

# 2026년 6월 식단표 (1~2세)

| 일자     | 1일(월)   | 2일(화)  | 3일(수)   | 4일(목) 차차   | 5일(금)   |   |              |            |     |    |            |      |
|--------|---|--|---|--|---|---|--------------|------------|-----|----|------------|------|
| 오전간식   | 방울토마토⑫  | 파프리카스틱/녹두참살죽   | <br>지방선거   | 오이스틱/ 닭고기김가루죽⑮   | 멜론  |   |              |            |     |    |            |      |
| 점심     | 쌀밥<br>두부청경채된장국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>우영조림⑤⑥<br>깍두기⑨     | 보리밥<br>달걀부추국①⑤⑥<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>백김치⑨     |   | 현미밥<br>맑은육개장⑤⑥⑩<br>두부구이⑤/양념장⑤⑥<br>배추들깨나물⑤⑥<br>깍두기⑨       | 새우브로콜리볶음밥⑤⑥⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>돼지고기와일쪽참<br>⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>백김치⑨  |   |              |            |     |    |            |      |
| 오후간식   | 잔멸치주먹밥⑤⑥ /옥수수차                                    | 찐감자/우유②  |   | 치즈스틱①②⑤⑥ /메밀차③   | 후레쉬번①②⑤⑥ /우유②   |   |              |            |     |    |            |      |
| 열량/단백질 | 386/17  | 445/22   |   | 457/15   | 454/20  |   |              |            |     |    |            |      |
| 일자     | 8일(월)   | 9일(화)  |   | 10일(수)   | 11일(목)  | 12일(금)  |              |            |     |    |            |      |
| 오전간식   | 익힌당근스틱 /플레인요구르트②                                  | 브로콜리스틱/누룽지죽  | 방울토마토   | 파프리카스틱/북어죽⑤⑥   | 바나나   |   |              |            |     |    |            |      |
| 점심     | 쌀밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>채소달걀찜①<br>김구이<br>깍두기⑨           | 기장밥<br>소고기버섯찌개⑤⑥⑬<br>해물완자전⑤⑥⑨⑰<br>마늘종볶음⑤⑥<br>백김치⑨    | 쌀밥<br>건새우무된장국⑤⑥⑨<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨   | 차조밥<br>두부썩갓맑은국⑤⑥<br>닭고기카레조림<br>②⑤⑥⑫⑬⑭⑮<br>열무나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 규동①⑤⑥⑬<br>(일본식소고기덮밥①⑤⑥⑬)<br>오징어국⑤⑥⑰<br>참외오이나물⑤⑥<br>백김치⑨ |   |              |            |     |    |            |      |
| 오후간식   | 피자빵①②⑤⑥⑩⑫⑬  | 찐단호박/우유②   | 잔치국수⑤⑥  | 물만두⑤⑥⑩⑬  | 삼은달걀①/우유②   |   |              |            |     |    |            |      |
| 열량/단백질 | 382/17  | 455/18   | 388/17  | 393/20   | 379/20  |   |              |            |     |    |            |      |
| 일자     | 15일(월)  | 16일(화)   | 17일(수)  | 18일(목)   | 19일(금)  |   |              |            |     |    |            |      |
| 오전간식   | 수박  | 오이스틱/채소죽   | 수박  | 당근스틱/소고기죽⑤⑥⑬   | 참외  |   |              |            |     |    |            |      |
| 점심     | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기구이⑤⑩<br>열갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨      | 보리밥<br>소고깃국⑤⑥⑬<br>삼색달걀말이①⑤<br>청포묵미나리무침⑤⑥<br>백김치⑨     | 쌀밥<br>된장찌개⑤⑥<br>가자미조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨   | 현미밥<br>참치미역국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑮<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치⑨               | 두부소보로비빔밥⑤⑥<br>콩나물국⑤⑥<br>건새우조림⑤⑥⑨<br>백김치⑨                |   |              |            |     |    |            |      |
| 오후간식   | 닭고기채소주먹밥⑤⑥⑮ /동굴레차                                 | 찐고구마/우유②   | 피망잡채⑤⑥⑩⑮  | 돼지고기녹두전⑤⑥⑩   | 카스테라①②⑤⑥ /우유②   |   |              |            |     |    |            |      |
| 열량/단백질 | 395/17  | 471/15   | 369/17  | 460/22   | 371/16  |   |              |            |     |    |            |      |
| 일자     | 22일(월)  | 23일(화)   | 24일(수)  | 25일(목)   | 26일(금) 상상<br>국 없는 날                                     |   |              |            |     |    |            |      |
| 오전간식   | 오이스틱/치즈②  | 브로콜리스틱/순두부죽⑤⑥  | 수박  | 파프리카스틱/양송이버섯죽  | 바나나   |   |              |            |     |    |            |      |
| 점심     | 쌀밥<br>근대된장국⑤⑥⑨<br>소고기가지볶음⑤⑥⑬<br>김자반⑤<br>백김치⑨      | 기장밥<br>돼지고기배추국⑤⑥⑩<br>닭고기간장구이⑤⑥⑮<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨    | 쌀밥<br>열무된장국⑤⑥<br>오징어조림⑤⑥⑰<br>브로콜리볶음⑤⑥<br>백김치⑨   | 차조밥<br>닭곰탕⑤⑥⑮<br>마파두부⑤⑥⑩⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>백김치⑨             | 돼지고기자장밥<br>②⑤⑥⑩⑮⑰<br>달걀프라이①⑤<br>깍두기⑨                    |   |              |            |     |    |            |      |
| 오후간식   | 달걀로닝빵샌드위치 ①②⑤⑥/두유⑤                                | 찐감자/우유②  | 소고기볶음우동 ⑤⑥⑮⑰  | 수박우유화채②  | 연두부⑤  |   |              |            |     |    |            |      |
| 열량/단백질 | 442/23  | 448/20   | 375/16  | 386/14   | 313/13  |   |              |            |     |    |            |      |
| 일자     | 29일(월)  | 30일(화)   | <br><b>이달의식재료</b> "피망"<br>▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌.<br>▶ 피망 식단 : <b>피망잡채</b><br>* 영양사 : 심승현<br>* 식단 유형 : ④ 주2회죽식형, 1~2세 식단 |  |   |   |              |            |     |    |            |      |
| 오전간식   | 멜론  | 오이스틱/달걀죽①  |   |  |   |   |              |            |     |    |            |      |
| 점심     | 쌀밥<br>동태살미나리맑은국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>고구마순나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 보리밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩<br>잔멸치조림⑤⑥<br>백김치⑨ |   |  |   |   |              |            |     |    |            |      |
| 오후간식   | 로제스파게티②⑤⑥⑫⑮                                       | 찐고구마/우유②   |   |  |   |   |              |            |     |    |            |      |
| 열량/단백질 | 379/13  | 465/21   |   |  |   |   |              |            |     |    |            |      |
| 원산지    | 쌀류  | 배추김치(백김치)  | 콩   | 돼지고기   | 닭고기   | 오리고기  | 소고기 (볶음·조림류) | 소고기 (국·죽류) | 수산물 |    |            |      |
|        | 국내산   | 배추<br>국내산<br>고춧가루<br>국내산                             | 두부류<br>국내산  | 국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산          | 한우         | 국내산 | 한우 | 고등어<br>국내산 | 명태동태 |
| 표시     | 참치캔   | 소시지  | 해물완자전   | 가쓰오부시  | 치킨텐더  | * 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 |              |            |     |    |            |      |
|        | 다량어   | 돼지고기   | 오징어   | 다량어  | 닭고기   |   |              |            |     |    |            |      |
|        | 원양어   | 국내산  | 국내산   | 원양어  | 국내산   |   |              |            |     |    |            |      |