2026년 6월 식단표 (1~2세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 : 시립여울숲어린이집

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금)	6일(토)
오전간식	토마토	녹두찹쌀죽		닭고기김가루죽⑮	멜론	
점 심	쌀밥 두부청경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 달걀부춧국①⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 돼지고기과일폭찹 ⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 백김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ /옥수수차	매쉬드감자② /우유②		치즈스틱①②⑤⑥ /메밀차③	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	386/17	445/22	지방선거	457/15	454/20	현충일
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트②	누룽지죽	방울토마토⑫	북어죽⑤⑥	바나나	고구마죽
점 심	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 김구이 깍두기⑨	기장밥 소고기버섯찌개⑤⑥⑮ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ 마늘종볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 건새우무된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 두부맑은국⑤⑥ 닭고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑮⑭⑱ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	규동①⑤⑥⑭ (일본식소고기덮밥)①⑤⑥⑮ 오징엇국⑤⑥⑰ 참외오이나물⑤⑥ 백김치⑨	어묵볶음밥⑤⑥ 쪽파맑은국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	피자빵①②⑤⑥⑩⑬⑭	찐단호박 /우유②	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑭	삶은달걀① /우유②	사과/우유②
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	소고기죽⑤⑥⑭	토마토⑫	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 소고깃국⑤⑥⑭ 삼색달걀말이①⑤ 청포묵미나리무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 가자미양념구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	현미밥 참치미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨	메밀소바③⑤⑥ 치킨텐터①⑤⑥⑮ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑮ /둥굴레차	찐고구마 /우유②	피망잡채⑤⑥⑩⑱	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	익힌파프리카스틱 /치즈②	순두부죽⑤⑥	수박	양송이버섯죽	참외	율무죽
점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑭ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑫⑱ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 숭늉 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	달걀모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥/두유⑤	찐감자/우유②	소고기볶음우동 ⑤⑥⑬⑭⑱	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	참외				
점 심	쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑭ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮	고구마우유죽죽케이크 ①②⑤⑥ /애플망고주스				
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 : ⑫ 주2회죽식형, 1~2세 식단

원산지 표시	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
		국내산	국내산	국내산				외국산		외국산		국내산	러시아산	국내산
	참치캔	소시지	해물완자전	가쓰오부시	치킨텐더									
	다랑어	돼지고기	오징어	다랑어	닭고기									
	원양산	국내산	국내산	원양산	국내산									

* 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) ⑲잣

2026년 6월 식단표 (9~11개월)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 : 시립여울숲어린이집

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)
오전간식	영아치즈②	녹두찹쌀죽		닭고기김가루죽⑮	새송이버섯죽	
점심	노른자청경채 무른밥①	노른자느타리버섯 무른밥①		두부배추 무른밥⑤	두부애호박 무른밥⑤	
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥	🌳찐감자		고구마퓨레	🍎사과	
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	두유당근죽⑤	누룽지죽	영아치즈②	북어죽	미역죽	고구마죽
점심	소고기얼갈이 무른밥⑯	소고기표고버섯 무른밥⑯	소고기무 무른밥⑯	닭고기감자 무른밥⑮	닭고기양파 무른밥⑮	닭고기피망 무른밥⑮
오후간식	연두부⑤	🌳찐단호박	🍎오렌지	당근퓨레	🍎바나나	🍎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	버터식빵①②⑤⑥	🌳찐고구마	🍎수박	골드키위퓨레	🍎배	🍎바나나
열량/단백질	264/13	305/9	256/9	244/7	228/6	230/7
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
오전간식	치즈죽②	순두부죽⑤	누룽지죽	양송이버섯죽	플레인요구르트②	율무죽
점심	소고기가지 무른밥⑯	소고기배추 무른밥⑯	소고기애호박 무른밥⑯	두부청경채 무른밥⑤	두부양배추 무른밥⑤	두부당근 무른밥⑤
오후간식	사과퓨레	🌳찐감자	🍎참외	수박퓨레	🍎바나나	🍎자두
열량/단백질	274/10	269/9	243/8	221/6	223/8	219/6
일자	29일(월)	30일(화)				
오전간식	영아치즈②	노른자죽①				
점심	동태살애호박 무른밥	동태살시금치 무른밥				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥	🌳찐고구마				
열량/단백질	256/12	339/10				

*** 알레르기 유발식품 표시제**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게
⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두
⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

* 영양사 : 임은혜

* 식단 유형 : ㉮㉯ 이유식_후기, 9개월~11개월

원산지 표시	쌀류	소고기		닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	두부류	명태·동태
		외국산				국내산	러시아산

*** 후기 이유식 (9~11개월) - 고형식**

- 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