




# 2026년 6월 식단표 (1~2세)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금)	6일(토)
오전간식	잔멸치죽	녹두찰쌀죽	 <b>지방선거</b>	닭고기김가루죽 <sup>15</sup>	새송이버섯죽	 <b>현충일</b>
점심	쌀밥 두부청경채된장국 <sup>5⑤⑥</sup> 오리불고기 <sup>5⑥</sup> 우영조림 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	쌀밥 달걀부추국 <sup>1⑤⑥</sup> 돼지고기찜 <sup>5⑥⑩</sup> 느타리버섯볶음 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>		쌀밥 맑은육개장 <sup>5⑥⑩</sup> 두부구이 <sup>5</sup> /양념장 <sup>5⑥</sup> 배추들깨나물 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	새우브로콜리볶음밥 <sup>5⑥⑨</sup> 애호박맑은국 <sup>5⑥</sup> 돼지고기와일푼 <sup>5⑥⑩⑫⑬</sup> 백김치 <sup>9</sup>	
오후간식	🍓 멜론/우유 <sup>2</sup>	🌱 찐감자/우유 <sup>2</sup>		치즈스틱 <sup>1②⑤⑥</sup> /메밀차 <sup>3</sup>	카스텔라 <sup>1②⑤⑥</sup> /우유 <sup>2</sup>	
열량/단백질	405/18	445/22		458/15	485/20	

일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	두유당근죽 <sup>5</sup>	누룽지죽	흑임자죽	복어죽 <sup>5⑥</sup>	미역된장죽 <sup>5⑥</sup>	고구마죽
점심	쌀밥 순살감자탕 <sup>5⑥⑩</sup> 달걀맛살찜 <sup>1⑤⑥⑧⑫</sup> 김구이 깍두기 <sup>9</sup>	쌀밥 소고기버섯찌개 <sup>5⑥⑩</sup> 해물완자전 <sup>5⑥⑨⑰</sup> 마늘종볶음 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>	쌀밥 건새우무된장국 <sup>5⑥⑨</sup> 돼지고기수육 <sup>5⑥⑩</sup> 상추무침 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	쌀밥 두부맑은국 <sup>5⑥</sup> 닭고기카레조림 <sup>2⑤⑥⑫⑬⑭⑮</sup> 열무나물 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>	구동 <sup>1⑤⑥⑩</sup> (일본식소고기덮밥 <sup>1⑤⑥⑩</sup> ) 배추맑은국 <sup>5⑥</sup> 참외오이무침 백김치 <sup>9</sup>	어묵볶음밥 <sup>5⑥</sup> 쪽파맑은국 <sup>5⑥</sup> 연근조림 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>
오후간식	🍓 바나나/우유 <sup>2</sup>	🌱 찐단호박/우유 <sup>2</sup>	🍎 골드키위/우유 <sup>2</sup>	물만두 <sup>5⑥⑩⑮</sup>	모닝빵 <sup>1②⑤⑥</sup> /우유 <sup>2</sup>	🍎 사과/우유 <sup>2</sup>
열량/단백질	326/13	455/18	409/19	393/20	287/12	410/11

일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	들깨죽	채소죽	타락죽 <sup>2</sup>	소고기죽 <sup>5⑥⑩</sup>	시금치죽	미숫가루 <sup>5</sup> /우유 <sup>2</sup>
점심	쌀밥 아욱된장국 <sup>5⑥</sup> 돼지고기구이 <sup>5⑩</sup> 양상추샐러드 깍두기 <sup>9</sup>	쌀밥 소고기국 <sup>5⑥⑩</sup> 삼색달걀말이 <sup>1⑤</sup> 청포묵이나리무침 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>	쌀밥 된장찌개 <sup>5⑥</sup> 돼지고기양배추조림 <sup>5⑥⑩</sup> 감자채볶음 <sup>5</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	쌀밥 참치미역국 <sup>5⑥</sup> 찜닭 <sup>5⑥⑮</sup> 애호박나물 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>	두부소보로비빔밥 <sup>5⑥</sup> 콩나물국 <sup>5⑥</sup> 건새우조림 <sup>5⑥⑨</sup> 백김치 <sup>9</sup>	메밀소바 <sup>3⑤⑥</sup> 치킨텐더 <sup>1⑤⑥⑮</sup> 백김치 <sup>9</sup> /배추김치 <sup>9</sup> 후식: 🍎 사과
오후간식	🍓 토마토 <sup>12</sup> /우유 <sup>2</sup>	🌱 찐고구마/우유 <sup>2</sup>	🍎 사과/우유 <sup>2</sup>	🌱 피망잡채 <sup>5⑥⑩⑮</sup>	와플 <sup>1②⑤⑥</sup> /우유 <sup>2</sup>	🍎 파인애플/두유 <sup>5</sup>
열량/단백질	389/17	471/15	427/19	404/19	444/17	456/21

일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 상상 국 없는 날	27일(토)
오전간식	치즈죽 <sup>2</sup>	순두부죽 <sup>5⑥</sup>	누룽지죽	양송이버섯죽	어묵죽 <sup>5⑥</sup>	울무죽
점심	쌀밥 근대된장국 <sup>5⑥⑨</sup> 소고기가지볶음 <sup>5⑥⑩</sup> 김자반 <sup>5</sup> 백김치 <sup>9</sup>	쌀밥 돼지고기김치찌개 <sup>5⑥⑨⑩</sup> 닭고기간장구이 <sup>5⑥⑮</sup> 숙주나물 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	쌀밥 열무된장국 <sup>5⑥</sup> 오징어조림 <sup>5⑥⑰</sup> 브로콜리볶음 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>	쌀밥 닭곰탕 <sup>5⑥⑮</sup> 마파두부 <sup>5⑥⑩⑮</sup> 청경채나물 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>	돼지고기자장밥 <sup>2⑤⑥⑩⑮</sup> (송농) 달걀프라이 <sup>1⑤</sup> 깍두기 <sup>9</sup> 후식: 🍎 사과	채소볶음밥 <sup>5⑥</sup> 맑은장국 <sup>5⑥</sup> 명엽채조림 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>
오후간식	🍓 바나나/우유 <sup>2</sup>	🌱 찐감자/우유 <sup>2</sup>	🍎 참외/우유 <sup>2</sup>	수박우유화채 <sup>2</sup>	크로와상 <sup>1②⑤⑥</sup> /우유 <sup>2</sup>	🍎 자두/우유 <sup>2</sup>
열량/단백질	416/20	460/20	392/17	386/14	503/18	393/13

일자	29일(월)	30일(화)	이달의식재료 "피망"			
오전간식	크림스프 <sup>2⑤⑥⑮⑯</sup>	달걀죽 <sup>1</sup>	 ▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌. ▶ 피망 식단 : <b>피망잡채</b> * 영양사 : 강채원 * 식단 유형 : ㉠ 오전죽식형, 1~2세 식단 * 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함			
점심	쌀밥 동태살미나리맑은국 <sup>5⑥</sup> 두부양념조림 <sup>5⑥</sup> 고구마순나물 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	쌀밥 시금치된장국 <sup>5⑥</sup> 돼지고기콩나물불고기 <sup>5⑥⑩</sup> 잔멸치조림 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>				
오후간식	🍎 배/우유 <sup>2</sup>	🌱 찐고구마/우유 <sup>2</sup>				
열량/단백질	378/14	465/21	1~2세			

원산지 표시	쌀류		콩		돼지고기		닭고기		오리고기		소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물				
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국가명( )	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
	참치캔	맛살	해물완자전	가쓰오부시	치킨텐더	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참													