




2026년 6월 식단표 (1~2세)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금)	6일(토)
오전간식	방울토마토⑫	채소죽	 지방선거	닭고기김가루죽⑮	멜론	 현충일
점심	쌀밥 두부경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 달걀부추국①⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 돼지고기와일푼참 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 백김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ / 옥수수차	찐감자/우유②		치즈스틱①②⑤⑥ / 메밀차③	카스텔라①②⑤⑥ / 우유②	
열량/단백질	385/17	466/21	457/15	445/19		

일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	익힌당근스틱 / 플레인요구르트②	누룽지죽	방울토마토⑫	복어죽⑤⑥	참외	고구마죽
점심	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 달걀맛살찜①⑤⑥⑧⑫ 김구이 깍두기⑨	기장밥 소고기버섯찌개⑤⑥⑩ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ 마늘종볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 건새우무된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 두부맑은국⑤⑥ 닭고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	일본식소고기뎀밥①⑤⑥⑯ 오징어국⑤⑥⑰ 참외오이무침 백김치⑨	어묵볶음밥⑤⑥ 쪽파맑은국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	피자빵①②⑤⑥⑩⑫⑬	찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	삶은달걀① / 우유②	사과/우유②
열량/단백질	382/17	455/18	389/18	393/20	377/20	410/11

일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	사과	채소죽	수박	소고기죽⑤⑥⑯	참외	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추샐러드 깍두기⑨	보리밥 소고깃국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 가지미양념구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	현미밥 참치미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨	메밀소바③⑤⑥ 치킨텐더①⑤⑥⑮ 백김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑮ / 동굴레차	찐고구마/우유②	피망잡채⑤⑥⑩⑯	돼지고기김치전⑤⑥⑩	와플①②⑤⑥/우유②	파인애플/두유⑤
열량/단백질	398/17	471/15	366/18	460/22	418/16	456/21

일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 상상 국 없는 날	27일(토)
오전간식	오이스틱/치즈②	순두부죽⑤⑥	수박	양송이버섯죽	토마토⑫	울무죽
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 생일케이크①②⑤⑥	기장밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑰ (송농) 달걀스크램블①⑤ 깍두기⑨ 후식:망고주스	채소볶음밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	바나나/요구르트②	찐감자/우유②	소고기볶음우동 ⑤⑥⑮⑯	수박우유화채②	연두부⑤/양념장⑤⑥	자두/우유②
열량/단백질	410/12	460/20	366/16	386/14	318/13	393/13

일자	29일(월)	30일(화)	이달의식재료 "피망" 			
오전간식	멜론	달걀죽①				
점심	쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌. ▶ 피망 식단 : 피망잡채 * 영양사 : 천유정 * 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단 * 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함			
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑯⑰	찐고구마/우유②				
열량/단백질	379/13	465/21	1~2세	3~5세		

원산지 표시	쌀류		배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어 국내산	명태·동태 러시아	오징어 원양산
	참치캔	맛살	해물원자전			가쓰오부시	* 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) ⑳젓								

2026년 6월 식단표 (9~11개월)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)	
오전간식	영아치즈②	녹두참쌀죽	 지방선거	닭고기김가루죽⑮	새송이버섯죽	 현충일	
점심	노른자청경채 무른밥①	노른자느타리버섯 무른밥①		두부배추 무른밥⑤	두부애호박 무른밥⑤		
오후간식	방울토마토⑫	찐감자		고구마퓨레	멜론		
열량/단백질	266/10	291/10		300/8	231/6		
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)	
오전간식	두유당근죽⑤	누룽지죽	영아치즈②	복어죽	미역죽	고구마죽	
점심	소고기얼갈이 무른밥⑯	소고기표고버섯 무른밥⑯	소고기무 무른밥⑯	닭고기감자 무른밥⑮	닭고기양파 무른밥⑮	닭고기피망 무른밥⑮	
오후간식	연두부⑤	찐단호박	방울토마토⑫	당근퓨레	참외	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	소고기죽⑯	시금치죽	미숫가루⑤/영아두유⑤	
점심	가자미당근 무른밥	가자미양파 무른밥	가자미애호박 무른밥	두부느타리버섯 무른밥⑤	두부양파 무른밥⑤	두부무 무른밥⑤	
오후간식	사과	찐고구마	수박	단호박퓨레	참외	바나나	
열량/단백질	264/13	305/9	256/9	258/8	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 무른밥⑯	소고기배추 무른밥⑯	소고기애호박 무른밥⑯	두부청경채 무른밥⑤	두부양배추 무른밥⑤	두부당근 무른밥⑤	
오후간식	바나나	찐감자	수박	수박퓨레	토마토⑫	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 ⑧게 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣				
점심	동태살애호박 무른밥	동태살시금치 무른밥					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥	찐고구마	* 영양사 : 임은혜				
열량/단백질	256/12	339/10	* 식단 유형 : ㉠㉡ 이유식_후기, 9개월~11개월				
원산지 표시	쌀류		소고기	닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	두부류	명태·동태
						국내산	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