

# 시립 배곧 한라 2차 어린이집 2026년 6월 식단표

날짜(요일)	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)
오전간식	떠먹는요거트②	제철과일(멜론)		모듬야채죽⑤⑥	제철과일(멜론)
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 들깨우채국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 콩가루배춧국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥⑬⑭ 참나물배무침⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 우영돈육조림⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 순살감자탕⑤⑥⑩ 바비큐미트볼조림①②⑤⑥⑩⑫⑭ 새송이버섯볶음⑤⑥
오후간식	물만두①⑤⑥⑩	허니단호박찜, 우유②		탕수육+소스①⑤⑥⑩⑫	블루베리잼식빵①②⑤⑥, 우유②
날짜(요일)	6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목) 생일잔치	6월 12일(금)
오전간식	두유	야채스틱(오이), 슬라이스치즈②	제철과일(방울토마토)⑫	고구마죽⑤⑥	제철과일(방울토마토)⑫
중식	수수밥/(백)배추김치⑨ 콩나물맑은국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①②⑤⑥ 새콤양배추참외무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 얼무된장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨	삼색나물비빔밥+양념장⑤⑥ 맑은유부국⑤⑥ 계란스크램블①⑤⑥ 백김치/깍두기	기장밥/(백)배추김치⑨ 황태미역국⑤⑥ 훈제오리아채볶음⑤⑥ 머위들깨조림⑤⑥ 생일케이크①②⑤⑥	차조밥/(백)배추김치⑨ 새우살연두부탕⑤⑥⑨ 고사리소고기볶음⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥
오후간식	찐감자	잔치국수⑤⑥	바나나팬케이크①②⑤⑥, 우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	과배기①②⑤⑥, 우유②
날짜(요일)	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)
오전간식	초코책스⑤⑥, 우유②	제철과일(수박)	제철과일(수박)	닭살청경채죽⑤⑥⑬	제철과일(참외)
중식	흑미밥/(백)배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돈육볼고기⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑭	기장밥/(백)배추김치⑨ 사골우거지국⑤⑥⑭ 두부구이+양념장⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥	하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 팽이미소국⑤⑥ 베이컨숙주볶음⑤⑥⑩ 백김치/깍두기	차조밥/(백)배추김치⑨ 순두부안매운김치국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑭⑮ 깻잎나물⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 사각어묵국⑤⑥ 돈까스+소스①②⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥
오후간식	허니간장치킨너겟⑤⑥⑬	냉모밀국수③⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥, 우유②	찐고구마	모듬어묵탕⑤⑥
날짜(요일)	6월 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)
오전간식	짜요짜요②	야채스틱(적채), 슬라이스치즈②	제철과일(참외)	옥수수스프①⑤⑥⑩⑫	제철과일(수박)
중식	기장밥/(백)배추김치⑨ 얼갈이배추된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬⑭ 맛살파프리카볶음⑤⑥	차조밥/(백)배추김치⑨ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 코다리무조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	돈육안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ 계란팻국①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치/깍두기	수수밥/(백)배추김치⑨ 감자양팻국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 호박된장국⑤⑥ 돈채야채볶음⑤⑥⑩ 치커리유자무침⑤⑥
오후간식	크림스파게티①⑤⑥⑬⑭⑮	참치주먹밥⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	찐계란, 사과주스	치즈스틱+케첩①②⑤⑥
날짜(요일)	6월 29일(월)	6월 30일(화)	● 식단 참고사항 ●		
오전간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일(수박)	<b>1. 오전·오후 간식</b> : 영양 균형 섭취를 위해 간식을 오전과 오후로 나누고 신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 제공 ※ 어린이 건강과일 공급사업: 파란색 음영은 제철 과일을 경기도에서 지원받아 주 2회 공급됩니다.  <b>2. 빨간색 글씨</b> : 자연식품 (비타민·무기질의 손실을 최소화한 신선간식)  <b>3. 1일 식단은 연령별 에너지 필요 추정량의 평균 45% 내외로 구성</b> * 1-2세 : 390-450kcal, 3-5세 : 600-680kcal		

쌀	잡쌀, 현미, 흑미		김치		백김치			콩류			쇠고기		훈제오리	사골농축액	물만두	너비아니		
	밥	밥	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	콩비지	볶음용	국용	오리	사골	돈육	돈육	돈육, 계육	돈육	돈육, 계육	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	호주산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물						가공식품	돈까스	베이컨	탕수육	어육	참치	미트볼	생선까스		
			명태/동태/코다리	고등어	삼치	오징어	임연수	미역		돈육	돈육	돈육, 계육	연육	가다랑어	계육, 우육	명태		
국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	미국산		국내산	미국, 캐나다, 스페인	국내산	베트남	원양산	국내산	러시아			

● 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣  
 ● 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 시립 배곧 한라2차어린이집은 시흥시어린이, 사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 표준식단을 기본으로 다양한 반찬과 간식을 추가하여 식단을 작성합니다.  
 - 영양사: 이자애