2026년 6월 식단표 (1~2세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 하늘사랑어린이집

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금)	6일(토)
오전간식	잔멸치죽	녹두찹쌀죽		닭고기김가루죽⑮	새송이버섯죽	
점 심	쌀밥 두부청경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 달걀부춧국①⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 돼지고기과일폭찹 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 백김치⑨	
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	지방선거	치즈스틱①②⑤⑥ /메밀차③	멜론/우유②	현충일
열량/단백질	508/22	445/22		457/15	386/17	
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	두유당근죽⑤	누룽지죽	흑임자죽	북어죽⑤⑥	미역된장죽⑤⑥	고구마죽
점 심	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 김구이 깍두기⑨	기장밥 소고기버섯찌개⑤⑥⑯ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ 마늘종볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 건새우무된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 두부쑥갓맑은국⑤⑥ 닭고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	규동①⑤⑥⑯ (일본식소고기덮밥①⑤⑥⑯) 오징엇국⑤⑥⑰ 참외노각무침 백김치⑨	어묵볶음밥⑤⑥ 쪽파맑은국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	연두부⑤	찐단호박 /우유②	방울토마토/우유②	물만두⑤⑥⑩⑯	바나나/우유②	사과/우유②
열량/단백질	342/14	455/18	409/19	393/20	377/16	410/11
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	들깨죽	채소죽	타락죽②	소고기죽⑤⑥⑯	시금치죽	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추샐러드 깍두기⑨	보리밥 소고깃국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 청포묵미나리무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	현미밥 참치미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨	메밀소바③⑤⑥ 치킨텐더①⑤⑥⑮ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	버터식빵①②⑤⑥ /우유②	찐고구마 /우유②	수박/우유②	피망잡채⑤⑥⑩⑱	사과/우유②	파인애플/두유⑤
열량/단백질	438/18	471/15	427/19	404/19	367/15	472/24
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 상상 국 없는 날	27일(토)
오전간식	치즈죽②	순두부죽⑤⑥	누룽지죽	양송이버섯죽	어묵죽⑤⑥	율무죽
점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	삶은달걀① /우유②	찐감자/우유②	참외/우유②	수박우유화채②	바나나/우유②	자두/우유②
열량/단백질	444/25	448/20	392/17	386/14	422/16	393/13
일자	29일(월)	30일(화)				
오전간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯	바나나				
점 심	쌀밥 동태살미나리맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	생일케이크①②⑤⑥ /우유②				
열량/단백질	425/15	529/19				

이달의식재료

"피망"

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

* 영양사 : 심승현
* 식단 유형 : ㉦ 오전죽식형, 1~2세 식단

원산지 표시	쌀 류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽 류)		수산물		
	국산	배추	고춧가루	두부류	국산	국산	국산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국산	국산	국산								국산	러시아산	국산
	참치캔	해물완자전	가쓰오부시	치킨텐더										
	다랑어	오징어	다랑어	닭고기										
	원양어산	국산	외국산	국산										

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