

<만3-5세>
죽미포함



식단표

결재	담당	원감	원장
	배서윤		
2026. 5. 29. 금요일 발송			

날짜(요일)	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)	6월 6일(토)
오전간식	멜론	오이스틱, 슬라이스치즈②			떠먹는요구르트②	멜론
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 근대된장국 ⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 얼갈이배추국 쇠고기잡스태이크⑤⑥⑩ ⑩ 숙주무침			차조밥/깍두기⑨ 달걀부추국①⑤⑥ (참치김자조림⑤⑥) 곤드레나물볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 달걀부추국①⑤⑥ (참치김자조림⑤⑥) 곤드레나물볶음⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②③⑥, 우유②	크로와상①②⑥, 우유②		김가루주먹밥	
열량단백질	545/30	683/25	607/23		538/23	

날짜(요일)	6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)	6월 13일(토)
오전간식	방울토마토	치즈빵①②③⑥, 우유②	방울토마토	두부과자①⑤⑥, 우유②	방울토마토	당근스틱
중식	흑미밥/배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 저염브로콜리카레소스무침①③⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 간장달걀찜①③⑥ ⑩ 파프리카무침	달걀소보로비빔밥①⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 감자단호박된장국⑤⑥ 취나물순육두부찌기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 영양달걀찜① 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 건새우맑은국⑤⑥⑨ 닭고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥
오후간식	살은달걀①, 식혜	편단호박, 보리차	잔멸치주먹밥⑥	햇케이크①②③⑥, 동굴레차	미니우동⑤⑥	-
열량단백질	575/30	664/24	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	수박	우유스틱빵①②③⑥, 우유②	수박	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	수박	슬라이스치즈②
중식	차조밥/깍두기⑨ 팽이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 비타민나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 애호박찜국⑨ 고등어옛장조림⑤⑥ ⑦ 김구이	돈가스마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑩⑩ 숙갓유부국⑤⑥ 양상추샐러드⑤ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 근대양파국 저당달걀비⑤⑥⑩ 신채류 맛살감자범벅①⑤⑥⑧	흰쌀밥/깍두기⑨ 사각어묵국⑤⑥ 쇠고기미나리잡채⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 콩가루배추국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	토마토스파게티②③⑥⑩⑩⑩ ⑩	과일화채	영양주먹밥⑤	잼샌드위치①②③⑥, 옥수수차	치즈고구마볶②, 동굴레차	-
열량단백질	551/24	658/29	613/15	666/27	574/18	414/22

날짜(요일)	6월 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)	6월 27일(토)
오전간식	수박	떠먹는요구르트②	수박	미숫가루⑤, 우유②	수박	두부과자①⑤⑥
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 멸우된장국⑤⑥ 돼지고기푹찜⑤⑥⑩⑩ 마카로니샐러드①③⑥	수수밥/깍두기⑨ 둘깨우거지국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	닭고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 우동맑은국⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	흑미밥/배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 훈제오리구이 청경채나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 맑은콩나물국⑤ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑩ 취나물무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥
오후간식	삼색채소전⑤⑥	모닝빵①②③⑥, 우유②	물만두⑤⑥⑩	찜감자, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량단백질	611/22	678/28	517/18	569/26	562/20	500/18

날짜(요일)	6월 29일(월)	6월 30일(화)	식단 작성자 : 김예은, 김희선 영양사 / 발행일 2026.5.20.(수)			
오전간식	수박	곡물씨리얼⑤⑥, 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			
중식	수수밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 쇠고기갯잎볶음⑤⑥ ⑩ 무생채	차조밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 돼지고기양념찜⑤⑥ ⑩ 노각무침⑤⑥	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 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.			
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥	편고구마, 동굴레차				
열량단백질	583/28	628/23				

밥		배추김치		백김치		콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)					
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)				
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육	너비아니	훈제오리	수산물	진미채	참치				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품	오징어	다랑어				
								페루산	원양어선산				

■ 일레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭조두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳감

■ 6월의 제철 채소 [감자]
감자는 혈당지수(GI)가 높으므로 식혀서 먹거나 채소·단백질과 함께 섭취하는 것이 좋습니다.
또한 칼륨 함량이 높아 나트륨 배출을 돕고 사과보다 약 6배 많은 비타민C를 함유하고 있으며, 껍질째 조리하면 찌거나 삶아도 비타민C의 손실이 적고 볶음, 국, 찌개 등 다양한 요리에 활용할 수 있습니다.
감자를 보관할 때는 통풍이 잘되며 어둡고 서늘한 곳에 두는 것을 권장하며, 썩이 난 감자는 솔라닌이라는 독성 물질이 생기므로 해당 부분을 완전히 제거한 후 조리하거나 섭취하지 않는 것이 안전합니다.

- 1단계 : 친해지기(식재료 소개, 식재료를 관찰·만져보며 탐색하기)
- 2단계 : 간접 노출(식재료를 활용한 놀이 활동을 하며 친해지기)
- 3단계 : 소극적 노출(기호도 높은 식재료와 함께 먹기)
- 4단계 : 적극적 노출(식재료 본연의 식감과 맛을 느끼기)

<만1-2세>
죽미포함



식단표

결재	담당	원감	원장
	배서윤		

2026. 5. 29. **금요일** 발송

※ 만 0세도 동일 식단 사용

날짜(요일)	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)	6월 6일(토)
오전간식	멜론	오이스틱, 슬라이스치즈②		떠먹는요구르트②	멜론	
중식	흰쌀밥/백김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 얼갈이배춧국 쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 숙주무침		차조밥/각두기⑨ 달걀부추국①⑤⑥ 참치김치조림⑤⑥ 곤드레나물볶음⑤⑥	흰쌀밥/백김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 진미채채소무침⑤⑥⑩	
오후간식	잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②		크로와상①②⑥, 우유②	김가루주먹밥	
열량/단백질	387/22	496/19		463/17	354/14	
날짜(요일)	6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)	6월 13일(토)
오전간식	방울토마토	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	방울토마토	두부과자①⑤⑥, 우유②	방울토마토	채소스틱
중식	흑미밥/백김치⑨ 유부채국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 저염브로콜리개스무침①⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 콩나물국⑤ 간장달걀찜①⑤⑥⑩ 파프리카무침	달걀소보로비빔밥①⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	수수밥/각두기⑨ 감자단호박된장국⑤⑥ 취나물돈육두부치기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 영양달걀찜① 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/백김치⑨ 건설우맑은국⑤⑥⑩ 닭고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥
오후간식	삶은달걀①, 식혜	찐단호박, 보리차	잔멸치주먹밥⑤	햇케이크①②⑤⑥, 동글레차	미니우동⑤⑥	-
열량/단백질	386/20	457/16	385/14	467/17	349/15	302/15
날짜(요일)	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)	6월 20일(토)
오전간식	수박	우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	수박	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	수박	슬라이스치즈②
중식	차조밥/각두기⑨ 팽이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 비타민나물무침⑤⑥	흑미밥/백김치⑨ 애호박찜국⑨ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 김구이	돈까스마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 숙감유부국⑤⑥ 양상추샐러드⑤ 각두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/백김치⑨ 근대양파국 저당달걀비⑤⑥⑩ 신채류 맛살김자범떡①⑤⑥⑧	흰쌀밥/각두기⑨ 사각어묵국⑤⑥ 쇠고기미나리참채⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 콩가루배춧국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬ ⑭	과일화채	영양주먹밥⑤	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차	치즈고구마볼②, 동글레차	-
열량/단백질	363/15	449/20	426/10	447/18	385/12	312/17
날짜(요일)	6월 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)	6월 27일(토)
오전간식	수박	떠먹는요구르트②	수박	미숫가루⑤, 우유②	수박	두부과자①⑤⑥
중식	흰쌀밥/백김치⑨ 멸무된장국⑤⑥ 돼지고기족집⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	닭고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우동맑은국⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 각두기⑨ 요구르트②	흑미밥/백김치⑨ 삼색수제비국⑥ 훈제오리구이 청경채나물⑤⑥	차조밥/백김치⑨ 맑은콩나물국⑤ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 취나물무침⑤⑥	기장밥/각두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥
오후간식	삼색채소전⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	물만두⑤⑥⑩	찐감자, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	396/14	482/20	353/12	402/17	372/12	348/12
날짜(요일)	6월 29일(월) ~ 6월 30일(화) 식단 작성자 : 김예은, 김희선 영양사 / 발행일 2026.5.20.(수)					
오전간식	수박					
중식	<p>[식단 내 유색 글자 및 표시]</p> <p>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</p>					
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥					
열량/단백질	399/19					

밥	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 오징어	식육 가공품	너비아니	훈제오리	수산물 가공품	진미채 오징어	참치
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	페루산	원양어선산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참

■ 6월의 제철 채소 [감자]

감자는 혈당지수(GI)가 높으므로 식혀서 먹거나 채소·단백질과 함께 섭취하는 것이 좋습니다.
또한 칼륨 함량이 높아 나트륨 배출을 돕고 사과보다 약 6배 많은 비타민C를 함유하고 있으며, 껍질째 조리하면 찌거나 삶아도 비타민C의 손실이 적고 볶음, 국, 찌개 등 다양한 요리에 활용할 수 있습니다.
감자를 보관할 때는 통풍이 잘되며 어둡고 서늘한 곳에 두는 것을 권장하며, 썩이 난 감자는 솔라닌이라는 독성 물질이 생기므로 해당 부분을 완전히 제거한 후 조리하거나 섭취하지 않는 것이 안전합니다.

- 1단계 : 친해지기(식재료 소개, 식재료를 관찰·만져보며 탐색하기) 2단계 : 간접 노출(식재료를 활용한 놀이 활동을 하며 친해지기)
- '감자'는 무슨 색인가요? 만져보면 어떤 느낌인가요? 어떤 냄새가 나나요? 감자 촉감 놀이 : 삶은 감자를 식힌 후 으깨며 촉감 놀이를 해보아요.
- 3단계 : 소극적 노출(기호도 높은 식재료와 함께 먹기) 4단계 : 적극적 노출(식재료 본연의 식감과 맛을 느끼기)
- 삼치김자조림, 감자단호박된장국, 맛살김자범떡 찐감자