

날짜	6월 1일(월)		6월 2일(화)		6월 3일(수)		6월 4일(목)		6월 5일(금)		6월 6일(토)	
중기 (6~8개월)	들깨숙주죽		찹쌀닭죽 ^⑤				배추버섯죽		근대감자죽			
	두부근대죽 ^⑤		느타리감자죽				쇠고기숙주죽 ^⑬		노른자김죽 ^①			
열량 (kcal)	185	5	160	5	170	5	190	4				
단백질 (g)												
날짜	6월 8일(월)		6월 9일(화)		6월 10일(수)		6월 11일(목)		6월 12일(금)		6월 13일(토)	
중기 (6~8개월)	시금치닭죽 ^⑮		쇠고기오이죽 ^⑯		청경채미역죽		흑미콩나물죽 ^⑤		파프리카가지죽		단호박죽	
	흑미브로콜리죽		파프리카죽		두부가지죽 ^⑤		쇠고기단호박죽 ^⑯		노른자오이죽 ^①			
열량 (kcal)	166	6	171	4	163	4	178	5	174	3	84	1
단백질 (g)												
날짜	6월 15일(월)		6월 16일(화)		6월 17일(수)		6월 18일(목)		6월 19일(금)		6월 20일(토)	
중기 (6~8개월)	쇠고기애호박죽 ^⑯		고구마근대죽		노른자참깨죽 ^①		팽이버섯김죽		감자양파죽		황태죽	
	팽이버섯김죽		황태죽		애호박양파죽		두부당근죽 ^⑤		쇠고기죽 ^⑯			
열량 (kcal)	172	5	220	14	210	5	163	4	197	6	125	13
단백질 (g)												
날짜	6월 22일(월)		6월 23일(화)		6월 24일(수)		6월 25일(목)		6월 26일(금)		6월 27일(토)	
중기 (6~8개월)	두부시금치죽 ^⑤		브로콜리죽		청경채콩나물죽 ^⑤		노른자오이죽 ^①		새송이버섯죽		영양닭죽 ^⑮	
	모듬채소죽		쇠고기버섯죽 ^⑯		영양닭죽 ^⑮		들깨시금치죽		두부브로콜리죽 ^⑤			
열량 (kcal)	164	4	174	5	177	8	200	5	163	4	99	6
단백질 (g)												
날짜	6월 29일(월)		6월 30일(화)									
중기 (6~8개월)	노른자죽 ^①		기장가지죽									
	애호박무죽		닭살미역죽 ^⑮									
열량 (kcal)	198	5	170	7								
단백질 (g)												

죽	
쌀(백미, 찹쌀, 흑미)	쇠고기
국내산	국내산 한우
닭고기	두부
국내산	국내산

- 식단 작성자 : 순회지원2팀 김예은, 김나을 영양사 / 발행일 : 2026.5.20.(수) / 이미지 출처 : 미리캔버스
- 중기 이유식은 시간차를 두어 제공해 주시기 바랍니다.
- 위 식단은 영·유아의 개별 수 기준으로 작성된 식단이므로 개인차를 고려하여 발달단계에 맞춰 진행하도록 합니다.
- 식품 알레르기 증상이 나타나면 즉시 이유식을 중단하도록 합니다.
- 수산물 대체 식품(메뉴)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며, 제공 시 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 알레르기 유발 식품 번호는 시흥시어린이사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성하였으며, 식재료 사용 시 반드시 확인하시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

이유식 중기 (6~8개월)

농도	7~8배 죽에서 손가락으로 누르면 쉽게 부서지는 두부 정도의 굳기인 5배 죽으로 무르기 조절	
횟수 및 분량	하루 2회, 죽 1/3~1/4 공기	
사용 가능한 식품	곡류	초기+ 보리, 옥수수, 차조, 현미
	채소	초기+ 배추, 버섯류, 비트, 아욱, 양파, 연근
	과일	초기+ 수박
	육류, 콩류	쇠고기, 닭고기, 쇠고기 육수(양지머리, 사태), 닭고기 육수(닭다리), 두부
	어패류	가자미, 동태, 대구, 임연수어, 황태
	난류	노른자(완전히 익혀서 제공)
	해조류	다시마(육수용), 김, 미역(중기 후반 제공)

주의사항

- ① 새로운 식품은 한 가지씩 추가합니다.
- ② 새로운 식품은 식품 알레르기 반응 확인을 위해 최소 3일 정도의 간격을 두고 제공합니다.
- ③ 영·유아가 음식의 질감을 충분히 느낄 수 있도록 재료는 갈지 않고 잘게 다져 제공합니다.
- ④ 철분이 많이 함유된 식품이나 단백질 식품(쇠고기, 닭고기, 두부, 달걀 등)은 매일 섭취합니다.
- ⑤ 식품 알레르기 반응이 나타나면 해당 이유식을 중단하고, 다른 이유식으로 대체합니다.
- ⑥ 소금이나 조미료는 사용하지 않습니다.

2026년 6월 시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 한국인 영양소 섭취기준(2025), 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(2025), 어린이집 평가 매뉴얼(2026)을 바탕으로 작성하였습니다.

■ 연령별 영양소 섭취기준

1일 기준	에너지 필요 추정량	단백질 권장 섭취량
1-2세	900kcal	20g
3-5세	1,400kcal	25g

- ① 1일 식단(죽미포함 일반형 기준)은 연령별 에너지 필요 추정량의 평균 45% 내외로 구성
 * 1-2세 : 390-450kcal, 3-5세 : 600-680kcal
 * 1-2세 : 630-710kcal, 3-5세 : 970-1080kcal(연장형 식단은 연령별 1기 열량 추가)
 ② 식단표의 열량/단백질량은 어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성

■ 식단 내 표기 사항

- ① **신메뉴** : 제철 식재료를 다채롭게 먹기 위한 신메뉴 제공
 ② **연령별메뉴** : 연령에 따른 섭취 가능 식재료와 조리 방법의 차이로 1-2세, 3-5세 메뉴를 각각 구분하여 제공
 ③ **푸른데이** : 지속 가능한 환경을 위해 잔반을 줄이는 날로 어린이의 선호도 및 잔반량, 폐기를 등을 고려한 메뉴 제공

■ 식단 테마 '제철 푸드 브릿지' : 제철을 먹다, 건강을 잇다! 제철 채소로 만나는 *푸드 브릿지

- *푸드 브릿지란? 한 가지 주제 식재료를 선정하고 단계별 교육을 통해 그 식재료와 친밀감을 형성하여 편식을 개선하는 프로그램
 - 매월 이달의 제철 채소에 대한 정보를 제공하고 가정 또는 기관에서 할 수 있는 푸드 브릿지 1-2단계의 놀이 및 요리 활동 소개, 4주에 걸쳐 제철 채소를 사용한 푸드 브릿지 3-4단계의 메뉴 및 신메뉴 제공
 - 이달의 신메뉴, 연령별 메뉴, 푸른데이, 저염·저당메뉴를 제공하여 올바른 식습관을 형성하고 지속 가능한 지구 만들기에 동참

■ 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, 싹이 난 감자는 솔라닌이라는 독성 물질이 생기기므로 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)
'감자는 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)
삼치감자조림, 감자단호박된장국, 맛살감자범벅	찜감자

출처 : 농사로, 농식품정보누리, 이해하기 쉬운 식품 재료학(파워북, 2015)

■ 원산지 의무 표기 대상 식품

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 원산지 의무 표기 대상을 기입하였으며, 급식소에서 추가 제공하거나 실제 사용하는 식육·수산물 가공품의 원산지는 확인 후 공란에 추가 작성하시기 바랍니다. 쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)이 포함된 밥, 죽 등의 메뉴는 제공 빈도를 고려하여 유색으로 표시하지 않으니 식단 내 원산지 기입란에는 누락 없이 기입하시기 바랍니다.

품목	해당 식품
쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)	밥, 죽, 누룽지
배추김치(배추: 얼갈이배추, 봄동배추 포함), 백김치	배추, 고춧가루
콩류(콩 가공품 포함)	두부류, 콩국수, 콩비지
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 등
수산물	명태, 동태, 생태, 코다리, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 등
식육·수산물 가공품	비엔나소시지, 햄, 너비아니, 떡갈비, 치킨너겟, 생선까스, 진미채, 참치, 어묵 등

■ 생일 식단

어린이 급식소에서 선택하여 사용할 수 있고 작성된 메뉴는 수정하지 않고 사용하시기 바랍니다. 오전 간식은 해당 일의 오전 간식을 그대로 제공하시고 추가 제공을 원하는 경우, 제공 후 급식·운영일지 등에 기입하고 보호자에게 안내하시기 바랍니다.

구분	1	2	3	4	5	6
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 감자미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 그린샐러드⑫	흰쌀밥/배추김치⑨ 수제비미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 잔말치볶음⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 닭살미역국⑤⑥⑮ 동태전①⑤⑥ 반달오이무침	흰쌀밥/배추김치⑨ 복어미역국⑤⑥ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 어묵채소잡채⑤⑥ 과일요거트샐러드①②⑤⑫
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	493/14	513/24	470/16	459/17	524/29	508/14

■ 자연식품은 제공하는 제철 과일 및 채소 스틱의 구체적인 명칭을 작성하고, 해당 메뉴의 영양소 함유량을 더하여 열량/단백질 칸에 기입하시기 바랍니다.

메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)
멜론	35	14	0.5	오렌지	35	16.5	0.3	포도	35	20	0.2
바나나	35	27.7	0.4	자두	35	9.1	0.2	고구마스틱	25	41	0.3
방울토마토	25	6	0.3	참외	52.5	24.7	0.8	당근스틱	25	7.8	0.3
블루베리	35	16.8	0.2	키위	35	21.4	0.3	오이스틱	25	3.3	0.3
수박	52.5	16.3	0.4	파인애플	35	18.6	0.2	파프리카스틱	25	6.5	0.2

날짜(요일)	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)	6월 6일(토)
오전간식	들깨숙주죽, 멜론	찰쌀닭국 ^⑤ 슬라이스치즈 ^②		배추버섯죽 슬라이스치즈 ^②	근대감자죽, 오렌지	
중식	흰쌀밥/백김치 ^⑨ 근대된장국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑬} 참나물무침 ^{⑤⑥}	수수밥/깍두기 ^⑨ 얼갈이배춧국 쇠고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑬⑭} 숙주무침		차조밥/깍두기 ^⑨ 달걀부추국 ^{①⑤⑥} 참치감자조림 ^{⑤⑥} 곤드레나물볶음 ^{⑤⑥}	흰쌀밥/배추김치 ^⑨ 모듬버섯국 ^{⑤⑥} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 진미채소무침 ^{⑤⑥⑬}	
오후간식	잔치국수 ^{⑤⑥}	프렌치토스트 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②		크로와상 ^{①②⑥} , 우유 ^②	김가루죽먹밥	
석식	흑미밥/깍두기 ^⑨ 두부미역국 ^{⑤⑥} 비엔나소시자볶음 ^{②⑤⑥⑩} 치커리겉절이	기장밥/배추김치 ^⑨ 맑은애호박국 ^{⑤⑥} 돼지고기버섯구이 ^{⑤⑩} 명엽채소찜 ^{⑤⑥}		수수밥/배추김치 ^⑨ 참나물된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기주물럭 ^{⑤⑥⑬} 도라지나물 ^⑤	기장밥/깍두기 ^⑨ 수제비국 ^⑥ 닭고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑬} 얼갈이나물 ^{⑤⑥}	
열량/단백질	664/34	786/32		769/28	679/32	
날짜(요일)	6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)	6월 13일(토)
오전간식	시금치닭국 ^⑤ , 방울토마토 ^⑬	쇠고기오이죽 ^⑬ 슬라이스치즈 ^②	청경채미역죽, 멜론	흑미콩나물죽 ^⑤ 슬라이스치즈 ^②	파프리카가지죽, 참외	단호박죽
중식	흑미밥/배추김치 ^⑨ 유부채국 ^{⑤⑥} 쇠고기청경채볶음 ^{⑤⑥⑬} 저염브로콜리캐스무침 ^{①⑤⑥}	차조밥/깍두기 ^⑨ 콩나물국 ^⑤ 간장닭강정 ^{①⑤⑥⑬} 파프리카무침	말갈소보로비빔밥 ^{①⑤⑥} 만두국 ^{⑤⑥⑩} 시금치무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ /저당요구르트 ^②	수수밥/깍두기 ^⑨ 감자단호박된장국 ^{⑤⑥} 취나물돈육두부찌기 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥}	기장밥/배추김치 ^⑨ 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 영양달걀찜 ^① 오이무침 ^{⑤⑥}	흰쌀밥/배추김치 ^⑨ 건새우맑은국 ^{⑤⑥⑨} 닭고기파프리카볶음 ^{⑤⑥⑬} 아욱나물 ^{⑤⑥}
오후간식	삶은달걀 ^① , 식혜	찐단호박, 우유 ^②	잔멸치주먹밥 ^⑤	햇케이크 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	미니우동 ^{⑤⑥}	387/17
석식	흰쌀밥/깍두기 ^⑨ 아욱된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^⑩ 돌나물생채	수수밥/배추김치 ^⑨ 복어국 ^{⑤⑥} 두부가지조림 ^{⑤⑥} 취나물볶음 ^{⑤⑥}	기장밥/깍두기 ^⑨ 안매운김치국 ^⑤ 쇠고기브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑬} 탕평채 ^{⑤⑥}	차조밥/배추김치 ^⑨ 들깨묵국 ^{⑤⑥} 오리불고기 ^{⑤⑥} 청경채무침 ^{⑤⑥}	흑미밥/깍두기 ^⑨ 시금치양파국 ^{⑤⑥} 너비아나구이 ^{⑤⑥⑩⑬} 콩나물숙채 ^{⑤⑥}	[토요중식선택식] 닭고기파프리카볶음 ^{⑤⑥⑬} 건새우맑은국 ^{⑤⑥⑨} 배추김치 ^⑨ /요구르트 ^②
열량/단백질	699/29	802/35	614/24	773/29	634/26	269/13
날짜(요일)	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)	6월 20일(토)
오전간식	쇠고기애호박죽 ^⑬ , 수박	고구마근대죽 슬라이스치즈 ^②	노른자참깨죽 ^① , 참외	팽이버섯김죽 슬라이스치즈 ^②	감자양파죽, 수박	황태죽
중식	차조밥/깍두기 ^⑨ 팽이된장국 ^{⑤⑥} 제육볶음 ^{⑤⑥⑬} 비타민나물무침 ^{⑤⑥}	흑미밥/백김치 ^⑨ 애호박적국 ^⑨ 고등어엿장조림 ^{⑤⑥⑦} 김구이	돈까스마요덮밥 ^{①⑤⑥⑩⑬⑭} 숙감유부국 ^{⑤⑥} 양상추샐러드 ^⑤ 깍두기 ^⑨ /저당요구르트 ^②	기장밥/배추김치 ^⑨ 근대양파국 ^⑤ 저당달걀비 ^{⑤⑥⑬} 맛살감자법백 ^{①⑤⑥⑧}	흰쌀밥/깍두기 ^⑨ 사각머묵국 ^{⑤⑥} 쇠고기미리니잡채 ^{⑤⑥⑬} 고사리나물 ^{⑤⑥}	수수밥/깍두기 ^⑨ 콩가루배춧국 ^⑤ 달걀장조림 ^{①⑤⑥} 산멸치볶음 ^{⑤⑥}
오후간식	토마토스파게티 ^{②⑤⑥⑬⑭⑮⑯}	우유과일화채 ^②	영양주먹밥 ^⑤	잼샌드위치 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	치즈고구마 ^② , 동굴레차	393/27
석식	기장밥/배추김치 ^⑨ 순두부백탕 ^⑤ 해물동그랑뎡 ^{①⑤⑥⑬⑭} 머위나물 ^{⑤⑥}	흰쌀밥/깍두기 ^⑨ 시래기국 ^{⑤⑥} 닭고기굴소스볶음 ^{⑤⑥⑬⑭} 삼색나물무침 ^{⑤⑥}	수수밥/배추김치 ^⑨ 미역국 ^{⑤⑥} 쇠고기구마찜 ^{⑤⑥⑬} 미나리숙주나물	흑미밥/깍두기 ^⑨ 돈육청국장국 ^{⑤⑥⑩} 달걀스크램블 ^{①②} 애호박나물 ^{⑤⑥}	차조밥/배추김치 ^⑨ 닭곰탕 ^⑤ 두부구이+양념장 ^{⑤⑥} 참나물볶음 ^{⑤⑥}	[토요중식선택식] 오므라이스 ^{①⑤⑬} 콩가루배춧국 ^⑤ 깍두기 ^⑨ /요구르트 ^②
열량/단백질	622/26	702/33	659/19	765/32	638/26	322/12
날짜(요일)	6월 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)	6월 27일(토)
오전간식	두부시금치죽 ^⑤ , 수박	브로콜리죽 슬라이스치즈 ^②	청경채콩나물죽 ^⑤ , 바나나	노른자오이죽 ^① 슬라이스치즈 ^②	새송이버섯죽, 수박	영양닭죽 ^⑤
중식	흰쌀밥/배추김치 ^⑨ 열무된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기볶음 ^{⑤⑥⑩⑬} 마카로니샐러드 ^{①⑤⑥}	수수밥/깍두기 ^⑨ 들깨우거지국 ^{⑤⑥} 쇠고기불고기 ^{⑤⑥⑬} 시금치나물 ^{⑤⑥}	닭고기카레라이스 ^{②⑤⑥⑬⑭⑮⑯} 쇠고기탕국 ^{⑤⑥} 우동맑은국 ^{⑤⑥} 비름나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ /저당요구르트 ^②	흑미밥/배추김치 ^⑨ 삼색수제비국 ^{⑤⑥⑩} 달걀스크램블 ^{①②} 애호박나물 ^{⑤⑥}	흰쌀밥/배추김치 ^⑨ 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 어묵채소잡채 ^{⑤⑥} 과일요거트샐러드 ^{①②⑤⑬}	기장밥/깍두기 ^⑨ 온도토리묵국 ^{⑤⑥} 돼지고기청경채볶음 ^{⑤⑥⑩} 오이나물 ^{⑤⑥}
오후간식	삼색채소전 ^{⑤⑥}	모닝빵 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	물만두 ^{⑤⑥⑩}	찐감자, 우유 ^②	케이크 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	376/17
석식	흑미밥/깍두기 ^⑨ 건새우아욱국 ^{⑤⑥⑨} 달걀볶음 ^{⑤⑥⑬} 콩나물무침 ^{⑤⑥}	차조밥/배추김치 ^⑨ 참치미역국 ^{⑤⑥} 부추달걀말이 ^{①⑤} 새송이버섯조림 ^{⑤⑥}	기장밥/배추김치 ^⑨ 쇠고기탕국 ^{⑤⑥⑬} 두부스테이크 ^{①②⑤⑥⑬⑭⑮} 브로콜리볶음 ^{⑤⑥}	수수밥/깍두기 ^⑨ 시금치된장국 ^{⑤⑥} 간풍돼지고기볶음 ^{④⑤⑥⑩} 상추사과무침 ^{⑤⑥}	쇠고기가지덮밥 ^{⑤⑥⑬} 달걀탕 ^{①⑤⑥} 열무된장나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	[토요중식선택식] 돼지고기청경채볶음 ^{⑤⑥⑩} 온도토리묵국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ /요구르트 ^②
열량/단백질	635/31	763/32	666/26	795/35	614/24	351/13
날짜(요일)	6월 29일(월)	6월 30일(화)	식단 작성자 : 김예은, 김희선, 김나을 영양사 / 발행일 2026.5.20.(수)			
오전간식	노른자죽 ^① , 파인애플	기장가지죽 슬라이스치즈 ^②				
중식	수수밥/배추김치 ^⑨ 황태국 ^{⑤⑥} 쇠고기갯잎볶음 ^{⑤⑥⑬} 무생채	차조밥/백김치 ^⑨ 미역된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기양념찜 ^{⑤⑥⑩} 노각무침 ^{⑤⑥}				
오후간식	모듬어묵탕 ^{⑤⑥}	찐고구마, 우유 ^②				
석식	흰쌀밥/깍두기 ^⑨ 채개장국 ^{⑤⑥} 달걀장조림 ^{⑤⑥⑬} 애호박볶음 ^{⑤⑥}	흑미밥/깍두기 ^⑨ 사골시래기국 ^{②⑤⑥⑬⑭⑮} 안매운마파두부 ^{⑤⑥} 양배추샐러드 ^{①⑤}				
열량/단백질	668/33	762/27	이미지 출처 : 미리캔버스			

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)					돼지고기	닭고기	오리고기	
쌀(백미, 찰쌀, 흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용	죽용				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					국내산 한우	국내산	국내산	국내산	
수산물		식육 가공품		비엔나소시지	너비아니	돈까스	훈제오리	미트볼			참치	진미채	해물동그랑뎡	
고등어	동태			오징어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	오리고기	돼지고기	닭고기	수산물 가공품	다랑어	오징어	오징어
국내산	러시아연방산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산 (태평양)	페루산	외국산 (페루, 칠레, 중국)

■ 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) ⑳잣
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시한 등에 공지해야 합니다.
 (근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」.)

날짜(요일)	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)	6월 6일(토)
오전간식	들깨숙주죽, 멜론	찬살닭죽 슬라이스치즈②		배추버섯죽 슬라이스치즈②	근대감자죽, 오렌지	
중식	흰쌀밥/백김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 말갈이배춧국 쇠고기잡스테인⑤⑥⑬⑭ 숙주무침		차조밥/깍두기⑨ 달갈부추국①⑤⑥ 참치감자조림⑤⑥ 곤드레나물볶음⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 진미채소무침⑤⑥⑦	
오후간식	잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②		크로와상①②⑥, 우유②	김가루죽먹밥	
석식	흑미밥/깍두기⑨ 두부미역국⑤⑥ 비엔나소시지볶음②⑤⑥⑩ 치커리겉절이	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지고기버섯구이⑤⑩ 명엽채조림⑤⑥		수수밥/배추김치⑨ 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기주물럭⑤⑥⑬ 도라지나물⑤	기장밥/깍두기⑨ 수제비국⑥ 닭고기숙주볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥	
열량/단백질	939/47	1090/46		1105/43	1003/48	
날짜(요일)	6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)	6월 13일(토)
오전간식	시금치닭죽⑬, 방울토마토⑫	쇠고기오이죽⑬ 슬라이스치즈②	청경채미역죽, 멜론	흑미콩나물죽 슬라이스치즈②	파프리카가지죽, 참외	단호박죽
중식	흑미밥/배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬ 저염브로콜리캐스무침①⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 닭강정①⑤⑥⑬⑭ 파프리카무침	달갈소보로비빔밥①⑤⑥ 만두국⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨/저당요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 감자단호박된장국⑤⑥ 취나물등용두루치기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 영양달걀찜① 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 건새우맑은국⑤⑥⑨ 닭고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥
오후간식	살은달걀①, 식혜	찐단호박, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	햇케이크①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥	414/20
석식	흰쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 돌나물생채	수수밥/배추김치⑨ 북엇국⑤⑥ 두부가지조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 안매운김치국⑨ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑬ 탕평채⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 시금치양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 콩나물숙채⑤⑥	[토요중식선택식] 닭고기파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 건새우맑은국⑤⑥⑨ 배추김치⑨/요구르트②
열량/단백질	1061/41	1101/48	977/36	1077/40	900/37	339/17
날짜(요일)	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)	6월 20일(토)
오전간식	쇠고기애호박죽⑬, 수박	고구마근대죽 슬라이스치즈②	노른자참깨죽①, 참외	팽이버섯김죽 슬라이스치즈②	감자양파죽, 수박	황태죽
중식	차조밥/깍두기⑨ 팽이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 비타민나물무침⑤⑥	흑미밥/백김치⑨ 애호박적국⑨ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 김구이	돈까스마요덮밥①⑤⑥⑩⑬⑭ 숙갓유부국⑤⑥ 양상수설러드⑤ 깍두기⑨/저당요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 근대양파국 저당닭갈비⑤⑥⑬ 맛살김치버섯①⑤⑥⑧	흰쌀밥/깍두기⑨ 사각어묵국⑤⑥ 쇠고기미나리잡채⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 콩가루배춧국⑤ 달걀조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	토마토스카게티②⑤⑥⑬⑭⑯	우유과일화채②	영양주먹밥⑤	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	치즈고구마볼②, 동굴레차	414/22
석식	기장밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물등그랑뎡①⑤⑥⑦⑩ 머위나물⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 시래기국⑤⑥ 닭고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 삼색나물무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기고구마찜⑤⑥⑩ 미나리숙주나물	흑미밥/깍두기⑨ 등용청국장국⑤⑥⑩ 달갈스크램블①② 애호박나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 닭곰탕⑤ 두부구이+양념장⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	[토요중식선택식] 오므라이스①⑤⑬ 콩가루배춧국⑤ 깍두기⑨/요구르트②
열량/단백질	936/41	977/51	965/27	1082/47	951/40	433/16
날짜(요일)	6월 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)	6월 27일(토)
오전간식	두부시금치죽⑤, 수박	브로콜리죽 슬라이스치즈②	청경채콩나물죽⑤, 바나나	노른자오이죽① 슬라이스치즈②	새송이버섯죽, 수박	영양닭죽⑬
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 얼무된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥	닭고기카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑯ 우동맑은국⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨/저당요구르트②	흑미밥/배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 훈제오리구이 청경채나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 어묵채소잡채⑤⑥ 과일요거트샐러드①②⑤⑬	기장밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥
오후간식	삼색채소전⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	물만두⑤⑥⑩	찐감자, 우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	500/18
석식	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 부추달걀말이①⑤ 새송이버섯조림⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 두부스테이크①②⑤⑥⑬⑭⑯ 브로콜리볶음⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 간풍돼지고기볶음①⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥	쇠고기가지덮밥⑤⑥⑬ 달걀탕①⑤⑥ 얼무된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	[토요중식선택식] 돼지고기청경채볶음밥⑤⑥⑩ 온도토리묵국⑤⑥ 깍두기⑨/요구르트②
열량/단백질	974/49	1104/50	969/38	1082/49	922/36	467/18
날짜(요일)	6월 29일(월)	6월 30일(화)	식단 작성자 : 김예은, 김희선, 김나를 영양사 / 발행일 2026.5.20.(수)			
오전간식	노른자죽①, 파인애플	기장가지죽 슬라이스치즈②				
중식	수수밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑬ 무생채	차조밥/백김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥				
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②				
석식	흰쌀밥/깍두기⑨ 채개장국⑤⑥ 달걀장조림⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 사골시래기국②⑤⑥⑬⑭⑯ 안매운마파두부⑤⑥ 양배추샐러드①⑤				
열량/단백질	972/48	1010/37	이미지 출처 : 미리캔버스			

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)					돼지고기	닭고기	오리고기
	배추	고춧가루		배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	
수산물		식육 가공품		비엔나소시지	너비아니	돈까스	훈제오리	미트볼		수산물 가공품	참치	진미채	해물등그랑뎡
고등어	동태			오징어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	오리고기	돼지고기		닭고기	다랑어	오징어
국내산	러시아연방산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산 (태평양)	페루산	외국산 (페루, 칠레, 중국)	

■ 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) ⑲젓
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시한 등에 공지해야 합니다.
 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)