



2026년 6월 식단표 (1~2세)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)차차	5일(금)	6일(토)
오전간식	잔멸치죽	녹두찰쌀죽	 지방선거	닭고기김가루죽⑤	새송이버섯죽	 현충일
점심	쌀밥 두부청경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 달걀부추국①⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨무염김	새우브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ [애호박맑은국⑤⑥] 돼지고기과일폭잡 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 백김치⑨	
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	🌱찐감자 /우유②		치즈스틱①②⑤⑥ /메밀차③	🍎멜론우유②	
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	소고기채소죽⑬	전복죽⑩	북어죽⑤⑥	미역된장죽⑤⑥	고구마죽
점심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 김구이 깍두기⑨	기장밥 소고기버섯찌개⑤⑥⑩ 게살전⑤⑥⑨⑭ 마늘종볶음⑤⑥ 백김치⑨무염김	쌀밥 건새우무된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ [양배추나물⑤⑥] 깍두기⑨	차조밥 [두부맑은국⑤⑥] 닭고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	규동①⑤⑥⑬ (일본식소고기뎀밥①⑤⑥⑬) 오징어국⑤⑥⑭ [참외오이나물⑤⑥] 백김치⑨	어묵볶음밥⑤⑥ 쪽파맑은국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	연두부⑤	🌱찐단호박 /우유②	🍎방울토마토/우유②	물만두⑤⑥⑩⑬	🍎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	전복죽⑩	채소죽	브로콜리타락죽②	소고기채소죽⑤⑥⑬	시금치죽	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추샐러드 깍두기⑨	보리밥 소고기국⑤⑥⑬ 삼색달걀말이①⑤ 청포묵미나리무침⑤⑥ [백김치⑨]	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 가지미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨무염김	현미밥 참치미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑭ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨	메밀소바③⑤⑥ 치킨텐더①⑤⑥⑭ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	버터식빵①②⑤⑥ /우유②	🌱찐고구마 [고구마샌드위치①②⑤⑥] /우유②	🍎수박/우유②	🍷피망잡채⑤⑥⑩⑬	🍎토마토⑫/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	닭고기채소죽	양송이버섯죽	게살죽⑤⑥⑩	울무죽
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑭ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑭ [새우살조림⑤⑥⑨] 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑭ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑭⑯ 송늬 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	삶은달걀① /우유②	[감자채전⑤⑥]/우유②	🍎수박우유②	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	브로콜리타락죽②	달걀죽①
점심	쌀밥 동태살미나리맑은국⑤⑥ [두부양념조림⑤⑥] 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨무염김	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 저염잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	🌱찐고구마/우유
열량/단백질	425/15	465/21

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