



2026년 6월 건강식단

<1~2세>, <3~5세>

월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5
오전간식	바나나	당근죽	2026 지방선거	양송이수프②⑥	멜론
점심	쌀밥/작두기⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥	수수밥/백김치 부추달걀국① 가지미조림⑤⑥ 무생채		찰쌀밥/배추김치⑨ ★감자원장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② ★브로콜리볶음⑤⑥⑩	기장밥/작두기⑨ 콩비지국⑤⑨⑩ 오리불고기⑤⑥ ★오이나물⑤
오후간식	오곡시리얼⑥+우유②	머핀①②⑤⑥+우유②		잔멸치주먹밥⑤⑥ +★매실차	편고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	631/25	688/31		625/24	646/26
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우			참쌀:국내산	콩비지(콩):국내산 돼지고기:국내산 오리고기:국내산
날짜	8	9	10	11	12
오전간식	★수박	장국죽⑤⑥⑩	방울토마토⑩	흑임자죽	★참외
점심	수수밥/작두기⑨ 고사리들깨국⑤ 두부굴소스조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥	★완두콩밥/백김치 맑은버섯국⑤⑥ 닭살강정①⑤⑥⑩ 과일샐러드①②⑤⑩	*돼지고기유자청달걀⑤⑥⑩ 애호박맑은국/배추김치⑨ 진파래무침⑤⑥	보리밥/작두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/작두기⑨ 배추당면국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ ★열무나물⑤⑥
오후간식	꿀호떡②④⑤⑥+우유②	찐단호박+우유②	갯잎주먹밥①⑤ +작두콩차⑤⑥	미니우동⑤⑥	★토마토김치오믈렛①⑤ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	680/26	698/29	568/22	653/27	686/34
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우 닭고기:국내산	돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산	
날짜	15	16	17	18	19
오전간식	토마토⑩	자죽⑩	★오이스타파먹는요구르트②	옥수수수프②⑥	수박
점심	현미밥/백김치 청국장국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑩ 양상추샐러드①⑤	찰쌀밥/작두기⑨ 근대양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★감자채볶음⑤	*쇠고기하이얀②⑤⑥⑩⑬ 안매운김치국⑨/작두기⑨ 도토리묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 맑은연두부국⑤ 해물볶음⑤⑥⑨⑩ 고사리나물⑤⑥ 채소튀김①⑤⑥ +★매실차	수수밥/배추김치⑨ 계살된장국⑤⑥⑧ 당근달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤ 고구마떡볶이①⑤ +우유②
오후간식	와플①②⑥+우유②	시리얼+우유②	잔치국수①⑤⑥	채소튀김①⑤⑥ +★매실차	고구마떡볶이①⑤ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	580/28	694/26	608/27	590/24	620/24
원산지 표시	현미:국내산 두부(콩):국내산 닭고기:국내산	찰쌀:국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우	연두부(콩):국내산 오징어:국내산	꽃게:국내산
날짜	22	23	24	25	26
오전간식	★참외	누룽지죽	수박	쇠고기채소죽⑤⑥⑩	참외
점심	★완두콩밥/백김치 시금치원장국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 맑은무채국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 느타리버섯볶음⑤	★닭기슴살브로콜리볶음⑤⑩ 실과유부국⑤★열무김치⑨ 상추사과무침	차조밥/작두기⑨ 얼갈이맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ ★파프리카양파절임	쌀밥/작두기⑨ 단호박된장국⑤⑥ *달지않은소불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ ★달걀오이샌드위치①②⑤⑥ +우유②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	★편감자+우유②	약밥⑤⑥⑩ +매밀차③	물만두⑤⑥⑩+등골레차	★달걀오이샌드위치①②⑤⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	624/29	637/24	596/24	636/27	702/30
원산지 표시		현미:국내산 두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산한우
날짜	29	30			
오전간식	멜론	(생일잔치)브로콜리죽			
점심	보리밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기계첩볶음⑤⑥⑩⑫ 노각무	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 치킨가스&소스①⑤⑥⑫⑬ 잡채⑤⑥⑩	★ 6월 12일(금): 스페인 음식 '토르티야(감자오믈렛)' * 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.		
오후간식	크루아상①②⑥+우유②	생일케이크+요구르트			
열량(kcal)/단백질(g)	618/25	665/29			
원산지 표시	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산한우 치킨가스(닭고기):국내산 돼지고기:국내산			

★6월의 제철식품
매실, 참외, 수박, 열무, 오이, 브로콜리, 파프리카, 양배추, 감자, 완두콩

6월의 저나트륨·저당 메뉴

날짜	메뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴 10일	돼지고기유자청당면밥	나트륨 180mg
저나트륨 메뉴 17일	쇠고기하이라이스	나트륨 147mg
저당 메뉴 26일	달지않은소불고기	당 3g

* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

원산지 표시

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)
	밥, 죽, 누룽지	배추
	국내산	고춧가루
	국내산	국내산

- 쌀 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지표 제공되는 경우 위의 칸에 원산지 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시
★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젖소 구분표시
예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)
*만1~2세 영아는 백김치 제공(잘게 갈아서 제공합니다)

식품알레르기 유발물질 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩메이플 ⑪돼지고기 ⑫복숭아 ⑬토마토 ⑭아황산염 ⑮호두 ⑯닭고기 ⑰쇠고기 ⑱오징어 ⑲조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳감

* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.