



# 2026년 6월 식단표 (1~2세)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)차차	5일(금)	6일(토)
오전간식	방울토마토⑫	녹두찰쌀죽	 <b>지방선거</b>	닭고기김가루죽⑮	멜론	 <b>현충일</b>
점심	쌀밥 두부경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 달걀부추국①⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 맑은육개장⑤⑥⑭ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 돼지고기과일폭찹 ⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 백김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ /옥수수차	쥬스찐감자/우유②		치즈스틱①②⑤⑥ /메밀차③	후레쉬편①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	386/17	445/22	457/15	454/20		

일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트②	누룽지죽	방울토마토⑫	복어죽⑤⑥	참외	고구마죽
점심	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 김구이 깍두기⑨	기장밥 소고기버섯찌개⑤⑥⑭ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ 마늘중볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 건새우무된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 두부맑은국⑤⑥ 닭고기키레조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	규동①⑤⑥⑭ (일본식소고기튀밥①⑤⑥⑭) 오징어국⑤⑥⑦ 참외노각무침 백김치⑨	어묵볶음밥⑤⑥ 쪽파맑은국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	피자빵①②⑤⑥⑩⑫⑬	쥬스찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑭	삶은달걀①/우유②	사과/우유②
열량/단백질	382/17	455/18	388/17	393/20	379/20	410/11

일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	키위	채소죽	수박	소고기죽⑤⑥⑭	토마토⑫	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 소고기국⑤⑥⑭ 삼색달걀말이①⑤ 청포묵미나리무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 가지미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	현미밥 참치미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨	메밀소바③⑤⑥ 치킨텐더①⑤⑥⑮ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑮ /동굴레차	쥬스찐고구마/우유②	피망잡채⑤⑥⑩⑮	돼지고기녹두전⑤⑥⑩	버터식빵①②⑤⑥ /우유②	파인애플/두유⑤
열량/단백질	395/17	471/15	369/17	460/22	371/16	472/24

일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)상상 국 없는 날	27일(토)
오전간식	오이스틱/치즈②	순두부죽⑤⑥	수박	양송이버섯죽	바나나	울무죽
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑭ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑰ 송농 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	달걀모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥/두유⑤	감자채전⑤⑥/우유②	소고기볶음우동 ⑤⑥⑮⑰⑱	수박우유화채②	연두부⑤	자두/우유②
열량/단백질	442/23	448/20	375/16	386/14	313/13	393/13

일자	29일(월)	30일(화)	이달의식재료 "피망"			
오전간식	멜론	달걀죽①	 ▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌. ▶ 피망 식단 : <b>피망잡채</b> * 영양사 : 심승헌 * 식단 유형 : ④ 주2회축식형, 1~2세 식단			
점심	쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮	고구마쉐이크②				
열량/단백질	379/13	465/21				

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물				
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어 국내산	명태동태 러시아산
	참치캔	해물양념	가쓰오부시	치킨텐더									
	다량어	오징어	다량어	닭고기									
	원양산	국내산	원양산	국내산									
	태평산		태평산										

**이달의식재료** "피망"

▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌.  
▶ 피망 식단 : **피망잡채**

\* 영양사 : 심승헌  
\* 식단 유형 : ④ 주2회축식형, 1~2세 식단

\* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣