






2026년 6월 식단표 (12~35개월)




화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 사랑가득한 어린이집

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금)
오전간식	잔멸치죽	녹두찰삼죽	 지방선거	닭고기김가루죽 ¹⁵	새송이버섯죽
점심	쌀밥 두부청경채된장국 ^{5⑤6} 오리불고기 ^{5⑤6} 우영조림 ^{5⑤6} 깍두기 ⁹	보리밥 달걀부추국 ^{1①5⑥} 돼지고기찜 ^{5⑤6⑩} 느타리버섯볶음 ^{5⑤6} 백김치 ⁹		현미밥 맑은육개장 ^{5⑤6⑬} 두부구이 ^{5⑤} /양념장 ^{5⑤6} 배추들깨나물 ^{5⑤6} 깍두기 ⁹	새우브로콜리볶음밥 ^{5⑤6⑨} 오이냉국 ^{5⑤6} 돼지고기과일폭찜 ^{5⑤6⑩⑫⑬⑭} 백김치 ⁹
오후간식	후레쉬번 ^{1①2⑤⑥} /우유 ²	 찐감자/우유 ²		치즈스틱 ^{1①2⑤⑥} /메밀차 ³	 멜론/우유 ²
열량/단백질	508/22	445/22	457/15	386/17	

일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
오전간식	두유당근죽 ⁵	누룽지죽	흑임자죽	복어죽 ^{5⑥}	미역된장죽 ^{5⑥}
점심	쌀밥 순살감자탕 ^{5⑥⑩} 채소달걀찜 ¹ 김구이 깍두기 ⁹	기장밥 소고기버섯찌개 ^{5⑥⑬} 해물완자전 ^{5⑥⑨⑰} 마늘종볶음 ^{5⑤6} 백김치 ⁹	쌀밥 건새우무된장국 ^{5⑤6⑨} 돼지고기수육 ^{5⑤6⑩} 상추무침 ^{5⑤6} 깍두기 ⁹	차조밥 [두부맑은국 ^{5⑥⑬}] 닭고기카레조림 ^{2⑤⑥⑫⑬⑭⑮} 열무나물 ^{5⑤6} 백김치 ⁹	일본식소고기덮밥 ^{1①5⑥⑬} 오징어국 ^{5⑤6⑰} 참외노각무침 백김치 ⁹
오후간식	연두부 ⁵	 찐단호박/우유 ²	 골드키위/우유 ²	물만두 ^{5⑤6⑩⑮}	 방울토마토/우유 ²
열량/단백질	342/14	455/18	409/19	393/20	377/16

일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
오전간식	들깨죽	채소죽	타락죽 ²	소고기죽 ^{5⑥⑬}	시금치죽
점심	쌀밥 아욱된장국 ^{5⑤6} 돼지고기구이 ^{5⑤⑩} 양상추샐러드 깍두기 ⁹	보리밥 소고기국 ^{5⑥⑬} 삼색달걀말이 ^{1①5} [도토리묵무침 ^{5⑥⑬}] 백김치 ⁹	쌀밥 된장찌개 ^{5⑤6} 가자미조림 ^{5⑤6} 감자채볶음 ⁵ 깍두기 ⁹	현미밥 참치미역국 ^{5⑤6} 찜닭 ^{5⑥⑮} 애호박나물 ^{5⑤6} 백김치 ⁹	두부소보로비빔밥 ^{5⑤6} 콩나물국 ^{5⑤6} 건새우조림 ^{5⑤6⑨} 백김치 ⁹
오후간식	버터식빵 ^{1①2⑤⑥} /우유 ²	 찐고구마/우유 ²	 수박/우유 ²	 피망잡채 ^{5⑥⑩⑮}	 토마토 ¹² /우유 ²
열량/단백질	438/18	471/15	427/19	404/19	367/15

일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 상싱 국 없는 날
오전간식	치즈죽 ²	순두부죽 ^{5⑥}	누룽지죽	양송이버섯죽	어묵죽 ^{5⑥}
점심	쌀밥 근대된장국 ^{5⑤6⑨} 소고기가지볶음 ^{5⑤6⑬} 김자반 ⁵ 백김치 ⁹	기장밥 돼지고기배춧국 ^{5⑥⑩} 닭고기간장구이 ^{5⑥⑮} 숙주나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	쌀밥 열무된장국 ^{5⑤6} 오징어조림 ^{5⑥⑰} 브로콜리볶음 ^{5⑤6} 백김치 ⁹	쌀밥 미역국 ^{5⑤6} 소불고기 ^{5⑥⑬} 콩나물무침 ^{5⑤6} 깍두기 ⁹	돼지고기자장밥 ^{2⑤⑥⑩⑮⑰} 송이버섯 달걀프라이 ^{1①5} 깍두기 ⁹
오후간식	삶은달걀 ¹ /우유 ²	 찐감자/우유 ²	 수박/우유 ²	생일케이크 ^{1①2⑤⑥} /우유 ²	 바나나/우유 ²
열량/단백질	444/25	448/20	392/17	386/14	422/16

일자	29일(월)	30일(화)	이달의식재료 "피망" 	
오전간식	크림스프 ^{2⑤⑥⑮⑰}	달걀죽 ¹	 ▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌. ▶ 피망 식단 : 피망잡채	
점심	쌀밥 동태살미나리맑은국 ^{5⑤} 두부양념조림 ^{5⑤6} 고구마순나물 ^{5⑤6} 깍두기 ⁹	보리밥 시금치된장국 ^{5⑥} 돼지고기콩나물불고기 ^{5⑥⑩} 잔멸치조림 ^{5⑥} 백김치 ⁹		
오후간식	모닝빵 ^{1①2⑤⑥} /우유 ²	 찐고구마/우유 ²		
열량/단백질	425/15	465/21	* 영양사 : 심승현 * 식단 유형 : @-1 오전죽식형, 12~35개월 식단	

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물				
	국내산	배추 고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	외국산	국가명(호주산)	국내산	육우	고등어	명태·동태	오징어
	다량어 원양	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국가명(호주산)	국내산	육우	고등어	명태·동태

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자