

2026년 6월 식단표

영양사 지영진

날짜	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5
오전간식	브로콜리양파스프2.5.6	과일(멜론)	지방선거	참치부추죽	당근스틱/저즈2
점심	저수수밥 순두부국5.6 순살닭조림5.6.15 도토리묵/양념장5.6 배추김치9/백김치9	잡쌀밥 소고기미역국5.6.16 너비아니맛앞전 1.5.6.10.15.16 파프리카샐러드1.5 배추김치9/백김치9		혼합잡곡밥5 시금치된장국5.6 생선가스5.6/타르타르소스1.5 가지나물5.6 배추김치9/백김치9	현미밥 오징어국5.6.17 돈육김치볶음5.6.10 두부찜5 파두기9/백김치9
오후간식	볶음국수5.6.9.10.12.15.18	케익1.2.5.6/우유2		편김자/우유2	무지개떡(*고구마케익)/보리차
유아 (영어)	618/27 (432/22)	632/26 (487/18)		625/24 (413/16)	663/28 (432/20)
날짜	8	9	10	11	12
오전간식	옥수수감자스프2.5.6	과일(방울토마토)12	두부청경채죽5	씨리얼5.6/우유2	과일(참외)
점심	보리밥 아욱된장국5.6 돈육불고기 오이무침5.6 배추김치9/백김치9	혼합잡곡밥5 소고기버섯국5.6.16 미트볼조림 2.5.6.10.12.15.16.18 견세우마늘콩볶음5.6.9 배추김치9/백김치9	짜장밥2.5.6.8.10.15.16 탕수만두2.5.6.10.15.16 단무지유자청무침 젤리스타 배추김치9/백김치9	현미밥 콩나물국5.6 닭새송이볶음5.6.15 치커리무침5.6 배추김치9/백김치9	차조밥 어묵김치찌개5.6.8 소고기탕평채5.6.16 숙주무침5.6 파두기9/백김치9
오후간식	예뵤파이1.2.5.6/우유2	멜지김가루주먹밥5.6	단호박찜/우유2	예뵤비밀국수5.6	젤린(*카스타라1.2.5.6)/옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	628/29 (436/20)	698/28 (503/22)	623/25 (435/20)	623/27 (431/22)	624/26 (413/21)
날짜	15	16	17	18	19
오전간식	단호바스프2.5.6	과일(수박)	옥미자죽	두유5/호떡2.5.6	파프리카스티/저즈2
점심	옥미밥 근대된장국5.6 돈육매주리알장조림5.6.10 가지양파볶음5.6 배추김치9/백김치9	소고기우거지국5.6.16 삼지태리아기소스 2.5.6.12.16.17.18 비빔나물무침5.6 배추김치9/백김치9	쥐나물밥5.6.10 팽이버섯장국5.6 고로케1.5.6/계집12 오이김치9/백김치9	풍국밥 김치수제비국5.6 닭부리채소조림5.6.15 명ын채볶음5.6 파두기9/백김치9	보리밥 콩비지찌개5.6.10 소세지저제소스조림 2.5.6.10.12.15.16.18 예뵤볶음5.9 배추김치9/백김치9 양금중편(*마들렌1.2.5.6)/ 골명자차
오후간식	돌기름메밀국수5.6	도넛1.2.5.6/우유2	편고구마/우유2	계란파볶음밥1.5.6	양금중편(*마들렌1.2.5.6)/ 골명자차
유아 (영어)	603/25 (436/20)	686/24 (483/17)	653/27 (430/19)	621/28 (435/23)	625/27 (437/22)
날짜	22	23	24	25	26
오전간식	떡먹는요구르트/씨리얼5.6	과일(수박)	양송이스프2.5.6	과일(파인애플)	소고기양파죽16
점심	클로렐라밥 무채된장국5.6 소고기버섯볶음5.6.16 청경채나물5.6 배추김치9/백김치9	옥미밥 소고기감자국5.6.16 두부조림5.6 도라지무침5.6 배추김치9/백김치9	보리밥 썩거리떡국5.6.8 돈사태고추장찜5.6.10 천사채무침1.8 배추김치9/백김치9	강황밥 둘레미역국5.6 치킨커들렛1.5.6.15 /허니머스타드소스1.5 실곤약무침5.6.12 배추김치9/백김치9	혼합잡곡밥5 청국장국5.6 푸꾸미돈육볶음5.6.10 콩나물무침5.6 파두기9/백김치9
오후간식	카레우동 2.5.6.10.12.16.18	핫도그1.2.5.6.10.15.16 /요구르트2	편김자/우유2	유부조림주먹밥5.6	꿀떡(*바나나케익)/등걸떡자
열량(kcal)/단백질(g)	716/27 (448/19)	639/23 (422/14)	630/27 (428/21)	680/28 (482/20)	638/26 (490/18)
날짜	29	30			
오전간식	과일(바나나)	치즈크림스프2.5.6			
점심	기장밥 얼무된장국5.6 순살닭겉튀김5.6.15 브로콜리무침5.6 배추김치9/백김치9	강황밥 안매운부대찌개 2.5.6.10.12.16 마파두부5.6.10.12 콩나물냉채5.6.8 파두기9/백김치9			
오후간식	김말이강정5.6.12.16/요구르트2	단호박찜/우유2			
유아 (영어)	655/28 (459/20)	654/27 (422/18)			

*원산지 표시사항	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	배추(국내산) 고추가루(국내산)	두부(국내산,외국산) 콩비지(국내산)	국내산(한우,옥우)	국내산	국내산	국내산
	수산물(고등어,오징어,삼치)		진미채,오징어살채	코다리	가다랑어	푸꾸미,오징어,낙지	육수산물가공품
	국내산		태루산,질러산,중국산	러시아산	원양산	태국산,베트남산,중국산,원양산	국내산/외국산

※ 식재료의 수급과 운영일정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
 ※ 우리 어린이집은 신선하고 안전한 식재료를 아워홈, CJ(프레시웨이)에서 제공받습니다.
 ※ 만 0세~1세/2세~5세는 메뉴명은 같으나 조리법 등이 다르게 제공될 수 있습니다.
 * (떡류 만 0세~1세 제외, 예:소고기떡국→*소고기우국으로, 꿀떡→*카스타라로 대체됩니다)

★ 알레르기 정보 : 식품알레르기 원아의 경우 개별히 주의하시기 바랍니다.

- 1.난류(가금류에 한함) 2.우유 3.매밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토
- 13.아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유) 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.잣 등은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 특별한 주의를 부탁드립니다.

2026년 6월

식식 식단표

영양사 지역진

	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3 지방선거	4	5
식식	혼합잡곡밥5 근대된장국5.6 돈사태장조림5.6.10 비름나물무침5.6 배추김치9/백김치9	기장밥 콩나물국5.6 닭연근조림5.6.15 애호박볶음5.6 배추김치9/백김치9		보리밥 어묵김치찌개5.6.8 계란치즈말이1.2 치커리무침5.6 배추김치9/백김치9	클로렐라밥 소고기감자국5.6.16 고등어조림5.6.7 숙주무침5.6 파두기9/백김치9
날짜	8	9	10	11	12
식식	차조밥 북어국1.5.6 닭갈비5.6.15 감자조림5.6 배추김치9/백김치9	흑미밥 애호박된장국5.6 소불고기5.6.16 시금치무침5.6 배추김치9/백김치9	보리밥 소고기미역국5.6.16 두부계란부침1.5 김치돈육볶음5.6.10 배추김치9/백김치9	혼합잡곡밥5 콩비지찌개5.6.10 돈육불고기5.6.10 브로콜리무침13 배추김치9/백김치9	홍국밥 닭곰탕5.6.15 애호박전1.5.6 참나물무침 파두기9/백김치9
날짜	15	16	17	18	19
식식	혼합잡곡밥5 들깨미역국5.6 주꾸미볶음5.6.10.12 콩나물무침5.6 배추김치9/백김치9	현미밥 아욱된장국5.6 햄구이2.5.6.10.12.15 실곤약무침5.6 배추김치9/백김치9	기장밥 소고기배추국5.6.16 두부조림5.6 느타리버섯볶음5 오이김치9/백김치9	차수수밥 열무된장국5.6 돈육구이5.6.10 양배추쌈13/쌈장5.6 파두기9/백김치9	강황밥 순두부국1.5.6 닭봉조림5.6.15 도라지무침5.6 배추김치9/백김치9
날짜	22	23	24	25	26
식식	흑미밥 팥이버섯계란국1.5.6 코다리조림5.6 브로콜리무침5.6 배추김치9/백김치9	보리밥 두부된장국5.6 순살닭볶음5.6.15 가지무침5.6 배추김치9/백김치9	차조밥 소고기떡국5.6.16 마파두부5.6.10.12 오징어실제볶음5.6.17 배추김치9/백김치9	혼합잡곡밥5 맑은감자국5.6 돈육볶음5.6.10 팥잎조림5.6 배추김치9/백김치9	현미밥 김치콩나물국5.6 함박스테이크 1.2.5.6.10.12.16 오이무침5.6 파두기9/백김치9
날짜	29	30			
식식	클로렐라밥 소고기무국5.6.13.16 삼치구이5.6 실곤약무침5.6 배추김치9/백김치9	백미밥 배추된장국5.6 치킨너겟2.4.5.6.15 허니머스타드소스1.5 어묵조림5.6.8 파두기9/백김치9			

*원산지 표시사항	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	배추(국내산) 고추가루(국내산)	두부(국내산, 외국산) 콩비지(국내산)	국내산(한우, 옥우)	국내산	국내산	국내산
	수산물(고등어, 오징어, 삼치)		전미제, 오징어실제	코다리	가다랑어	주꾸미, 오징어, 낙지	육수산물가공품

* 식재료의 수급과 운영일정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

* 우리 어린이집은 신선하고 안전한 식재료를 어워홈, CJ(프레시웨이)에서 제공받습니다.

★ 알레르기 정보 : 식품알레르기 원인의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.

- ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
- ⑬아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.