

# 2026년 6월 식단표

영양사: 강해안

	일자/요일	1 (월)	2 (화)	3 (수) *지방선거*	4 (목)	5 (금)
첫째주	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/참외	계란마늘중식음밥①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	휴원	새우살죽⑤⑥⑨ 배추김치⑨	김가루섞음밥⑤⑥ 석박지⑨/오렌지
	점심	기장밥 소고기배추냉장국⑤⑥⑩⑬ (소고기/육우:국내산) 한입떡갈비채소볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 석박지⑨	쌀밥 오징어무국⑤⑦ (오징어:국내산) 닭갈비⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 우영채조림⑤⑥ 오이부추무침 총각김치⑨		참쌀밥 유부팽이버섯장국⑤⑥ 짜장불고기②⑤⑥⑩⑬⑯ (돼지고기:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥ (소고기/육우:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부(콩):국내산) 명엽채볶음⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨
	오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑬⑯ 우유②	고로케②⑤⑥⑩ 우유②		편고구마 우유②	오븐예구운도넛①②⑤⑥ 우유②
	추가간식	크로와상①②⑤⑥/우유②	사과/우유②		머핀①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②
	열량/단백질/칼슘	1113.6/35.9/416.8	993.8/39.4/449.3		1095.1/40.2/474.9	1118.5/37.4/512.6
	일자/요일	8 (월)	9 (화)		10 (수) *잔반없는날*	11 (목)
둘째주	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑩⑬ 모닝빵①②⑤⑥	닭죽⑬/사박김치⑥ (닭고기:국내산)	콩나물국밥⑤ 열무김치	소고기깍두기섞음밥⑤⑥⑨⑬ (소고기/육우:국내산)/사과	채소죽 석박지⑨/메론
	점심	쌀밥 들깨돈육탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 삼치구이⑤⑥ 취나물볶음⑤ 조미김 석박지⑨	죽미밥 두부된장국⑤⑥ (두부(콩):국내산) 소불고기⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 느타리버섯볶음⑤⑥ 열갈이나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 계란파국①⑤ 등심돈까스②⑤⑥⑩ &소스⑫⑬ (돼지고기:국내산) 양배추샐러드①⑤⑫⑬ 마시는요구르트② 총각김치⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ (오리고기:국내산) 어묵볶음②⑤⑥⑫⑬ 매실청무생채 배추김치⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 매추리알소세지계찜조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 블루베리멸치볶음⑤ 근대나물 배추김치⑨
	오후간식	찐감자 우유②	비빔국수⑤⑥ 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②	치즈부추전①②⑤⑥ 우유②	우리쌀시리얼⑤ 우유②
	추가간식	치즈케이크①②⑤⑥/우유②	참외/우유②	파인애플/우유②	밀크요플링①②⑤⑥/우유②	토마토⑫/우유②
	열량/단백질/칼슘	1007.5/41.0/441.5	771.4/42.1/536.5	995.4/4.9/513.9	1159.3/45.4/467.2	828.6/34.4/480.8
	일자/요일	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금) *생일잔치*
셋째주	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/배	참치섞음밥⑤⑥/배추김치⑨ (참치/다량어:원양산)	시금치된장죽⑤⑥ 깍두기⑨/파인애플	닭고기골소스섞음밥⑤⑥⑩⑬ (닭고기:국내산)/총각김치⑨	연두부국밥⑤ (두부(콩):국내산)/석박지⑨
	점심	쌀밥 청국장⑤⑥⑨ (두부(콩):국내산) 찜닭⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 클로렐라묵무침⑤⑥ 숙주나물 열무김치	보리밥 감자양파국 주꾸미볶음⑤⑥ (주꾸미:베트남산) 크래미볶음①⑤⑥⑧⑫ 브로콜리숙회⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 계란찜① 새송이버섯볶음⑤⑥ 파래저반 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 애호박나물⑤ 상추쌈장무침⑤⑥ 배추겉절이	기장밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&브라운소스①⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 도라지배생채 매실주스 열무김치
	오후간식	가지탕수육⑤⑥⑩⑬ (돼지고기:국내산)/우유②	크림파스타②⑤⑥⑩ 우유②	양파마늘렌①②⑤ 우유②	새우만두⑤⑥⑨⑩⑬⑯ 우유②	바나나 떠먹는요구르트②
	추가간식	골호떡②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	사과/우유②	오렌지/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②
	열량/단백질/칼슘	1076.1/40.2/466.6	989.7/38.7/458.9	833.2/32.4/442.0	940.1/37.5/479.2	1183.5/37.3/316.3
	일자/요일	22 (월)	23 (화)	24 (수) *국없는날*	25 (목)	26 (금)
넷째주	오전간식	옥수수스프②⑤⑥⑩⑬ 핑거스틱빵①②⑤⑥	하와이안섞음밥⑤⑥ 석박지⑨	대구살국밥⑤⑥ 배추김치⑨	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 참외	소고기죽⑬/깍두기⑨ (소고기/육우:국내산)
	점심	쌀밥 백김치국⑥ 훈제오리볶음②⑤ (오리고기:국내산) 깻잎순나물⑤⑥ 쌈무⑩&허니머스타드①⑤ 배추김치⑨	현미밥 열무된장국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑩⑬ (오징어:국내산, 돼지고기:국내산) 가지양파볶음⑤⑥ 실곤약무침 총각김치⑨	쌀밥 팬더짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑯ (소고기/육우:국내산) 두부카츠⑤⑥ 비타민나물 짜먹는요구르트②⑫ 깍두기⑨	참쌀밥 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 김부각⑤ 열갈이된장나물⑤⑥ 총각김치⑨	흑미밥 맑은유부국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤⑥⑬ (오징어:패루산) 참나물무침 배추김치⑨
	오후간식	잡채⑤⑥ 우유②	우리쌀시리얼⑤ 우유②	수박&사과 우유②	수제비⑤⑥ 우유②	단호박찜 우유②
	추가간식	치즈케이크①②⑤⑥/우유②	토마토⑫/우유②	밀크요플링①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	키위/우유②
	열량/단백질/칼슘	1009.1/33.1/414.9	810.0/32.7/469.0	1036.8/32.2/452.8	1010.7/35.4/516.7	820.9/39.8/431.4
	일자/요일	29 (월)	30 (화)	〈식단관련 안내사항〉		
오전간식	누룽지죽 배추김치⑨/바나나	만둣국밥②⑤⑥⑩⑬ 총각김치⑨	<ul style="list-style-type: none"> <li>어린이 집에서는 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산, 현미, 흑미, 참쌀(참쌀가루):국내산, 배추김치 (배추: 국내산, 고춧가루:국내산) (배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 결절이, 백김치 포함)을 사용합니다.</li> <li>식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다.</li> <li>식품 알레르기가 있는 아동은 해당 식품의 제거식 또는 대체식(점심:주찬:연두부, 부찬:도시락김/간식: 완제품)이 제공됩니다.</li> </ul>			
점심	쌀밥 두부콩나물국⑤ (두부(콩):국내산) 치킨데리아끼볶음⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 컬리플라워버터볶음②⑤⑥ 오이생채 총각김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 베이컨감자채볶음⑤⑩ (베이컨/돼지고기:외국산) 올방개묵무침⑤⑥ 열무김치	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 알레르기 유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다. &gt;</li> <li>【알레르기 유발식품 19가지 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲젓】</li> <li>건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5%이하, 월 1회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다.</li> <li>삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 월 1회 이상 잔반 없는 날을 운영하고 있습니다.</li> <li>• 위 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.</li> <li>• 영아반은 김치류 제공 시 백김치로 대체 / 소스류는 제공되지 않습니다.</li> </ul>			
오후간식	카레우동②⑤⑥⑩⑬⑯ 우유②	포도잼식빵②⑤⑥ 우유②				
추가간식	골호떡②⑤⑥/우유②	참외/우유②				
열량/단백질/칼슘	1093.6/37.4/392.2	973.9/41.5/443.6				