



(2026년) 6월 식단표

[만3~5세, 유아식, 일반식]

군포시립 군포1동 어린이집
영양사 조윤희

구분	요일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3(지방선거)	4	5(그린데이)	6(현충일)
오전간식		소고기연두부죽 ⑤⑥⑦⑧	멜론	 공공하고 깨끗한 선거	오렌지	김치치즈죽②⑧	 현충일
점심	노란찰밥 버섯찌개⑤⑥⑦⑧ 참치아채전①⑥⑦ 김부각⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 물만두계란국①⑤⑥⑦⑧⑨ 달걀부침⑤⑥⑦⑧ 얼갈이된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	나물비빔밥 어묵채미역장국⑤⑥⑦ 만감자튀김 과일샐러드① 깍두기⑨		잡곡밥 두부가득청국장⑤⑥⑦ 메추리알춘장초림①⑥⑦ 콩나물맛살무침⑤⑥⑦ 겉절이⑨		
오후간식	미니아플①②⑤⑥ 우유②	막국수무침①⑤⑥⑧	무지개떡 우유②		구운감자② 아쿠르트②		
식재료 원산지	소불고기(수입, 호주산) 사골액기스(수입, 호주산) 두부(콩, 국내산)	닭정육/토막(국내산) 계란(국내산) 물만두(돈육, 국내산)	소불고기(수입, 호주산)	두부(콩, 국내산) 김치(모두, 국내산)			
		8	9	10(국없는날)	11	12(생일축하)	13
오전간식		방울토마토⑩	날치알죽⑥⑦	사과	어죽⑥⑦	참외	모듬과일 우유
점심	잡곡밥 오거지된장국⑥⑦⑧ 해물누룽지탕⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 미나리어묵초무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태콩나물국⑥⑦⑧ 복숭아강정⑥⑦⑧⑨ 삼색냉채⑩⑪ 깍두기⑫	닭고기계란덮밥①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 군만두①⑤⑥⑦⑧⑨ 우육채무침⑩ 배추김치⑫ <달기쥬스>	잡곡밥 양배추계란장국①⑤⑥⑦⑧ 간풍기①⑤⑥⑦⑧ 구운김 오이부추김치⑨	팔밥 소고기김치미역국⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 훈제오리비빔밥⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	땅콩마요샌드위치①②④⑥ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑦⑧⑩⑫	호박고지찰시루떡 우유②	수제계란빵①⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 아쿠르트②		
식재료 원산지	오징어(원양산) 두부(콩, 국내산)	황태채(러시아산) 돼지목살(국내산) 돼지다짐육(국내산)	닭다리살(국내산) 계란(국내산) 군만두(돈육, 국내산)	동태살(러시아산) 계란(국내산) 닭정육(국내산)	소양지(수입, 호주산) 훈제오리(국내산) 김치(모두, 국내산)		
		15	16(컬러데이-보라)	17(국없는날)	18	19(단오)	20
오전간식		바나나	블루베리쉐이크②	전복죽⑥⑦⑧	토마토⑩	단팥죽	씨리얼 우유
점심	잡곡밥 경상도식소고기무국⑥⑦⑧⑨ 팽이숙주계란부침①⑥⑦⑧⑨ 땅콩초림⑥⑦⑧⑨ 깍두기⑩	흑미밥 오징어배추국⑥⑦⑧⑨ 돼지고기가지볶음⑥⑦⑧⑨ 적채샐러드①② 겉절이⑩	시금치베이컨볶음②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 닭가슴살냉채⑥⑦⑧⑨ 코들롤로⑩ 깍두기⑫ <과일푸딩>	잡곡밥 된장찌개⑥⑦⑧⑨ 함박스테이크①⑥⑦⑧⑨ 오이지무침 배추김치⑩	잡곡밥 두부새우전국⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 오심블고기/양배추쌈⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 취포채볶음⑤⑥ 무채⑨		
오후간식	김치말이두부국수 ⑤⑥⑦	수박복분자화채②	단호박구이② 우유②	수리취떡 오미자차	오코노미야끼①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 아쿠르트②		
식재료 원산지	소양지(수입, 호주산) 계란(국내산) 두부(콩, 국내산)	오징어(원양산) 돼지다짐육(국내산) 두부(콩, 국내산)	전복/전복살(국내산) 닭가슴살(국내산) 베이컨(돈육, 외국산)	소다짐육(수입, 호주산) 돼지다짐육(국내산) 두부(콩, 국내산)	오징어(원양산) 돼지정육(국내산) 두부(콩, 국내산) 만두(돈육, 국내산)		
		22	23	24(국없는날)	25	26	27
오전간식		표고버섯달걀죽 ①⑤⑥⑦	수박	누룽지죽	참외	소고기시금치죽 ⑥⑦⑧	모듬과일 우유
점심	잡곡밥 아우된장국⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 돼지고기김치찌개⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 간자채볶음 백김치⑩	잡곡밥 소고기감자국⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 콩나물당면무침⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑫	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 돈육채부추볶음⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 꽃향튀김⑩ 배추김치⑫ <아쿠르트>②	<우리가만든식단-푸른반> 약콩밥 헬부대찌개⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 들심돈까스①⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 구운김 깍두기⑫	잡곡밥 수제비국⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 오리참나물볶음⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 숙주나물김무침 배추김치⑩		
오후간식	피자토스트②⑥⑦⑧⑩⑫ 우유②	모듬씨리얼⑤ 우유②	찐고구마 우유②	마드레느①②⑤⑥ 요플레②	칼비면⑥⑦		
식재료 원산지	계란(국내산) 돼지정육(국내산) 햄(돈육, 국내산) 김치(모두, 국내산)	소양지(수입, 호주산)	닭안심살(국내산) 돼지불고기(국내산)	돼지등심(국내산) 스팸(돈육, 외국산) 두부(콩, 국내산)	소불고기(수입, 호주산) 오리정육(국내산)		



- ♥ 영아 1~2세의 1일 에너지권장량은 900kcal, 단백질은 20g이고, 유아 3~5세의 1일 에너지권장량은 1400kcal, 단백질은 25g입니다.
- ♥ 어린이집에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 영유아 에너지 및 단백질 권장량의 약 45% 정도로 작성되었습니다.
- ♥ 상기 식단은 어린이집의 사정으로 인해 일부 메뉴가 변동될 수 있습니다.
- ♥ 어린이집에서 사용하는 쌀과 잡곡류는 모두 국내산입니다.
- ♥ 유아에게 제공되는 김치류는 국내산 재료(배추-국내산, 고춧가루-국내산 등)를 사용하여 직접 담그고 있습니다.
- ♥ 알레르기 유발 식품 : ①달걀, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣



(2026년) 6월 식단표

[만1~2세, 영아식, 진밥식]

군포시립 군포1동 어린이집
영양사 조윤희

구분	요일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3(지방선거)	4	5(그린데이)	6(현충일)
오전간식		소고기연두부죽 ①⑥⑨⑫	멜론		오렌지	김치치즈죽②⑨	
점심		노란찰쌀밥 버섯찌개⑤⑥⑨⑫ 참치야채전①⑥⑨ 김부각⑩ 백김치⑪	잡곡밥 물만두계란국①⑤⑥⑨⑫ 달부음탕⑤⑩⑫ 얼갈이된장나물⑥⑮ 백김치⑪		나물비빔밥 어묵채미역장국⑤⑥⑨ 맛감자튀김 과일샐러드① 백김치⑪	잡곡밥 두부가득청국장⑤⑥⑨ 메추리알춘장조림①⑥⑨ 콩나물맛살무침⑤⑩⑫ 겉절이⑪	
오후간식		미니와플①②⑤⑥ 우유②	막국수무침①⑤⑥⑫		롤케이크①②⑤⑥ 우유②	구운감자② 아쿠르트②	
식재료 원산지		소불고기(수입, 호주산) 사골액기스(수입, 호주산) 두부(콩, 국내산)	닭정육/토막(국내산) 계란(국내산) 물만두(돈육, 국내산)		소불고기(수입, 호주산)	두부(콩, 국내산) 김치(모두, 국내산)	
		8	9	10(국없는날)	11	12(생일축하)	13
오전간식		방울토마토②	날치알죽⑤⑥	사과	어죽⑤⑥	참외	모듬과일 우유
점심		잡곡밥 우거지된장국⑤⑥⑨ 해물누룽지탕⑤⑥⑨⑫ 미니리얼초무침⑤⑥ 백김치⑪	잡곡밥 황태콩나물국⑤⑥⑨ 목살강정⑤⑥⑨ 삼색양채⑤⑥ 백김치⑪	닭고기계란덮밥①⑤⑥⑨⑫ 군만두①⑤⑥⑨⑫ 우육채우침⑤⑥ 백김치⑪ <딸기जू스>	잡곡밥 양배추계란장국①⑤⑥⑨ 간풍기①⑤⑥⑨ 건파래볶음 오이무침	팔팔 소고기김치미역국⑤⑥⑨⑫ 훈제오리비섯볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑪	잔치국수 김치
오후간식		땅콩마요샌드위치①②④⑥ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑨⑫	카스테라①②⑤⑥ 우유②	수제계란빵①⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 아쿠르트②	
식재료 원산지		오징어(원양산) 두부(콩, 국내산)	황태채(러시아산) 돼지목살(국내산) 돼지다짐육(국내산)	닭다리살(국내산) 계란(국내산) 군만두(돈육, 국내산)	동태살(러시아산) 계란(국내산) 닭정육(국내산)	소양지(수입, 호주산) 훈제오리(국내산) 김치(모두, 국내산)	
		15	16(컬러데이-보라)	17(국없는날)	18	19(단오)	20
오전간식		바나나	블루베리쉐이크②	전복죽⑤⑥⑮	토마토②	단팥죽	씨리얼 우유
점심		잡곡밥 경상도소고기무국⑤⑥⑨ 팽이숙주계란볶음⑤⑥⑨ 곤약쥬림⑤⑥ 백김치⑪	흑미밥 오징어배추국⑤⑥⑨ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑨ 적채샐러드①② 겉절이⑪	시금치베이컨볶음밥②⑤⑥⑨ 닭가슴살냉채⑤⑥⑨ 코들슬로② 백김치⑪ <과일푸딩>	잡곡밥 된장찌개⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑨ 오이지무침 백김치⑪	잡곡밥 두부새우전국⑤⑥⑨ 오삼불고기⑤⑥⑨⑫ 쥐포채볶음⑤⑥ 무생채⑥	불고기비빔밥 햇바 단무지 <जू스>
오후간식		김치말이두부국수 ⑤⑥⑨	수박복분자화채②	단호박구이② 우유②	안홍찐빵②⑤⑥ 오미자차	오코노미야끼①⑤⑥⑨⑫ 아쿠르트②	
식재료 원산지		소양지(수입, 호주산) 계란(국내산) 두부(콩, 국내산)	오징어(원양산) 돼지다짐육(국내산) 두부(콩, 국내산)	전복/전복살(국내산) 닭가슴살(국내산) 베이컨(돈육, 외국산)	소다짐육(수입, 호주산) 돼지다짐육(국내산) 두부(콩, 국내산)	오징어(원양산) 돼지정육(국내산) 두부(콩, 국내산) 만두(돈육, 국내산)	
		22	23	24(국없는날)	25	26	27
오전간식		표고버섯달걀죽 ①⑤⑥⑨	수박	누룽지죽	참외	소고기시금치죽 ⑤⑥⑨	모듬과일 우유
점심		잡곡밥 아욱된장국⑤⑥⑨ 돼지고기김치찌개⑤⑥⑨ 감자채볶음 백김치⑪	잡곡밥 소고기감자국⑤⑥⑨ 콩나물당면무침⑤⑥⑨ 멸치볶음⑤⑥ 백김치⑪	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫ 돈육채부추볶음⑤⑥⑨⑫ 꽃빵튀김⑥ 백김치⑪ <아쿠르트>②	<우리가만든식단-푸른반> 약콩밥 해부대찌개⑤⑥⑨⑫ 등심돈까스①⑤⑥⑨⑫ 건파래볶음 백김치⑪	잡곡밥 수제비국⑤⑥⑨ 오리참나물볶음⑤⑥ 숙주나물김무침 백김치⑪	떡국 김치
오후간식		피자토스트②⑥⑩⑫ 우유②	모듬씨리얼⑤ 우유②	찐고구마 우유②	마드레느①②⑤⑥ 요플레②	칼비빔면⑤⑥	
식재료 원산지		계란(국내산) 돼지정육(국내산) 햄(돈육, 국내산) 김치(모두, 국내산)	소양지(수입, 호주산)	닭안심살(국내산) 돼지불고기(국내산)	돼지등심(국내산) 스팸(돈육, 외국산) 두부(콩, 국내산)	소불고기(수입, 호주산) 오리정육(국내산)	

- ♥ 영아 1~2세의 1일 에너지권장량은 900kcal, 단백질은 20g이고, 유아 3~5세의 1일 에너지권장량은 1400kcal, 단백질은 25g입니다. 어린이집에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 영유아 에너지 및 단백질 권장량의 약 45% 정도로 작성되었습니다.
- ♥ 상기 식단은 어린이집의 사정으로 인해 일부 메뉴가 변동될 수 있습니다.
- ♥ 어린이집에서 사용하는 쌀과 잡곡류는 모두 국내산입니다.
- ♥ 유아에게 제공되는 김치류는 국내산 재료(배추, 국내산, 고춧가루, 국내산 등)를 사용하여 직접 담그고 있습니다.
- ♥ 알레르기 유발 식품 : ①달걀, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣



6월 식식식단표

군포시립 군포1동 어린이집
영양사 조윤희

구분	요일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3(지방선거)	4	5	6(현충일)
식	식	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥⑦ 소고기떡볶음⑤⑥⑦ 숙주나물김무침 김치⑤	잡곡밥 돈육두부국⑤⑥⑦⑧ 계란야채말이① 멸치볶음⑤⑥ 김치⑤	 우리가 만드는 미래 공정하고 깨끗한 선거	잡곡밥 콩비지국⑤⑥⑦ 새우살김치전①⑥⑦ 단무지채무침 김치⑤	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥⑦ 스팸야채볶음⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 김치⑤	 현충일 유가족을 위한 날입니다.
식재료	원산지	소불고기(수입, 호주산)	돼지정육(국내산) 계란(국내산) 두부(콩, 국내산)		콩비지(콩, 국내산) 김치(모두, 국내산)	스팸(돈육, 외국산)	
		8	9	10	11	12	13
식	식	잡곡밥 계란대파국①⑥⑦⑧ 치킨너겟①⑥⑦ 우영조림⑤⑥ 김치⑤	잡곡밥 무채새우젓국⑤⑥⑦ 칼집비엔나조림⑤⑥⑦⑧⑨ 감자채볶음 김치⑤	잡곡밥 콩나물국⑤⑥⑦ 돈육김치볶음⑤⑥⑦⑧ 두부구이⑤ 김치⑤	잡곡밥 꼬치어묵국⑤⑥⑦ 훈제오리채소볶음⑤⑥⑦ 장아찌무침⑤⑥ 김치⑤	잡곡밥 근대된장국⑤⑥⑦ 탕수육①⑥⑦⑧ 실곤약무침⑤⑥ 김김치⑤	
식재료	원산지	계란(국내산) 치킨너겟(계육, 국내산)	비엔나(돈육/계육, 국내산)	돼지정육(국내산) 두부(콩, 국내산) 김치(모두, 국내산)	훈제오리(국내산)	탕수육(돈육, 국내산)	
		15	16	17	18	19	20
식	식	잡곡밥 된장찌개⑤⑥⑦ 해물잡채⑤⑥⑦ 사과샐러드① 김치⑤	자장밥①②⑤⑥⑦ 물만두국⑤⑥⑦⑧ 춘권튀김⑤⑥ 김치⑤ 사과쥬스	잡곡밥 사골떡국⑤⑥⑦ 애호박전①⑥ 미역초무침⑤⑥ 김치⑤	잡곡밥 무다시마국⑤⑥⑦ 오징어까스①⑥⑦ 버섯들깨볶음⑤⑥ 김치⑤	잡곡밥 연두부계란국①⑤⑥⑦ 돼지고기장조림⑤⑥⑦ 쥐어채볶음⑤⑥ 김치⑤	
식재료	원산지	두부(콩, 국내산)	돼지정육(국내산) 물만두(돈육, 국내산)	사골액기스(국산, 한우)		돼지정육(국내산) 계란(국내산) 연두부(콩, 국내산)	
		22	23	24	25	26	27
식	식	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥⑦ 순대야채볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 김치⑤	잡곡밥 청국장⑤⑥⑦ 닭안심살버터구이②⑤ 오이무침 김치⑤	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑦⑧ 계란장조림①⑥⑦ 애호박나물⑤ 김치⑤	잡곡밥 순두부국⑤⑥⑦ 돼지불고기⑤⑥⑦ 상추무침⑤⑥ 김치⑤	잡곡밥 참치김치국⑤⑥⑦ 고기완자전①⑥⑦ 깻잎찜⑤⑥ 김치⑤	
식재료	원산지	순대(돈부산물, 국내산)	닭안심살(국내산) 두부(콩, 국내산)	소정육(수입, 호주산) 계란(국내산)	돼지불고기(국내산) 순두부(콩, 국내산)	고기완자(돈육, 국내산) 김치(모두, 국내산)	

- ♥ 영아 1~2세의 1일 에너지권장량은 900kcal, 단백질은 20g이고, 유아 3~5세의 1일 에너지권장량은 1400kcal, 단백질은 25g입니다. 어린이집에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 영유아 에너지 및 단백질 권장량의 약 45% 정도로 작성되었습니다.
- ♥ 상기 식단은 어린이집의 사정으로 인해 일부 메뉴가 변동될 수 있습니다.
- ♥ 어린이집에서 사용하는 쌀과 잡곡류는 모두 국내산입니다.
- ♥ 유아에게 제공되는 김치류는 국내산 재료(배추-국내산, 고춧가루-국내산 등)를 사용하여 직접 담고 있습니다.
- ♥ 알레르기 유발 식품 : ①달걀, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣

