지고기	닭고기
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	배추	배추	두부	국용	볶음용	조림용	돼지고기	닭고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	호주산	국내산	국내산
수산물										
고등어	오징어	식육	돈가스	훈제오리	미트볼					
국내산	국내산	가공품	돼지고기	오리고기	돼지고기	닭고기			수산물	진미채
			국내산	국내산	미국, 국내산	국내산			가공품	오징어

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④평귤 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생생선 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
 (근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)