





# 2026년 6월 식단표 (1~2세, 3~5세)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금) 생일식단	6일(토)
오전간식	방울토마토⑫	녹두찰쌀죽	 <b>지방선거</b>	누룽지죽	멜론	 <b>현충일</b>
점심	쌀밥 두부청경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 달걀부추국①⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		현미밥 맑은쇠고기무국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ / 옥수수차	찐감자 / 우유②		치즈스틱①②⑤⑥ / 메밀차③	생일케이크①②⑤⑥ / 포도주스	
열량/단백질	386/17 594/27	445/22 654/33		449/12 691/19	410/12 631/19	

일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	익힌당근스틱 / 플레인요구르트②	누룽지죽	방울토마토⑫	복어죽⑤⑥	바나나	고구마죽
점심	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 달걀맛살찜①⑤⑥⑧⑫ 김구이 깍두기⑨	기장밥 소고기버섯찌개⑤⑥⑩ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ 마늘종볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 건새우무된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 두부맑은국⑤⑥ 닭고기카레조림②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	규동①⑤⑥⑩ (일본식소고기뎀밥①⑤⑥⑩) 오징어국⑤⑥⑰ 참외오이무침 백김치⑨/배추김치⑨	어묵볶음밥⑤⑥ 쪽파맑은국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	피자빵①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	찐단호박 / 우유②	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑫	삶은달걀① / 우유②	사과/우유②
열량/단백질	382/17 588/27	455/18 669/26	388/17 597/26	393/20 608/31	379/20 552/29	410/11 600/16

일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	사과	채소죽	수박	소고기죽⑤⑥⑩	참외	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추샐러드 깍두기⑨	보리밥 소고기국⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 가지미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	현미밥 참치미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨/배추김치⑨	메밀소바③⑤⑥ 치킨텐더①⑤⑥⑮ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑮ / 동굴레차	찐고구마 / 우유②	피망잡채⑤⑥⑩⑯	돼지고기녹두전⑤⑥⑩	와플①②⑤⑥/우유②	파인애플/두유⑤
열량/단백질	395/17 607/26	471/15 694/22	369/17 568/27	460/22 713/34	399/16 583/23	456/21 706/33

일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 상생의 날 국 없는 날	27일(토)
오전간식	오이스틱/치즈②	순두부죽⑤⑥	수박	양송이버섯죽	바나나	올무죽
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기자장밥②⑤⑥⑩⑮ (송늬) 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨ 후식: 망고주스	채소볶음밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	달걀모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥/두유⑤	찐감자 / 우유②	소고기볶음우동 ⑤⑥⑮⑯	수박우유화채②	연두부⑤/양념장⑤⑥	자두/우유②
열량/단백질	442/23 685/35	460/20 673/29	375/16 581/25	386/14 599/22	337/13 519/21	393/13 574/18

일자	29일(월)	30일(화)	이달의식재료 "피망" 				수산물					
오전간식	멜론	달걀죽①	 ▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌. ▶ 피망 식단 : <b>피망잡채</b>  * 영양사 : 심승현 * 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단 * 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함									
점심	쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨					국내산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산, 한우, 국내산, 한우					
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮	찐고구마/우유②									가자미, 명태, 동태, 새우, 오징어, 미국산, 러시아산, 베트남, 원양산	
열량/단백질	379/13 583/20	465/21 685/30	1~2세	3~5세								

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물				
원산지	국내산	배추, 고춧가루, 국내산	두부류, 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 한우	국내산, 한우	가자미, 미국산	명태, 러시아산	동태, 베트남	새우, 베트남	오징어, 원양산
표시	참치캔	맛살	해물완자전	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓									
다량어	다량어	명태	오징어										
원양산	원양산	외국산(미국, 인도네시아, 베트남)	외국산(칠레, 페루, 중국)										

# 2026년 6월 식단표 (9~11개월)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)	
오전간식	영어치즈②	녹두찰쌀죽		누룽지죽	멜론		
점심	노른자청경채 무른밥①	노른자느타리버섯 무른밥①		두부배추 무른밥⑤	두부애호박 무른밥⑤		
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ /옥수수차	찐감자		고구마퓨레	카스텔라①②⑤⑥		
열량/단백질	266/10	291/10	지방선거	300/8	231/6	현충일	
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)	
오전간식	플레인요구르트②	누룽지죽	사과	복어죽	바나나	고구마죽	
점심	소고기감자 무른밥⑥	소고기표고버섯 무른밥⑥	소고기무 무른밥⑥	닭고기열무 무른밥⑤	닭고기양파 무른밥⑤	닭고기연근 무른밥⑤	
오후간식	당근퓨레	찐단호박	잔치국수⑤⑥	배퓨레	버터식빵①②⑤⑥	사과	
열량/단백질	236/10	257/8	229/10	240/11	238/8	245/8	
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)	
오전간식	사과	채소죽	수박	소고기죽⑥	참외	미숫가루⑤/영어두유⑤	
점심	가자미당근 무른밥	가자미나리 무른밥	가자미애호박 무른밥	두부미역 무른밥⑤	두부콩나물 무른밥⑤	두부무 무른밥⑤	
오후간식	닭고기채소주먹밥⑤	찐고구마	치즈식빵①②⑤⑥	플레인요구르트②	감자퓨레	떡볶이⑤⑥	
열량/단백질	264/13	305/9	219/9	291/11	225/6	319/10	
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)	
오전간식	영어치즈②	순두부죽⑤	수박	양송이버섯죽	바나나	울무죽	
점심	소고기가지 무른밥⑥	소고기배추 무른밥⑥	소고기브로콜리 무른밥⑥	두부청경채 무른밥⑤	두부노른자 무른밥⑤	두부당근 무른밥⑤	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥	찐감자	플레인요구르트②	참외	연두부⑤	자두	
열량/단백질	274/10	269/9	233/10	221/6	223/8	219/6	
일자	29일(월)	30일(화)	* 알레르기 유발식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣  * 영양사 : 장희영 * 식단 유형 : ㉗㉘ 이유식_후기, 9개월~11개월				
오전간식	멜론	노른자죽①					
점심	동태살애호박 무른밥	동태살시금치 무른밥					
오후간식	우유식빵①②⑤⑥	찐고구마					
열량/단백질	256/12	339/10					
원산지 표시	쌀류		소고기	닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	두부류	명태·동태
						국내산	러시아산

## \* 후기 이유식 (9~11개월) - 고흥식

- 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**