




2026년 6월 나린어린이집 건강식단

<만1~2세(영아반) 만3~5세(유아반) 기준>

날짜	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5
오전간식	당근죽	[건강과일] 멜론	2026 지방선거 휴원	양송이수프②④	사과
점심	쌀밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥	수수밥/백김치 부추달걀국① 가지미조림⑤⑥ 무생채		찹쌀밥/배추김치⑨ ★감자된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② ★브로콜리볶음⑤⑥⑩	기장밥/깍두기⑨ 콩비지국⑤⑨⑩ 오리불고기⑤⑥ ★오이나물⑤
오후간식	오곡시리얼⑥+우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥+우유②		단팥빵①②⑥+★매실차	찐(군)고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	631/25	688/31		625/24	646/26
원산지 표시	★쇠고기:수입산			찹쌀:국내산	콩비지(콩:국내산 돼지고기:국내산) 오리고기:국내산
날짜	8	9	10	11	12
오전간식	장국죽⑤⑥⑩	[건강과일] 방울토마토⑩	배	흑임자죽	★ [건강과일] 참외
점심	수수밥/깍두기⑨ 고사리들깨국⑤ 두부굴소스조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥	★완두콩밥/백김치 맑은버섯국⑤⑥ 순살치킨①⑤④⑩/ 허니머스타드소스 과일샐러드①②⑤⑩	*돼지고기유자청덮밥⑤⑥⑩ 애호박맑은국/배추김치⑨ 김자반⑤⑥ [짜먹는요구르트②]	보리밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 햄박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 배추당면국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ ★열무나물⑤⑥
오후간식	꿀호떡②④⑤⑥+우유②	찐단호박+우유②	틀케이크①②⑤⑥+작두콩치⑤⑥	미니우동⑤⑥	치즈스틱+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	680/26	698/29	568/22	653/27	686/34
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:호주산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산	★쇠고기:호주산 돼지고기:국내산	
날짜	15	16	17	18	19
오전간식	호두죽⑩	[건강과일] 수박	★ 오이스틱 +떠먹는요구르트②	옥수수수프②④	오렌지
점심	현미밥/백김치 청국장국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑩ 양상추샐러드①⑤	찹쌀밥/깍두기⑨ 근대양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★감자채볶음⑤	*쇠고기하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 안매운김치국⑨/깍두기⑨ 도토리묵무침⑤⑥ [바나나]	쌀밥/백김치 맑은연두부국⑤ 해물볶음⑤⑥⑨⑫ 고사리나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 게살된장국⑤⑥⑧ 당근달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤
오후간식	हां도기①②⑥+우유②	시리얼+우유②	잔치국수①⑤⑥	채소전①⑤⑥+★매실차	찐고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	580/28	694/26	608/27	590/24	620/24
원산지 표시	현미:국내산 두부(콩):국내산 닭고기: 국내산	찹쌀:국내산 돼지고기: 국내산	★쇠고기:호주산	연두부(콩): 국내산 오징어: 국내산	
날짜	22	23	24	25	26
오전간식	누룽지죽	[건강과일] 수박	포도	쇠고기채소죽⑤⑥⑩	배
점심	★완두콩밥/백김치 시금치된장국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 맑은무채국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 너타리버섯볶음⑤	★닭가슴살카레⑤⑥ 실파유부국⑤ 배추김치⑨ 상추사과무침	차조밥/깍두기⑨ 얼갈이맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ ★파프리카양파절임	쌀밥/깍두기⑨ 단호박된장국⑤⑥ *달지않은소불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	★찐(군)감자+우유②	치즈주먹밥②+메밀차③	물만두⑤⑥⑩+동글레차	★달걀오이샌드위치①②⑤⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	624/29	637/24	596/24	636/27	702/30
원산지 표시		현미:국내산두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	★쇠고기:호주산 돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 ★쇠고기:호주산
날짜	29	30			
오전간식	바나나	★ 브로콜리죽			
점심	보리밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ ★오이무침	강낭콩밥⑤/깍두기⑨ ★양배추된장국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨			
오후간식	옥수수전①⑤⑥+우유②	냉모밀국수③⑤⑥			
열량(kcal)/단백질(g)	618/25	643/24			
원산지 표시	돼지고기:국내산	쇠고기:호주산두부(콩):국내산 가다랑어포(다랑어)인도네시아			

- 급식 제공시 1-2세는 잘게 잘라 제공합니다.
- 급식 제공시 1-2세는 쌀밥과 백김치가 제공됩니다.
- 영유아의 특성에 맞게 제공합니다.

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

6월의 저나트륨-저당 메뉴

날짜	메뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	10일 돼지고기유자청덮밥	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 총에너지 섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽, 누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
- 쌀, 배추김치(백김치):	매일 동일한 원산지로 제공하는 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)		

- 빨간색 괄호: 대체가 가능한메뉴
- 파란색 괄호: 추가로 제공 할 수 있는 메뉴
※ 대체 및 추가 메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호 메뉴 삭제 후 사용해 주세요.