

# 2026년 6월 식단표 (0~2세)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금)	6일(토)			
오전간식	멜론 <sup>⑫</sup>	녹두찰쌀죽	 <b>지방선거</b>	닭고기김가루죽 <sup>⑮</sup>	참외	 <b>현충일</b>			
점심	쌀밥 두부청경채된장국 <sup>⑤⑥</sup> 오리불고기 <sup>⑤⑥</sup> 우영조림 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	보리밥 달걀부추국 <sup>①⑤⑥</sup> 돼지고기찜 <sup>⑤⑥⑩</sup> 느타리버섯볶음 <sup>⑤⑥</sup> 백김치 <sup>⑨</sup>		현미밥 맑은육개장 <sup>⑤⑥⑬</sup> 두부구이 <sup>⑤</sup> /양념장 <sup>⑥</sup> 배추들깨나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup> 치즈스틱 <sup>①②⑤⑥</sup> /매일차 <sup>③</sup>	내우브로콜리볶음밥 <sup>⑤⑥</sup> ⑨ 오이냉국 <sup>⑤⑥</sup> 돼지고기와일푼잡 <sup>⑤⑥⑩⑫⑬⑭</sup> 백김치 <sup>⑨</sup> 후레쉬번 <sup>①②⑤⑥</sup> /우유 <sup>②</sup>				
오후간식	잔멸치주먹밥 <sup>⑤⑥</sup> /옥수수차	찐감자 /우유 <sup>②</sup>		457/15	454/20				
열량/단백질	386/17	445/22							
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)			
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트 <sup>②</sup>	누룽지죽	방울토마토	복어죽 <sup>⑤⑥</sup>	바나나				
점심	쌀밥 순살감자탕 <sup>⑤⑥⑩</sup> 채소달걀찜 <sup>①</sup> 김구이 깍두기 <sup>⑨</sup>	기장밥 소고기버섯찌개 <sup>⑤⑥⑬</sup> 해물완자전 <sup>⑤⑥⑨⑰</sup> 마늘종볶음 <sup>⑤⑥</sup> 백김치 <sup>⑨</sup>	쌀밥 건새우무된장국 <sup>⑤⑥⑨</sup> 돼지고기수육 <sup>⑤⑥⑩</sup> 상추무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	차조밥 [두부맑은국 <sup>⑤⑥</sup> ] 닭고기카레조림 <sup>②⑤⑥⑭⑮⑯</sup> 열무나물 <sup>⑤⑥</sup> 백김치 <sup>⑨</sup>	구동 <sup>①⑤⑥⑬</sup> (일본식소고기뎀밥 <sup>①⑤⑥</sup> ) ⑬ 오징어국 <sup>⑤⑥⑰</sup> [참외오이나물 <sup>⑤⑥</sup> ] 백김치 <sup>⑨</sup>				
오후간식	카스테라 /우유	찐단호박 /우유 <sup>②</sup>	잔치국수 <sup>⑤⑥</sup>	물만두 <sup>⑤⑥⑩⑬</sup>	삶은달걀 <sup>①</sup> [달걀스크램블 <sup>①②⑤</sup> ] /우유 <sup>②</sup>				
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	수박	채소죽	배	소고기죽 <sup>⑤⑥⑬</sup>	토마토 <sup>⑫</sup>				
점심	쌀밥 아욱된장국 <sup>⑤⑥</sup> 돼지고기구이 <sup>⑤⑩</sup> [얼갈이나물 <sup>⑤⑥</sup> ] 깍두기 <sup>⑨</sup>	보리밥 소고기국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 삼색달걀말이 <sup>①⑤</sup> [도토리묵무침 <sup>⑤⑥</sup> ] 백김치 <sup>⑨</sup>	쌀밥 된장찌개 <sup>⑤⑥</sup> 가자미조림 <sup>⑤⑥</sup> 감자채볶음 <sup>⑤</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	현미밥 참치미역국 <sup>⑤⑥</sup> 찜닭 <sup>⑤⑥⑮</sup> 애호박나물 <sup>⑤⑥</sup> 백김치 <sup>⑨</sup>	두부소보로비빔밥 <sup>⑤</sup> ⑥ 콩나물국 <sup>⑤⑥</sup> 건새우조림 <sup>⑤⑥⑨</sup> 백김치 <sup>⑨</sup>				
오후간식	닭고기채소주먹밥 <sup>⑤⑥⑮</sup> /등글레차	찐고구마 /우유 <sup>②</sup>	피망잡채 <sup>⑤⑥⑩⑬</sup>	돼지고기녹두전 <sup>⑤⑥⑩</sup>	버터식빵 <sup>①②⑤⑥</sup> /우유 <sup>②</sup>				
열량/단백질	395/17	471/15	369/17	460/22	371/16				
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 상상 국 없는 날	27일(토)			
오전간식	오이스틱 [익힌파프리카스틱] /치즈 <sup>②</sup>	순두부죽 <sup>⑤⑥</sup>	수박	양송이버섯죽	바나나				
점심	쌀밥 근대된장국 <sup>⑤⑥⑨</sup> 소고기가지볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup> 김자반 <sup>⑤</sup> 백김치 <sup>⑨</sup>	기장밥 돼지고기배추국 <sup>⑤⑥⑩</sup> 닭고기간장구이 <sup>⑤⑥⑮</sup> 숙주나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	쌀밥 열무된장국 <sup>⑤⑥</sup> 오징어조림 <sup>⑤⑥⑰</sup> 브로콜리볶음 <sup>⑤⑥</sup> 백김치 <sup>⑨</sup>	차조밥 닭곰탕 <sup>⑤⑥⑮</sup> 마파두부 <sup>⑤⑥⑩⑬</sup> 청경채나물 <sup>⑤⑥</sup> 백김치 <sup>⑨</sup>	돼지고기자장밥 <sup>②⑤⑥⑩⑮⑰</sup> 송농 달걀프라이 <sup>①⑤</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>				
오후간식	달걀모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥/두유 <sup>⑤</sup>	찐감자 /우유 <sup>②</sup>	소고기볶음우동 ⑤⑥⑮⑰⑱	수박우유화채 <sup>②</sup>	연두부 <sup>⑤</sup>				
열량/단백질	442/23	448/20	375/16	386/14	313/13				
일자	29일(월)	30일(화)	 <b>이달의식재료</b> "피망" <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌.</li> <li>▶ 피망 식단 : <b>피망잡채</b></li> </ul>						
오전간식	토마토	달걀죽 <sup>①</sup>							
점심	쌀밥 [동태살맑은국 <sup>⑤⑥</sup> ] 두부양념조림 <sup>⑤⑥</sup> 고구마순나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	보리밥 시금치된장국 <sup>⑤⑥</sup> 돼지고기콩나물불고기 <sup>⑤⑥⑩</sup> 잔멸치조림 <sup>⑤⑥</sup> 백김치 <sup>⑨</sup>							
오후간식	로제스파게티 <sup>②⑤⑥⑫⑮</sup>	찐고구마/우유 <sup>②</sup>	* 영양사 : 심승현	* 식단 유형 : ① 주2회죽식형, 0~2세 식단	* 과일은 어린이집 상황에 따라 바뀔 수 있음				
열량/단백질	379/13	465/21							
원산지 표시	<b>쌀류</b> 국내산 참치캔 다랑어 원양산	<b>배추김치(백김치)</b> 배추 고춧가루 국내산	<b>콩</b> 두부류 국내산	<b>돼지고기</b> 국내산	<b>닭고기</b> 국내산	<b>오리고기</b> 국내산	<b>소고기 (볶음·조림류)</b> 국내산	<b>소고기 (국·죽류)</b> 한우 국내산	<b>수산물</b> 고등어 국내산 명태동태 원양산 오징어 국내산
* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣									