

# 2026년 6월 식단표

## 유아(만3세-만5세)



날짜(요일)	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)
오전간식	제철과일	참쌀닭죽⑩		배추버섯죽	감자야채죽
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 탕수육.소스⑤⑥⑬⑭ 숙주무침		차조밥/깍두기⑨ 달걀부추국①⑤⑥ (참치감자조림⑤⑥) 곤드레나물볶음⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 두부구이⑤⑥⑬ 김자반
오후간식	잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②		크림스파게티	편빵.요구르트
열량/단백질	545/30	717/26	636/27	612/21	538/23
날짜(요일)	6월 8일(월)	6월 9일(화)	푸른데이 6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)
오전간식	제철과일	미역죽⑩	제철과일	흑미콩나물죽⑤	호박죽
중식	흑미밥/배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ (쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬) 저염브로콜리캐스무침①⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 팥콘치킨①⑤ 콩야채샐러드	닭고기카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑯⑰ 우동맑은국⑤⑥ 김말이튀김 깍두기⑨	흰쌀밥/깍두기⑨ 감자단호박된장국⑤⑥ 취나물둔육두루치기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기무우국⑤⑥⑬ 영양달걀찜① 오이무침⑤⑥
오후간식	떡만두국	찐감자 요구르트	미니우동	핫케이크①②⑤⑥우유	모닝빵.요구르트
열량/단백질	566/31	575/30	667/25	563/21	680/25
날짜(요일)	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)
오전간식	제철과일	고구마근대죽	제철과일	팽이버섯김죽	호박야채죽
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 애호박찜국⑨ 생선가스⑤⑥⑦⑪ 콘샐야채러드	돼지고기짜장밥 ①⑤⑥⑬⑭⑯ 숙갓유부국⑤⑥ 만두튀김 깍두기⑨	흰쌀밥/배추김치⑨ 순두부백탕 저당달걀비⑤⑥⑬ 가지볶음	흑미밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 미트볼조림①⑤⑥⑬⑭ 취나물무침⑤⑥
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑬⑭⑯	우유과일화채②	간장비빔국수⑤⑥	간장어묵볶음	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	551/24	587/28	609/29	613/15	641/27
날짜(요일)	6월 22일(월)	6월 23일(화)	푸른데이 6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)
오전간식	제철과일	브로콜리죽	현장학습	달걀채소죽①	생일축하회
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 열무된장국⑤⑥ 돼지고기족집구이⑤⑥⑬⑭ 마카로니샐러드①⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 팽이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥	우영햄야채김주먹밥	흑미밥/배추김치⑨ 근대양파국 두부야채조림 김구이	흰쌀밥 /깍두기 소고기미역국 너겟 잡채
오후간식	콘채소전⑤⑥	모닝빵①②요구르트②	야채비빔국수	케익.요구르트	
열량/단백질	611/22	687/26	517/18	632/29	632/28
날짜(요일)	6월 29일(월)	6월 30일(화)			
오전간식	제철과일	가지야채죽			
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 순두부국⑤⑥ 야채오리훈제찜⑤⑥⑬ 무생채	흰쌀밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥			
오후간식	어묵탕	찐감자, 우유②	583/28	602/23	562/20

밥, 죽 쌀(백미, 찰쌀, 흑미) 국내산	배추김치		콩류 두부 국내산	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			죽용 호주산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산
	배추 국내산	고춧가루 국내산		국용 호주산	볶음용 호주산	조림용 호주산			
		식육 가공품	훈제오리 오리고기 산	미트볼 돼지고기 국내산	닭고기 국내산	수산물 가공품	참치 다랑어 원양어산		

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)  
 ⑳젓  
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.  
 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」위 식단은 시장 사정에 따라 변경될수있습니다

# 2026년 6월 식단표

## 영아(만1세-만2세)



날짜(요일)	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)
오전간식	제철과일	참살닭죽⑤		배추버섯죽	감자야채죽
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 탕수육.소스⑤⑥⑬⑭ 숙주무침		차조밥/깍두기⑨ 달걀부추국④⑤⑥ (참치감자조림⑤⑥) 곤드레나물볶음⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 두부구이⑤⑥⑬ 김자반
오후간식	잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②		크림스파게티	찐빵.요구르트
열량/단백질	545/30	717/26	636/27	612/21	538/23
날짜(요일)	6월 8일(월)	6월 9일(화)	푸른데이 6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)
오전간식	제철과일	미역죽⑬	제철과일	흑미콩나물죽⑤	호박죽
중식	흑미밥/배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ (쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬) 저염브로콜리캐스무침①⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 팍큰치킨①⑤ 콘야채샐러드	닭고기카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 우동맑은국⑤⑥ 김말이튀김 깍두기⑨	흰쌀밥/깍두기⑨ 감자단호박된장국⑤⑥ 취나물돈육두루치기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기무우국⑤⑥⑬ 영양달걀찜① 오이무침⑤⑥
오후간식	떡만두국	찐감자 요구르트	미니우동	핫케이크④②⑤⑥우유	모닝빵.요구르트
열량/단백질	566/31 575/30	667/25	563/21	680/25	499/22
날짜(요일)	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)
오전간식	제철과일	고구마근대죽	제철과일	팽이버섯김죽	호박야채죽
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 들깨우거죽⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 애호박찜국⑨ 생선가스⑤⑥⑦ 콘샐야채라드	돼지고기짜장밥 ①⑤⑥⑬⑭⑮ 숙갓유부국⑤⑥ 만두튀김 깍두기⑨	흰쌀밥/배추김치⑨ 순두부백탕 저당달걀비⑤⑥⑬ 가지볶음	흑미밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 미트볼조림①⑤⑥⑬⑭ 취나물무침⑤⑥
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑬⑭⑮	우유과일화채②	간장비빔국수⑤⑥	간장어묵볶음	잼샌드위치④②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	551/24	587/28 609/29	613/15	641/27	574/18
날짜(요일)	6월 22일(월)	6월 23일(화)	푸른데이 6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)
오전간식	제철과일	브로콜리죽	현장학습	달걀채소죽④	생일축하회
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 열무된장국⑤⑥ 돼지고기족찜⑤⑥⑬⑭ 마카로니샐러드①⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 팽이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥	우영햄야채김주먹밥	흑미밥/배추김치⑨ 근대양파국 두부야채조림 김구이	흰쌀밥 /깍두기 소고기미역국 너겟 잡채
오후간식	콘채소전⑤⑥	모닝빵①②요구르트②	야채비빔국수	케익.요구르트	
열량/단백질	611/22	687/26	517/18	632/29 632/28	562/20
날짜(요일)	6월 29일(월)	6월 30일(화)			
오전간식	제철과일	가지야채죽			
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 순두부국⑤⑥ 야채오리훈제찜⑤⑥⑬ 무생채	흰쌀밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥			
오후간식	어묵탕	찐감자, 우유②			
열량/단백질	583/28	602/23			

밥, 죽 쌀(백미,찰쌀,흑미) 국내산	배추김치		콩류 두부 국내산	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			죽용 호주산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산
	배추 국내산	고춧가루 국내산		국용 호주산	볶음용 호주산	조림용 호주산			
		식육 가공품	훈제오리 오리고기 산	미트볼 돼지고기 국내산	닭고기 국내산	수산물 가공품	참치 다랑어 원양어산		

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고춧가루 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓  
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.  
 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」위 식단은 시장 사정에 따라 변경될수있습니다