



# 2026년 6월 식단표 (1~2세)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금)	6일(토)
오전간식	방울토마토⑫	녹두찰쌀죽	 <b>지방선거</b>	닭고기김가루죽⑮	멜론	 <b>현충일</b>
점심	쌀밥 두부청경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 달걀부추국①⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기과일쪽참 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 백김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ /옥수수차	찐감자/우유②		치즈스틱①②⑤⑥ /메밀차③	후레쉬반①②⑤⑥ /우유②	
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 /플레인요구르트②	누룽지죽	방울토마토	복어죽⑤⑥	바나나	고구마죽
점심	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 김구이 깍두기⑨	기장밥 소고기버섯찌개⑤⑥⑬ 해물완자전⑤⑥⑭ 마늘종볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부맑은국⑤⑥ 닭고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	규동①⑤⑥⑱ (일본식소고기덮밥①⑤⑥⑱) 오징어국⑤⑥⑰ 참외오이나물⑤⑥ 백김치⑨	어묵볶음밥⑤⑥ 쪽파맑은국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	마들렌①②⑤⑥	찐단호박/우유②	생일케이크①②⑤⑥ /오렌지주스	물만두⑤⑥⑩⑰	삶은달걀①/우유②	사과/우유②
열량/단백질	382/17	455/18	513/19	393/20	379/20	410/11

일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	수박	채소죽	수박	소고기죽⑤⑥⑬	토마토⑫	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추샐러드 깍두기⑨	보리밥 소고기국⑤⑥⑬ 삼색달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	현미밥 참치미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨	메밀소바③⑤⑥ 치킨텐터①⑤⑥⑮ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑮ /동굴레차	찐고구마/우유②	피망잡채⑤⑥⑩⑰	돼지고기녹두전⑤⑥⑩	버터식빵①②⑤⑥ /우유②	파인애플/두유⑤
열량/단백질	395/17	471/15	369/17	460/22	371/16	472/24

일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 상상 국 없는 날	27일(토)
오전간식	오이스틱/치즈②	순두부죽⑤⑥	수박	양송이버섯죽	참외	울무죽
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩⑰ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑰ 송송 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	소보로빵 ①②⑤⑥/두유⑤	찐감자/우유②	소고기볶음우동 ⑤⑥⑮⑰⑱	수박우유화채②	연두부⑤	자두/우유②
열량/단백질	442/23	448/20	375/16	386/14	313/13	393/13

일자	29일(월)	30일(화)
오전간식	멜론	달걀죽①
점심	쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑮	찐고구마/우유②
열량/단백질	379/13	465/21

## 이달의식재료 "피망"

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

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

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	한우	국내산	한우	고등어 국내산	명태·동태 러시아산
참치캔	소시지	해물완자전	가쓰오부시	치킨텐터	치킨너겟	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣							
다량어	돼지고기	오징어	다량어	닭고기	닭고기								
원양산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산								

# 2026년 6월 식단표 (1~2세)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)					
저녁	쌀밥 달걀양파국①⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 사과청경채무침 깍두기⑨	보리밥 버섯탕⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 부추장떡⑤⑥ 백김치⑨	 <b>지방선거</b>	달걀카레라이스 ①②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 두부배추된장국⑤⑥ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 하얀짬뽕국 ⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	 <b>현충일</b>					
열량/단백질	287/14	265/11		243/10	262/11						
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)					
저녁	쌀밥 복쌈국①⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 미역된장국⑤⑥ 새우살달걀볶음 ①⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리고기구이 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 단무지무침⑬ 백김치⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 닭고기채소찜⑤⑥⑬ 무채나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미소된장국⑤⑥ 소고기바삭불고기 ⑤⑥⑬ 피망볶음⑤⑥ 백김치⑨					
열량/단백질	232/14	223/11	228/13	188/6	221/12	247/12					
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)					
저녁	쌀밥 맑은닭개장⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 미나리된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 달걀오믈렛①②⑤ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 닭고기토마토볶음 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 김국⑤⑥ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨					
열량/단백질	223/11	252/12	251/8	193/9	220/14	208/8					
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)					
저녁	쌀밥 달걀탕①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭고기볶음⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국⑤⑥ 맛살파프리카무침 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨	쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부소보로볶음⑤⑥ 양배추찜/양념장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기양파국⑤⑥⑬ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 팽이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨					
열량/단백질	266/13	218/12	199/11	185/7	236/10	271/13					
일자	29일(월)	30일(화)	* 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 * 영양사 : 임은혜 * 식단 유형 : ㉠ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단 * 1~2세는 백김치,								
열량/단백질	259/11	198/11	1~2세								
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)	
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산							
	수산물		참치캔	생선가스	떡갈비		맛살	동그랑땡			
고등어	동태	오징어	다랑어	명태·동태	돼지고기	소고기	명태	돼지고기			
국내산	러시아산	국내산	원양산	러시아산	국내산	국내산	외국산	국내산			