




2026년 6월 식단표 (1~2세, 3~5세)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금)	6일(토)
오전간식	🍎배/우유②	녹두찰쌀죽	 지방선거	닭고기김가루죽⑫	🍎멜론/우유②	 현충일
점심	쌀밥 두부청경채된장국⑤⑥ 오리불고기③⑥ 우영조림⑤⑥ 백작두기/깍두기⑨	보리밥 달걀부추국①⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		현미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 두부구이③/양념장⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 백작두기/깍두기⑨	새우브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 돼지고기과일폭찜 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 백김치⑨/배추김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ /옥수수차	매쉬드감자②/우유②		치즈스틱①②⑤⑥ /매일차③	카스텔라①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	386/17 594/27	445/22 654/33		457/15 704/23	450/19 662/27	

일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	🌿익힌당근스틱 /플레인요구르트②	누룽지죽	🍎방울토마토⑫ /우유②	북어죽⑤⑥	🍎바나나/우유②	고구마죽
점심	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 달걀맛살찜①⑤⑥⑧⑫ 김구이 백작두기/깍두기⑨	기장밥 소고기버섯찌개⑤⑥⑬ 해물완자전⑤⑥⑨⑭ 마늘중볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑮ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ ⑮ 그린샐러드② 백작두기/깍두기⑨	차조밥 두부맑은국⑤⑥ 닭고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	규동①⑤⑥⑩ (일본식소고기뭇밥①⑤⑥⑩) 오징어국⑤⑥⑭ 참외노각무침 백김치⑨/배추김치⑨	어묵볶음밥⑤⑥ 쪽파맑은국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	피자빵①②⑤⑥⑩⑫⑬	🌿찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩⑬	삶은달걀①②⑤ /우유②	🍎사과/우유②
열량/단백질	382/17 588/27	455/18 669/26	488/20 716/28	393/20 608/31	379/20 552/29	410/11 600/16

일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	🍎토마토⑫/우유②	채소죽	🍎수박/우유②	소고기죽⑤⑥⑬	🍎토마토⑫/우유②	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추샐러드 백작두기/깍두기⑨	보리밥 소고기국⑤⑥⑬ 삼색달걀말이①⑤ 청포묵미나리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백작두기/깍두기⑨	현미밥 참치미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨/배추김치⑨	메밀소바③⑤⑥ 치킨텐더①⑤⑥⑮ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑮ /동글레차	고구마샌드위치①②⑤⑥ /우유②	🌿피망잡채⑤⑥⑩⑬	돼지고기녹두전⑤⑥⑩	마들렌①②⑤⑥/우유②	🍎파인애플/우유⑤
열량/단백질	395/17 607/26	471/15 694/22	369/17 568/27	460/22 713/34	399/16 583/23	456/21 706/33

일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 상싱 국 없는 날	27일(토)
오전간식	🌿오이스틱/치즈②	순두부죽⑤⑥	🍎수박/우유②	양송이버섯죽	🍎참외/우유②	울무죽
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 백작두기/깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑰ (송농) 달걀프라이①⑤ 백작두기/깍두기⑨ 후식:망고주스	채소볶음밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	달걀노빙빵샌드위치 ①②⑤⑥/우유⑤	감자채전⑤⑥/우유②	소고기볶음우동 ⑤⑥⑮⑰	수박우유화채②	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②	🍎자두/우유②
열량/단백질	442/23 685/35	460/20 673/29	375/16 581/25	386/14 599/22	337/13 519/21	393/13 574/18

일자	29일(월)	30일(화)	이달의식재료 "피망"						
오전간식	🍎멜론/우유②	달걀죽①	 ▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움 줄. ▶ 피망 식단 : 피망잡채 * 영양사 : 심승현 * 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단 * 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함						
점심	쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 백작두기/깍두기⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물볶고기 ⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨							
오후간식	로제스파게티②③⑤⑥⑫⑮	🌿찐고구마/우유②							
열량/단백질	379/13 583/20	465/21 685/30	1~2세	3~5세					

월산지 표시	쌀류		콩		돼지고기		닭고기		오리고기		소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물			
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	국내산	한우	고등어 국내산	명태동태	오징어 페루산
	참치캔	맛살	함박 스테이크	해물완자전	가쓰오부시	치킨텐더	소세지											
	다량어	명태	돼지 고기	오징어	다량어	닭고기	돼지 고기	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳갯										
원양산	미국 베트남	국내산	칠레 페루 중국	인도 네시아	국내산	국내산												

2026년 6월 식단표 (9~11개월)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)	
오전간식	영아치즈②	녹두찰쌀죽		닭고기김가루죽⑫	새송이버섯죽		
점심	노른자청경채 무른밥①	노른자노타리버섯 무른밥①		두부배추 무른밥⑤	두부브로콜리 무른밥⑤		
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥	🌱찐감자		고구마퓨레	🍎멜론		
열량/단백질	266/10	291/10	지방선거	300/8	231/6	현충일	
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)	
오전간식	두유당근죽⑤	누룽지죽	영아치즈②	복어죽	미역죽	고구마죽	
점심	소고기얼갈이 무른밥⑫	소고기표고버섯 무른밥⑫	소고기무 무른밥⑫	닭고기감자 무른밥⑫	닭고기양파 무른밥⑫	닭고기피망 무른밥⑫	
오후간식	연두부⑤	🌱찐단호박	🍊오렌지	당근퓨레	🍌바나나	🍏사과	
열량/단백질	262/10	257/8	229/10	245/12	238/8	245/8	
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)	
오전간식	플레인요구르트②	채소죽	타락죽②	소고기죽⑫	시금치죽	미숫가루⑤/영아두유⑤	
점심	가자미당근 무른밥	가자미양파 무른밥	가자미애호박 무른밥	두부노타리버섯 무른밥⑤	두부양파 무른밥⑤	두부무 무른밥⑤	
오후간식	버터식빵①②⑤⑥	🌱찐고구마	🍎수박	골드키위퓨레	🍎배	🍌바나나	
열량/단백질	264/13	305/9	256/9	244/7	228/6	230/7	
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)	
오전간식	치즈죽②	순두부죽⑤	누룽지죽	양송이버섯죽	플레인요구르트②	울무죽	
점심	소고기가지 무른밥⑫	소고기배추 무른밥⑫	소고기애호박 무른밥⑫	두부청경채 무른밥⑤	두부양배추 무른밥⑤	두부당근 무른밥⑤	
오후간식	사과퓨레	🌱찐감자	🍎수박	수박퓨레	🍌바나나	🍎자두	
열량/단백질	274/10	269/9	243/8	221/6	223/8	219/6	
일자	29일(월)	30일(화)	* 알레르기 유발식품 표시제				
오전간식	영아치즈②	노른자죽①	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣				
점심	동태살애호박 무른밥	동태살시금치 무른밥	* 영양사 : 임은혜				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥	🌱찐고구마	* 식단 유형 : ㉞㉟ 이유식_후기, 9개월~11개월				
열량/단백질	256/12	339/10					
원산지 표시	쌀류		소고기	닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	두부류 국내산	명태·동태 러시아산

* 후기 이유식 (9~11개월) - 고품식

- 식재료의 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(무른밥 형태)으로 제공합니다.
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 될 수 있도록 습관을 들입니다.
- 반드시 숟가락을 사용 합니다.
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당합니다.
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요.
- 간식: **과일류**-익혀서 제공하는 것이 기본이며, 작게 자르거나 과일즙 형태로 제공
빵류, 면류, 전류-0.5cm 크기로 제공, 감자 등-으깨서 제공