

2026년 6월 식단표

발행처 : 영암팀

발행일 : 2026. 5. 15.

1~2세 일반형

시립 길포자이 어린이집

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수) 지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토) 현충일
오전간식	★ 방울토마토	달걀죽①⑤⑥		★ 오이스틱 & 호상요구르트②	★ 슬라이스토마토⑫	
점심	백미밥 복어국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 무쌈국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 새우살볶음⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	쌀국수⑬ 열량·단백질④	단호박치즈찜② & 우유② 455/21		당근채전⑤⑥ & 현미차 375/14	롤빵①②⑤⑥ & 우유② 432/20	
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수) 어린이날	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	★ 멜론	흑임자죽	★ 멜론	★ 파프리카스틱 & 호상요구르트②	오토밀타락죽②	⑫ 두유⑤
점심	백미밥 소고기찜국⑬ 달걀말이①⑤ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑬⑭⑮ 돈가스①⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	다시마찜국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	호박익힌장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 무생채 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아누이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨
오후간식	크루아상①②⑤⑥ & 우유② 열량·단백질④	알감자구이② & 동글레차 375/13	우유미숫가루②⑤ & 쌀한과①②⑤⑥ 440/16	달걀찜① & 옥수수차 403/19	밤식빵①②⑤⑥ & 우유② 450/17	284/11
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수) 저염	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	★ 참외	양파죽⑤⑥	★ 수박	★ 당근스틱 & 호상요구르트②	★ 수박	우유②
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기주부볶음⑤⑥⑬ 애호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기짜장조림①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑬ 누룽지탕 연두부⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 생선가스⑤⑥ & 타르타르소스①⑤ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩ & 현미차 열량·단백질④	★ 찐단호박 & 우유② 405/15	샌드위치①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ & 우유② 418/18	우영주먹밥①⑤ & 보리차 455/18	차식빵①②⑤⑥ & 우유② 398/15	242/11
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
오전간식	★ 수박	누룽지죽	★ 수박	★ 오이스틱 & 호상요구르트②	버섯죽⑤⑥	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭살버터구이②⑬ 고구마줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 소고기파파리볶음⑤⑥⑬ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀① & 옥수수차 열량·단백질④	모닝빵①②⑤⑥ & 우유② 445/16	김가루주먹밥⑤⑥ & 동글레차 391/17	프렌치토스트①②⑤⑥ & 우유② 455/24	영유아용시리얼 & 우유② 425/14	278/12
일자	29일(월)	30일(화)	식단 안내			
오전간식	★ 수박	채소죽⑤⑥	<ul style="list-style-type: none"> 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 반드시 연령에 적합한 급간식을 제공해주시기 바랍니다. 1~2세(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메주리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찧기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다. 제철 식품 : 감자, 애호박, 비름나물, 호박잎, 고구마줄기, 노각, 수박, 가지 등 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 식품알레르기 유발물질 			
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑬ 노각나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 토마토소스닭조림②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨				
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ & 우유② 열량·단백질④	★ 찐감자 & 우유② 450/18				
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀) 배추김치 콩		소고기 돼지고기 닭고기 오리고기			
	밥 죽 누룽지 배추 고춧가루 두부류 콩비지	식육수산물 가공품		국내산 한우	국내산 국산	국내산 국산
	국산 국산 국산 국산 국산 국산 국산	돈가스 너비아니	슬라이스햄(샌드위치)	생선가스(명태)	동그랑땡 국산	참치(통조림) 원양산

영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함
1~2세 대상 떡 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공. 원 운영위원회 협의 필요) / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요

2026년 6월 식단표

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 5. 15.

3~5세 일반형

시립 걸포자이 어린이집

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수) 지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토) 현충일					
오전간식	★방울토마토	달걀죽①⑤⑥		★오이스틱 & 호상요구르트②	★슬라이스토마토⑩						
점심	백미밥 복덕국⑤⑥ 닭살알파볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 무쌈국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 새우살볶음⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	쌀국수⑬	단호박치즈찜② & 우유②		당근채전⑤⑥&현미차	롤빵①②⑤⑥&우유②						
영양(단백질)	582/26	688/32		581/20	630/29						
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)					
오전간식	★멜론	흑임자죽	★멜론	★파프리카스틱 & 호상요구르트②	오트밀타락죽②	③두유⑤					
점심	백미밥 소고기팍국⑬ 달걀말이①⑤ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑩⑬⑯ 돈가스①⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	흑미밥 다시마쌈국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박익힌장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 무생채 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아나구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨					
오후간식	크루아상①②⑤⑥ & 우유②	알감자구이② & 동굴레차	우유미숫가루②⑤ & 쌀한과①②⑤⑥	달걀찜①&옥수수차	밤식빵①②⑤⑥&우유②						
영양(단백질)	603/19	581/20	678/25	581/26	658/24	404/15					
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수) 저염	18일(목)	19일(금)	20일(토)					
오전간식	★참외	양파죽⑤⑥	★수박	★당근스틱 & 호상요구르트②	★수박	우유②					
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기주부볶음⑤⑥⑩ 애호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기짜장조림①⑤⑥⑩⑬⑯ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 누룽지탕 연두부⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 생선가스⑤⑥ & 타르타르소스①⑤ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	편만두⑤⑥⑩&현미차	★편단호박&우유②	샌드위치①②⑤⑥⑩⑬⑯ & 우유②	우영주먹밥①⑤ & 보리차	치즈빵①②⑤⑥&우유②						
영양(단백질)	582/27	588/22	608/26	681/25	582/22	338/16					
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)					
오전간식	★수박	누룽지죽	★수박	★오이스틱 & 호상요구르트②	버섯죽⑤⑥	우유미숫가루②⑤					
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭살버터구이②⑤ 고구마줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 소고기파파리볶음⑤⑥⑬ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨					
오후간식	삶은달걀①&옥수수차	모닝빵①②⑤⑥&우유②	김가루주먹밥⑤⑥ & 동굴레차	프렌치토스트①②⑤⑥ & 우유②	영유아용시리얼&우유②						
영양(단백질)	580/29	650/24	581/25	670/33	655/21	427/18					
일자	29일(월)	30일(화)	식단 안내								
오전간식	★수박	채소죽⑤⑥	 부리채소의 날(4~6월 : 당근)  나트륨 저감화의 날  어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장  저염 승봉 제공 ♥ 배식량 1/2 제공 ★ 신선식품 간식								
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 노각나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 토마토소스찜조림②⑤⑥⑩⑬⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨									
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ & 우유②	★편감자&우유②									
영양(단백질)	663/23	657/26	함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 반드시 연령에 적합한 급·간식을 제공해주시기 바랍니다. 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 제철 식품 : 감자, 애호박, 비름나물, 호박익힌, 고구마줄기, 노각, 수박, 가지미 등 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 식품알레르기 유발물질								
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀) 국산	죽 국산	누룽지 국산	배추 국산	고춧가루 국산	콩 국산	콩비지 산	소고기 국내산 한우	돼지고기 국산	닭고기 국산	오리고기 산
	돈가스 국산	너비아니 국산	식육수산물 가공품 슬라이스햄(샌드위치) 국산		생선가스(명태) 국산	동그랑땡 국산	참치(통조림) 원양산				

영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

2026년 6월 식단표

1~2세 시간연장형

시립 걸포자이 어린이집

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수) 지방선거	4일(목)	5일(금)		
저녁	백미밥 다시마맑은국⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭개장⑤⑥⑩ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 바나나샐러드② 배추김치⑨		흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
영양사/단백질	251/10	262/11		254/12	253/8		
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)		
저녁	백미밥 토마토백김치찌개⑤⑩⑫ 순두부찜⑤&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑩ 깻잎볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭다리살바베큐구이 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨		
영양사/단백질	266/9	260/9	264/13	254/11	259/13		
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)		
저녁	백미밥 새우맑은국⑨ 소고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박만둣국①⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국 돼지고기찜⑤⑥⑩ 유부조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 연두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새송이된장국⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 우영당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
영양사/단백질	264/15	285/12	250/10	251/10	264/8		
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)		
저녁	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 미역된장국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑩⑫ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무맑은국⑤⑥⑨ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 샤브샤브국⑤⑥⑩ 참치당근볶음⑤ 양배추쌈 깍두기⑨	백미밥 살파맑은국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기⑨		
영양사/단백질	254/11	253/11	256/11	254/11	256/14		
일자	29일(월)	30일(화)	식단 안내				
저녁	백미밥 달걀국① 미트볼조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	<ul style="list-style-type: none"> ☑ 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. ☑ 반드시 연령에 적합한 급·간식을 제공해주시기 바랍니다. ☑ 1~2세(12~3개월)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(생토마토, 포도, 매추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. ☑ 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다. ☑ 제철 식품 : 감자, 애호박, 비름나물, 호박잎, 고구마줄기, 노각, 수박, 가자미 등 ☑ 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 ☑ 식품알레르기 유발물질 <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생생선류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳자(야)합산류는 표백제, 보르노, 신화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)</p>				
영양사/단백질	247/10	253/12					
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀) 밥 국산	배추김치 배추 국산	콩 국산	소고기 수입산 국산	돼지고기 국산	닭고기 국산	오리고기 국산
	동그랑땡 국산	훈제오리 국산	참치(통조림) 원양산		미트볼 국산		

영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

1~2세 대상 떡 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공, 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)