






2026년 6월 식단표 (1~2세)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금)
오전간식	잔멸치죽	녹두참쌀죽	 지방선거	닭고기김가루죽 ^⑤	새송이버섯죽 새우브로콜리볶음밥 ^{⑤⑥⑨} 오이냉국 ^{⑤⑥①} 돼지고기와일푼참 ^{⑤⑥⑩⑫⑬⑭} 백김치 ^⑨ 사과/우유 ^② 386/17
점심	쌀밥 두부시금치된장국 ^{⑤⑥} 오리불고기 ^{⑤⑥} 우영조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	보리밥 달걀부추국 ^{①⑤⑥} 돼지고기찜 ^{⑤⑥⑩} 느타리버섯볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		현미밥 맑은육개장 ^{⑤⑥⑬} 두부구이 ^⑤ /양념장 ^{⑤⑥} 배추들깨나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	
오후간식	후레쉬번 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	 찌감자 /우유 ^②		치즈스틱 ^{①②⑤⑥} /메밀차 ^③	
열량/단백질	508/22	445/22		457/15	

일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
오전간식	두유당근죽 ^⑤	누룽지죽	흑임자죽	북어죽 ^{⑤⑥}	미역된장죽 ^{⑤⑥}
점심	쌀밥 순살감자탕 ^{⑤⑥⑩} 채소달걀찜 ^① 김구이 깍두기 ^⑨	기장밥 소고기버섯찌개 ^{⑤⑥⑬} 해물완자전 ^{⑤⑥⑨⑰} 마늘종볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	쌀밥 건새우무된장국 ^{⑤⑥⑨} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 상추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 두부숙갓맑은국 ^{⑤⑥} 닭고기카레조림 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮} 열무나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	소고기뎡밥 ^{①⑤⑥⑬} 오징어국 ^{⑤⑥⑰} [오이나물 ^{⑤⑥}] 백김치 ^⑨
오후간식	연두부 ^⑤	 찌단호박 /우유 ^②	 골드키위/우유 ^②	물만두 ^{⑤⑥⑩⑬}	 바나나/우유 ^②
열량/단백질	342/14	455/18	409/19	393/20	377/16

일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
오전간식	들깨죽	채소죽	타락죽 ^②	소고기죽 ^{⑤⑥⑬}	시금치죽
점심	쌀밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기구이 ^{⑤⑩} 양상추샐러드 깍두기 ^⑨	보리밥 소고기국 ^{⑤⑥⑬} 삼색달걀말이 ^{①⑤} [도토리묵무침 ^{⑤⑥}] 백김치 ^⑨	쌀밥 된장찌개 ^{⑤⑥} 가자미조림 ^{⑤⑥} 감자채볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨	현미밥 참치미역국 ^{⑤⑥} 찜닭 ^{⑤⑥⑮} 애호박나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	두부소보로비빔밥 ^{⑤⑥} 콩나물국 ^{⑤⑥} 건새우조림 ^{⑤⑥⑨} 백김치 ^⑨
오후간식	버터식빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	 찌고구마 /우유 ^②	 사과/우유 ^②	 피망잡채 ^{⑤⑥⑩⑮}	 토마토 ^⑫ /우유 ^②
열량/단백질	438/18	471/15	427/19	404/19	367/15

일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 상상 국 없는 날
오전간식	치즈죽 ^②	순두부죽 ^{⑤⑥}	누룽지죽	양송이버섯죽	어묵죽 ^{⑤⑥}
점심	쌀밥 근대된장국 ^{⑤⑥⑨} 소고기가지볶음 ^{⑤⑥⑬} 김자반 ^⑤ 백김치 ^⑨	기장밥 돼지고기배추국 ^{⑤⑥⑩} 닭고기간장구이 ^{⑤⑥⑮} 숙주나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 오징어조림 ^{⑤⑥⑰} [새우살조림 ^{⑤⑥⑨}] 브로콜리볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	차조밥 닭곰탕 ^{⑤⑥⑮} 마파두부 ^{⑤⑥⑩⑮} 청경채나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	돼지고기자장밥 ^{②⑤⑥⑩⑮⑯} 송늬 달걀프라이 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨
오후간식	[달걀스크램블 ^{①②⑤}] /우유 ^②	 [감자채전 ^{⑤⑥}]/우유 ^②	 참외/우유 ^②	수박우유화채 ^②	 바나나/우유 ^②
열량/단백질	444/25	448/20	392/17	386/14	422/16

일자	29일(월)	30일(화)	이달의식재료 "피망"		
오전간식	크림스프 ^{②⑤⑥⑮⑯}	달걀죽 ^①	 ▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌. ▶ 피망 식단 : 피망잡채 * 영양사 : 심승헌 * 식단 유형 : ㉔ 오전죽식형, 1~2세 식단		
점심	쌀밥 동태살미나리맑은국 ^{⑤⑥} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 고구마순나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	보리밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기콩나물불고기 ^{⑤⑥⑩} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨			
오후간식	모닝빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	 찌고구마/우유 ^②			
열량/단백질	425/15	465/21			

원산지 표시	쌀류		배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국산	배추	고춧가루	두부류	국산	국산	국산	국산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
	참치캔	해물완자전	가쓰오부시	치킨텐더											
	다랑어	오징어	다랑어	닭고기											
	원양	국산	원양	국산											

* 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) ⑲잣