

2026년 6월 유아식단(만3-5세 일반간식)

발행처 : 태백시어린이·사외복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 5. 20.

경양사 : 김숙영

푸른 푸른 6월 건강영양식단 (일반간식)



일자/요일	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)						
오전간식	사과스틱/요거트	옥수수스프②⑥	지방선거 	갈아만든키위셰이크②	(씨리얼/우유②)	갈아만든키위셰이크②						
점심	잡곡밥/맑은콩나물국⑤ 쇠고기장죽떡이⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥/배추된장국⑤⑥ (저염)오리훈제채소볶음⑤⑥ 도라지배무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		백미밥/쇠고기우육국⑩ 두부양념조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	참쌀현미밥 들깨미역국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 청경채나물/잘게썬김치⑨	현충일 						
오후간식	삶은달걀①/우유②	알감자버터구이②⑤/우유②		1)디즈니오징어부추전①⑤⑥⑩/스케	찐감자/과채주스							
열량/단백질(kcal)/(mg)	609/28	629/22		697/26 713/21	613/25							
일자/요일	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목) 저당날	12일(금)	13일(토)						
오전간식	당근스틱/치즈②	쇠고기족⑤⑥⑩	계절과일(예:참외)	우유미숫가루②⑤	(바나나/우유②)	검정콩두유⑤						
점심	잡곡밥/감자된장찌개⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 우영채조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/안매운김치국⑨ (저염)닭고기간장조림⑤⑥⑩ 숙주나물 잘게썬배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 달걀국① 물만두⑤+양념장⑤⑥⑩ 단무지무침⑩ (잘게썬깍두기⑨)	백미밥/숙갓어묵국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 도라지오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥/버섯맑은국⑤⑥ 대구엿장조림⑤⑥ (고등어엿장조림⑤⑥⑦) 김자반⑥⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥(추가)/(달걀 제외)만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 잘게썬김치⑨						
오후간식	건포도고구마샐러드② 우유②	마들렌①②⑥/요구르트	어묵하바+케찹/우유②	1)온메밀국수③⑤⑥	찐고구마/과채주스	쌀씨리얼+우유②						
열량/단백질(kcal)/(mg)	657/22	700/23	607/32	618/26 692/27	598/19	620/23						
일자/요일	15일(월)	16일(화)	17일(수) 국없는 날	18일(목)	19일(금) 단오	20일(토)						
오전간식	파프리카스틱(배)/짜먹는요 구르트②	(채소죽⑤⑥)	계절과일(예:파인애플)	연두부+양념장⑤⑥	곡물씨리얼+우유②	두유⑤						
점심	기장밥/애호박된장국⑤⑥ (뿌리채소)찜닭⑤⑥⑩ 브로콜리숙화+들깨소스①⑤⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥/숙주맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 잘게썬배추김치	카레라이스⑤⑥ (부추맑은국) 미트볼구이⑤⑥⑩⑩ 양상추유자청샐러드 잘게썬깍두기⑨	백미밥/근대된장국⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ (저염)감자조림⑤⑥ 잘게썬김치⑨	발아현미밥/참치미역국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 잘게썬김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨⑩ 다시마뚝국⑤⑥ (저염)달걀장조림① ⑤⑥/잘게썬김치⑨						
오후간식	김가루주먹밥⑥⑥/ 요구르트②	콘치즈구이①②⑤/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	1)간장떡볶이⑤⑥/우유②	단호박꿀찜/과채주스	치즈스틱②⑤/주스						
열량/단백질(kcal)/(mg)	635/23	693/28	704/20	696/31 618/28	618/21	644/32						
일자/요일	22일(월)	23일(화)	24일(수) 지구촌밥상	25일(목)	26일(금)	27일(토)						
오전간식	오이스틱(자른사과) 딸기요플레	양송이치즈죽②	계절과일(예:수박)	건크렌베리(건포도)/우유②	(바나나/우유②)	두유⑤						
점심	잡곡밥/콩가루배추국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥/조갯살맑은국 돼지고기참스테이크⑤⑥⑩⑩⑩ 미역무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥(추가)/무채국⑤⑥ 피쉬앤칩스①⑤⑥ (생선가스+타르소스①⑤⑥) 오이토마토샐러드⑩ 잘게썬깍두기⑨	백미밥/채소닭고기국⑤⑥⑩ 어묵채소볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	보리밥/쇠고기당면국⑤⑥⑩ (저염저당오징어간장조림⑤⑥⑩) 김구이 잘게썬배추김치⑨	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨						
오후간식	토마토스크램블①②⑤⑩ 우유②	1)팝콘/우유②	슈크림빵①②⑥/우유②	1)미니칼국수⑤⑥	찐고구마/과채주스	물만두⑤⑥⑩/주스						
열량/단백질(kcal)/(mg)	586/30	639/27 653/27	659/26	689/26 663/24	667/24	615/20						
일자/요일	29일(월)	30일(화)	생일식단	28일(목)	29일(금)	30일(토)						
오전간식	자른방울토마토⑩/치즈②	단호박아몬드스프② (견과죽⑩)	참외	*알레르기유발식품*								
점심	잡곡밥/감자국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/청경채맑은국⑤⑥ (간장)고구마달걀비⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치	백미밥/미역국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳차(어린이 체질에 맞게 음식을 먹을 수 있도록 지도하여 주십시오.) ◎ ()안의 식품은 선택 또는 대체할 수 있는메뉴의 예입니다. ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기가 있는 음식(떡 등)은 제공시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요합니다.								
오후간식	마카로니사과샐러드①⑤ 우유②	1)샌드위치①②⑤⑥/우유②	치즈케이크①②⑤⑥ 우유②									
열량/단백질(kcal)/(mg)	648/27	662/29 599/25	711/26									
밥, 죽, 누룽지	콩(두부, 순두부, 콩국수, 콩비지)	쇠고기(한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	육가공품		수산물 및 수산물가공품		배추김치			
(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)					너비아니, 미트볼(돼지고기, 쇠고기)	훈제오리(오리고기)	어묵(명태)	고등어(다량어)	참치(참치)	오징어	배추	고추
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국외산	국외산	국외산	국외산	국내산	국내산

* 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지변경될 수 있습니다.(변경 시 변경기재 및 안내필수- 자세한 식단안내사항 참조)

2026년 6월 유아식단(만1-2세 일반간식)

발행처 : 태백시어린이·사외복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 5. 20.

경양사 : 김숙영

푸른 푸른 6월 건강영양식단 (일반간식)



일자/요일	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)
오전간식	사과스틱/요거트② (사과오렌지샐러드)	옥수수수프②⑥ (옥수수죽)	지방선거	갈아만든키위셰이크② (타락죽②)	씨리얼/우유②	
점심	잡곡밥/맑은콩나물국⑤ 쇠고기장독떡이⑤⑥⑥⑥ 무나물볶음⑤⑥ 잘게썬김치⑨	흑미밥/배추된장국⑤⑥ (저염)오리훈제채소볶음⑤⑥ 도라지배우침⑤⑥ 잘게썬김치⑨	지방선거 	백미밥/쇠고기무국⑥ 두부양념조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 잘게썬김치⑨ 1)디진오징어부추전①⑤⑥⑦/스혜 2)밤양갱/식혜	참쌀현미밥 들깨미역국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 청경채나물/잘게썬김치⑨ 찐감자/과채주스 (찐감자+사과/과채주스)	현충일
오후간식	삶은달걀①/우유②	알감자버터구이②⑤/우유②		498/19 499/15	475/16	
열량/단백질 (kcal)/(mg)	472/22	455/17				
일자/요일	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목) 지방선거	12일(금)	13일(토)
오전간식	당근스틱/치즈②	쇠고기죽⑤⑥⑥⑥	계절과일(예:참외)	우유미숫가루②⑤	(바나나/우유②)	검정콩두유⑤
점심	잡곡밥/감자된장찌개⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑥⑥⑥⑥ 우영채조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/안매운김치국⑨ (저염)닭고기장조림⑤⑥⑥⑥ 숙주나물 잘게썬배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑥⑥ 달걀국① 물만두⑤+양념장⑤⑥⑥⑥ 단무지우침⑬ (잘게썬깍두기⑨)	백미밥/숙갓어묵국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑥⑥ 도라지오이우침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥/버섯맑은국⑤⑥ 대구엇장조림⑤⑥ (고등어엇장조림⑤⑥⑦) 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥(추가) (달걀제외)만두국⑤⑥⑥⑥ 채소달걀말이①⑤ 잘게썬김치⑨
오후간식	건포도고구마샐러드② 우유②	마들렌①②⑥/요구르트	어묵핫바+케찹/우유②	1)오메밀국수③⑤⑥	찐고구마/과채주스	쌀씨리얼+우유②
열량/단백질 (kcal)/(mg)	483/17	489/16	417/22	460/19 483/18	445/15	489/17
일자/요일	15일(월)	16일(화)	17일(수) 국없는 날	18일(목)	19일(금) 단오	20일(토)
오전간식	파프리카스틱(배)/짜먹는요 구르트②(파프리카자유거불②)	당근스프②⑥ (채소죽⑤⑥)	계절과일(예:파인애플) (파인애플주스)	연두부+양념장⑤⑥ (연두부죽⑤)	곡물씨리얼+우유②	두유⑤
점심	기장밥/애호박된장국⑤⑥ (뿌리채소)찜닭⑤⑥⑥⑥ 브로콜리숙회+들깨소스①⑤⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥/숙주맑은국 쇠불고기⑤⑥⑥⑥ 갯잎나물⑤⑥ 잘게썬배추김치	카레라이스⑤⑥ (부추맑은국) 미트볼구이⑤⑥⑥⑥⑥⑥ 양상추유자청샐러드 잘게썬깍두기⑨	백미밥/근대된장국⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑥⑥ (저염)감자조림⑤⑥ 잘게썬김치⑨	발아현미밥/참치미역국⑤⑥ 안매운김치볶음밥⑤⑥⑥⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑥⑥ 청포도김치우침⑤⑥ 잘게썬김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥⑥⑥ 다시마뽕국⑤⑥ (저염)달걀장조림①⑤⑥ 잘게썬김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/ 요구르트②)	콘치즈구이①②⑤/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	1)간장떡볶이⑤⑥/우유②	단호박꿀잼/과채주스	치즈스틱②⑤/주스
열량/단백질 (kcal)/(mg)	455/16	496/20	503/15	502/22 447/21	471/15	476/23
일자/요일	22일(월)	23일(화)	24일(수) 지구촌밥상	25일(목)	26일(금)	27일(토)
오전간식	오이스틱(자른사과) 까먹는치즈②	양송이치즈죽②	계절과일(예:수박)	건크렌베리(건포도)/우유② (감자유유죽②)	수제바나나우유② (바나나/우유②)	두유⑤
점심	잡곡밥/콩가루배추국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑥⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥/조갯살맑은국 돼지고기참스테이크⑤⑥⑥⑥⑥⑥ 미역무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥(추가)/무채국⑤⑥ 피쉬앤칩스①⑤⑥ (생선까스+타르소스①⑤⑥) 오이토마토샐러드⑫ 잘게썬깍두기⑨	백미밥/채소닭고기국⑤⑥⑥⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	보리밥/쇠고기당면국⑤⑥⑥⑥ (저염저염)오징어장조림⑤⑥⑥⑥ 김구이 잘게썬배추김치⑨	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	토마토스크램블①②⑤⑫ 우유②	1)팍콘/우유②	슈크림빵①②⑥/우유②	1)미니칼국수⑤⑥	찐고구마/과채주스	물만두⑤⑥⑥⑥/주스
열량/단백질 (kcal)/(mg)	437/22	461/20 447/20	451/18	493/19 471/19	447/16	410/13
일자/요일	29일(월)	30일(화)	생일식단	28일(목)	29일(금)	30일(토)
오전간식	자른방울토마토⑫/치즈② (토마토치즈샐러드②⑫)	단호박아몬드스프② (견과죽⑭)	참외	♣알레르기유발식품♣ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갓(어린이 체질에 맞게 음식을 먹을 수 있도록 지도하여 주십시오.) ◎ () 안의 식품은 선택 또는 대체할 수 있는메뉴의 예입니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찧기가 있는 음식(떡 등)은 제공시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요합니다.		
점심	잡곡밥/감자국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑥⑥ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/청경채맑은국⑤⑥ (간장)고구마닭갈비⑤⑥⑥⑥ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치	백미밥/미역국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑥⑥⑥ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥/채소닭고기국⑤⑥⑥⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	보리밥/쇠고기당면국⑤⑥⑥⑥ (저염저염)오징어장조림⑤⑥⑥⑥ 김구이 잘게썬배추김치⑨	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	마카로니사과샐러드①⑤ 우유②	1)찐샌드위치①②⑤⑥/우유②	치즈케이크①②⑤⑥ 우유②			
열량/단백질 (kcal)/(mg)	477/21	476/21 406/17	508/19			

밥, 죽, 누룽지	콩(두부, 순두부, 콩국수, 콩비지)	쇠고기(한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	육가공품	수산물 및 수산물가공품	배추김치
(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)	두부, 콩국수, 콩비지	한우, 육우, 젓소	돼지고기	닭고기	너비아니, 미트볼(돼지고기, 쇠고기)	훈제오리(오리고기), 어묵(명태), 고등어(다랑어)	배추, 고추, 가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국외산	국내산

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.(변경 시 변경기재 및 안내필수- 자세한 식단안내사항 참조)

유아식단 안내사항

1. 식단제공

유아 제공 식단				
구분	대상	종류	구성	
영아기	영아(0세, 만11개월)	이유식	후기	
유아기	유아(만1~2세)	오전간식, 오후간식	일반간식형	죽간식형
	유아(만3~5세)	점심	일반간식형	죽간식형

2. 주간알레르기 표시식단

알레르기 대체식품 및 중요 관리사항에 대한 정보확인이 가능한 식단입니다.(식품알레르기 정보(알레르기유발식품번호)일괄 표시되어 제공됨)- 편리하고 활용 가능한 식단표 사용을 권장합니다.

3. 식단공개 및 표기

- ① 식단표기 : 발행처, 작성자, 연령구분기재, 열량 및 단백질, 식품알레르기유발식품정보, 원산지 기재
 - ② 식단공개 : 통합정보포털홈페이지(식단, 안내문), 어린이집게시판, 보호자 제공(가정통신문, 홈페이지, 밴드, 키즈노트 등을 활용)
- * 영유아 모두 재원하는 기관에서는 유아 연령별(만1~2세), (만3~5세) 각각의 식단표 및 식단안내문을 게시하고 제공해야 합니다.

4. 식단확인 및 수정

식재료 구입처의 수급불가능한 식재료 및 유아들의 섭식기능과 수급상태를 고려하여 식단 수정이 필요할 경우 대체 가능한 동일식품군, 동일 조리법으로 50% 이내 식단 변경이 가능합니다.(대체 가능한 식품군 목록 참고)

* **우유를 매일 제공하는 원에서는** 요거트,두유 등을 우유로 대체 가능하며, 추가로 더 제공이 가능합니다.

5. 조리안내서 확인

- ① 식재료 주문 목록 확인 및 조리방법 확인의 절차이므로 꼭 확인하여 주시기 바랍니다.
- ② 확인 자료(조리안내서)는 급식실 내 비치하여 관리하여 주십시오.
- ③ 죽간식, 신선간식(대체조리안내서)-전체레시피 마지막 시트를 참고하여 주십시오.

6. 영유아기 연령별 영양기준량

▶ 어린이집(유치원)에서는 점심에 약 370~400kcal(영아240-260kcal) 간식(오전,오후)에 약 230~280kcal(영아150-180kcal)를 섭취하게 됩니다.

* <참고사항> **한국인의 영양소 섭취기준(2025)** - 식단에는 에너지(kcal)와 단백질(g), 알레르기표시가 등 영양표시를 기재합니다.


연령	에너지(kcal)	탄:단:지 구성 비율(%)	단백질(g)	비타민A(μg RAE)	비타민C(mg)	티아민(mg)	리보플라빈(mg)	칼슘(mg)	철(mg)	나트륨(mg)
유 만 1 ~ 2세	900	50-65:10-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6	900
아 만 3 ~ 5세	1400	50-65:10-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7	1,000

어린이 기호식품 품질인증

▶ 어린이 간식 선정 시 '어린이기호식품 품질인증' 제품 제공을 권장합니다.


제공 식품의 예) 과채주스,과채음료,혼합음료,발효유류,과자,가공음식

(어린이기호식품품질인증식품검색: 식품안전나라 <https://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow/index.do>)

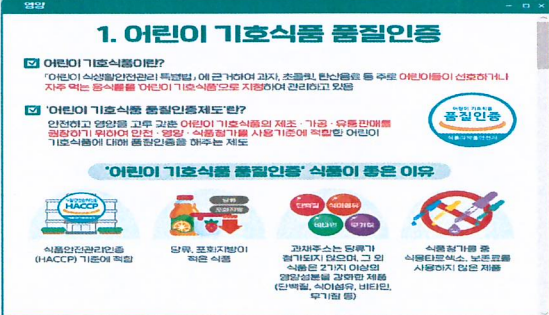


어린이기호식품품질인증표시

어린이 기호식품이란?



*어린이 식생활안전관리 특별법,에 근거하여 과자, 초콜릿, 탄산음료 등 주로 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 음식은 '어린이 기호식품'으로 지정하여 관리함




1. 어린이 기호식품 품질인증


☑ 어린이 기호식품이란?
*어린이 식생활안전관리 특별법,에 근거하여 과자, 초콜릿, 탄산음료 등 주로 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 음식들을 어린이 기호식품으로 지정하여 관리하고 있음

☑ '어린이 기호식품 품질인증제도'란?
안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조, 가공, 유통 관리에 필요한 기준을 마련하여 안전, 영양, 식생활기초 시설기준에 적합한 어린이 기호식품에 대해 품질인증을 해주는 제도


'어린이 기호식품 품질인증' 식품이 좋은 이유




식품안전관리인증(HACCP)기준에 적합



무항생제농산물이 함유 식품



과파주스는 당과가 첨가되지 않으며, 그 외 식품은 2가지 이상의 영양성분을 함유한 제품 (탄백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등)



수용성가용성분 사용량이 많은 제품

식단 감수 신청안내

다음과 같은 경우는 식단의 감수가 필요합니다.

- ▶ 급식센터에서 제공된 식단을 수정하여 대체메뉴의 조리방법이 달라지거나 다른 식품군으로 메뉴를 변동하는 경우
 - * 동일 조리법, 동일 식품군의 조건에서 1달 중 50% 이내 식단 변동 가능하며, 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경이 이루어지지 않도록 합니다.
- ▶ 타식단과 어린이급식센터의 식단 병행 사용의 경우
- ▶ 급식센터에서 유아에게 제공되는 급식식단표에 열량, 단백질, 알레르기표시의 변동이 발생할 경우
 - 급식센터로 감수신청을 해 주시면 재작성된 식단과 감수확인서를 2~3일 후 신청기관으로 보내드립니다.
 - 기타 궁금하신 점이나 의견 있으시면 033-552-6681(태백시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀)으로 문의해 주십시오.(식단감수요청 : E-mail : tbchild@naver.com)