





2026년 6월 식단표 (1~2세)


일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금)	6일(토)
오전간식	사과	녹두찰쌀죽	 지방선거	닭고기김가루죽 ¹⁵	멜론	 헌정일
점심	쌀밥 두부청경채된장국 ^{5⑥} 오리불고기 ^{5⑥} 우영조림 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	보리밥 달걀부춧국 ^{1⑤⑥} 돼지고기찜 ^{5⑥⑩} 느타리버섯볶음 ^{5⑥} 백김치 ⁹		현미밥 맑은육개장 ^{5⑥⑬} 두부구이 ⁵ /양념장 ^{5⑥} 배추들깨나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	새우브로콜리볶음밥 ^{5⑥⑨} 애호박맑은국 ^{5⑥} 돼지고기과일폭창 ^{5⑥⑩⑫⑬⑭} 백김치 ⁹	
오후간식	잔멸치주먹밥 ^{5⑥} /옥수수차	찐감자 /우유 ²		치즈스틱 ^{1②⑤⑥} /메밀차 ³	후레쉬번 ^{1②⑤⑥} /우유 ²	
열량/단백질	386/17	445/22		457/15	454/20	

일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트 ²	누룽지죽	방울토마토 ¹² /우유 ²	복어죽 ^{5⑥}	참외	고구마죽
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 두부맑은국 ^{5⑥} 닭고기카레조림 ^{2⑤⑥⑫⑬⑭⑮} 열무나물 ^{5⑥} 백김치 ⁹	규동 ^{1⑤⑥⑬} (일본식소고기뎃밥 ^{1⑤⑥⑬}) 오징어국 ^{5⑥⑰} 참외노각무침 백김치 ⁹	어묵볶음밥 ^{5⑥} 쪽파맑은국 ^{5⑥} 연근조림 ^{5⑥} 백김치 ⁹
오후간식	피자빵 ^{1②⑤⑥⑩⑫⑬}	찐단호박 /우유 ²	잔치국수 ^{5⑥}	물만두 ^{5⑥⑩⑬}	삶은달걀 ¹ /우유 ²	사과/우유 ²
열량/단백질	382/17	455/18	388/17	393/20	379/20	410/11

일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	사과	채소죽	수박/우유 ²	소고기죽 ^{5⑥⑬}	토마토 ¹²	미숫가루 ⁵ /우유 ²
점심	쌀밥 아욱된장국 ^{5⑥} 돼지고기구이 ^{5⑩} 양상추샐러드 깍두기 ⁹	보리밥 소고기국 ^{5⑥⑬} 삼색달걀말이 ^{1⑤} 청포묵미나리무침 ^{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	메밀소바 ^{3⑤⑥} 치킨텐더 ^{1⑤⑥⑮} 백김치 ⁹ 후식:플레인요구르트 ²
오후간식	닭고기채소주먹밥 ^{5⑥⑮} /동글레차	찐고구마 /우유 ²	피망잡채 ^{5⑥⑩⑮}	돼지고기녹두전 ^{5⑥⑩}	버터식빵 ^{1②⑤⑥} /우유 ²	파인애플/우유 ⁵
열량/단백질	395/17	471/15	369/17	460/22	371/16	472/24

일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)  견학	26일(금)  상상 국 없는 날	27일(토)
오전간식	오이스틱 /치즈 ²	순두부죽 ^{5⑥}	수박/우유 ²	양송이버섯죽	바나나/우유 ²	울무죽
점심	쌀밥 근대된장국 ^{5⑥⑨} 소고기가지볶음 ^{5⑥⑬} 김자반 ⁵ 백김치 ⁹	기장밥 돼지고기배춧국 ^{5⑥⑩} 닭고기간장구이 ^{5⑥⑮} 숙주나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	쌀밥 열무된장국 ^{5⑥} 새우살조림 ^{5⑥⑨} 브로콜리볶음 ^{5⑥} 백김치 ⁹	현미밥 김가루주먹밥 ^{5⑥} 단무지무침 ¹³ 후식:오렌지주스	돼지고기자장밥 ^{2⑤⑥⑩⑮⑰} 송농 달걀프라이 ^{1⑤} 깍두기 ⁹	채소볶음밥 ^{5⑥} 맑은장국 ^{5⑥} 명엽채조림 ^{5⑥} 백김치 ⁹
오후간식	달걀노랑빵샌드위치 ^{1②⑤⑥} /우유 ⁵	찐감자 /우유 ²	소고기볶음우동 ^{5⑥⑮⑰⑱}	수박우유화채 ²	연두부 ⁵ /양념장 ^{5⑥}	자두/우유 ²
열량/단백질	442/23	448/20	375/16	386/14	313/13	393/13

일자	29일(월)	30일(화)
오전간식	멜론	달걀죽 ¹
점심	쌀밥 동태살맑은국 ^{5⑥} 두부양념조림 ^{5⑥} 고구마순나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	보리밥 시금치된장국 ^{5⑥} 돼지고기콩나물볶고기 ^{5⑥⑩} 잔멸치조림 ^{5⑥} 백김치 ⁹
오후간식	로제스파게티 ^{2⑤⑥⑮⑱}	찐고구마/우유 ²
열량/단백질	379/13	465/21

이달의식재료 "피망" 

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

* 영양사 : 심승현
* 식단 유형 : ④ 주2회죽식형, 1~2세 식단

원산지	쌀류		배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태동태	오징어	
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) ⑳잣									