





# 2026년 5월 식진표

## 죽식형\_유아(3-5세)



	1 [월]	2 [화]	3 [수]	4 [목]	5 [금]
오전간식	버섯죽	브로콜리죽		당근죽	미역죽 ⑤⑥
점심	기장밥 된장찌개 ⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 맑은콩나물국 ⑤ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 돈육파프리카잡채 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	지방선거	백미밥 호박익힌장국 ⑤⑥ 버섯소불고기 ⑤⑥⑬ 미역줄기볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	차조밥 두부탕국 ①⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 애호박볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	◆씨없는포도 떠먹는요구르트 ②	김가루채소주먹밥		◆수박	◆사과 우유 ②
열량/단백질	646.5/21.7	635.2/27.4		515.1/24.6	556/23.4
	8 [월]	9 [화]	10 [수]	11 [목]	12 [금]
오전간식	채소죽	흰살생선죽	단호박죽	아욱죽 ⑤⑥	새우죽 ⑨
점심	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 들깨미역국 ⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 브로콜리꽃맛살샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 맑은순두부국 ①⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 복엇국 ⑤⑥ 훈제오리채소볶음 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	짜장밥 ⑤⑥⑩ 미소유부장국 ⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치 ⑨
오후간식	◆방울토마토 ⑫ 슬라이스치즈 ②	우동 ⑤⑥	◆참외	◆편감자 우유 ②	떠먹는요구르트 ②
열량/단백질	564/20.9	618.2/22.6	501/22.3	622.8/25.6	627.6/31.5
	15 [월]	16 [화]	17 [수]	18 [목]	19 [금]
오전간식	대구살죽	버섯죽	닭죽 ⑬	브로콜리죽	잔멸치죽
점심	수수밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 메추리알채소볶음 ①⑤⑥⑫ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 치킨너겟+마스터소스 ①②③⑥⑬ 감자채볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 호박된장국 ⑤⑥ 우삼겹숙주볶음 ⑤⑥ 비름나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 감자국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 우영조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 갈비탕 ⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ 돌자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	◆바나나 우유 ②	토마토소스리조토 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	◆수박	다진고기잔치국수 ①⑤⑥⑬	◆참외 우유 ②
열량/단백질	570.8/20.2	670.9/23.6	560.4/20.5	646.5/27.3	674.2/29.8
	22 [월]	23 [화]	24 [수] 저탄소 Day	25 [목]	26 [금]
오전간식	게살죽 ⑧	장국죽 ⑤⑥⑬	연근죽	들깨무죽 ⑤⑥	채소죽
점심	차조밥 참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 속갓어묵국 ⑤⑥ 카레닭살야채볶음 ⑤⑥⑬ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 팽이버섯장국 ⑤⑥ 두부강정 ⑤⑥⑫ 김구이 배추김치 ⑨	수수밥 호박익힌장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자수제비국 ⑤⑥ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥⑬⑭ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	◆키위 떠먹는요구르트 ②	버터감자구이 ②	◆바나나	◆과일화채 ②	◆궁중떡볶이 ⑤⑥⑬
열량/단백질	588.8/26.3	599.5/25	604.4/14.7	519.1/24.4	637.8/24.9
	29 [월]	30 [화]			
오전간식	감자죽 ⑤⑥	콩나물죽 ⑤⑥			
점심	기장밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑬ 새우살굴소스볶음 ⑤⑥⑬ 깻잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 운도토리묵국 ⑤⑥⑨ 훈제오리구이 미니새송이버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨			
오후간식	참외 후레쉬번 ①②⑥	들기름비빔국수 ⑤⑥⑬			
열량/단백질	690.7/24.3	669.5/21.4			

① 다툰류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣  
 \* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
 \* 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.  
 \* 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경될 수 있습니다.

원산지	쌀			콩				배추김치			육류		
	밥	죽	대구살죽	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	훈제오리고기	소고기		
국내산	국내산	대구 국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	쇠불고기:호주산		
표기	수산물						식육가공품						
	오징어볶음	참치김치찌개	고등어구이	흰살생선죽	생선까스	삼치데리야끼구이	훈제오리채소볶음	치킨너겟	카레닭살야채볶음				
	오징어	참치캔(다랑어)	고등어	흰살생선	흰살생선	삼치	오리훈제	닭고기	닭고기				
	중국산	원양산	노르웨이산	중국산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산				



# 2026년 6월 식단표

시간연장형\_유아(3-5세)



현대몬테소리어린이집

1 [월]		2 [화]		3 [수]		4 [목]		5 [금]		
저녁	백미밥	차조밥	지방선거	미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱	기장밥	만둣국 ①⑤⑥⑩	황태국 ⑤⑥	유부우동국 ⑤⑥	맑은버섯국	
	참치두부조림 ⑤⑥	옥수수채소전 ①⑤⑥		코올슬로 ①⑤		닭고기장독푹이 ⑤⑥⑮				
	마늘쫄볶음 ⑤⑥	청경채나물 ⑤⑥		깍두기 ⑨		취나물무침 ⑤⑥				
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨				배추김치 ⑨				
	열량/단백질	475.3/20.3		436.6/21.1		345.9/13	336.2/15.1			
8 [월]		9 [화]		10 [수]		11 [목]		12 [금]		
저녁	수수밥	기장밥	차조밥	백미밥	수수밥	애호박맑은국 ⑤	감자국 ⑤⑥	근대된장국 ⑤⑥	콩비지찌개 ⑤⑨⑩	김치콩나물국 ⑤⑨
	해물완자전 ⑤⑥⑨⑱	두부부침+양념장 ①⑤⑥	닭고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑮	돈육장조림 ⑤⑥⑩	쇠고기파채불고기 ⑤⑥⑮					
	연근조림 ⑤⑥	열무나물	새송이버섯조림 ⑤⑥	고구마줄기볶음 ⑤	애호박나물 ⑤⑥					
	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	깍두기 ⑨					
	열량/단백질	339.3/15.8	348/13	334.7/17.8	391.8/17.7	332.9/14.4				
15 [월]		16 [화]		17 [수]		18 [목]		19 [금]		
저녁	차조밥	수수밥	소보로덮밥 ①⑤⑥⑩	기장밥	차조밥	시금치된장국 ⑤⑥	부추계란국 ①	우동국 ⑤⑥	닭개장 ⑤⑥⑮	물만두국 ①⑤⑥⑩
	안동찜닭 ⑤⑥⑮	오징어볶음 ⑤⑥⑱	배추김치 ⑨	동그랑땡전 ①⑤⑥⑩	캔공치감자조림 ⑤⑥					
	콩나물무침 ⑤⑥	청경채나물 ⑤⑥		도토리묵무침 ⑤⑥	열무나물					
	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨		배추김치 ⑨	배추김치 ⑨					
	열량/단백질	375.3/20.5	353.6/17.3	298.6/12.5	336.3/18.7	404.3/19.8				
22 [월]		23 [화]		24 [수]		25 [목]		26 [금]		
저녁	백미밥	수수밥	차조밥	기장밥	수수밥	근대된장국 ⑤⑥	애호박새우전국 ⑨	미역국 ⑤⑥	맑은연두부국 ⑤	닭곰탕 ⑮
	채소달걀찜 ①	돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑱	쇠고기굴소스볶음 ⑤⑮⑱	곤약애추리알장조림 ①⑤⑥	삼색고치전 ①②⑤⑥⑧⑩⑮⑱					
	브로콜리채소볶음 ⑤⑥	연근흑임자소스무침 ①⑤⑥	어묵파프리카잡채 ⑤⑥	잔멸치볶음 ⑤⑥	노각무침 ⑤⑥					
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨					
	열량/단백질	324.5/14.5	431.6/14.7	442.1/11.7	366/19.3	409.7/18.3				
29 [월]		30 [화]								
저녁	차조밥	백미밥								
	유부김치국 ⑤⑨	팽이된장국 ⑤⑥								
	돼지갈비찜 ⑤⑥⑩	미트볼채소조림 ⑤⑩⑱								
	고사리나물 ⑤⑥	시금치나물무침 ⑤⑥								
	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨								
열량/단백질	382.8/15.9	418.4/14.1								

- 알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉠ 잣  
\* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- \* 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공됩니다.
- \* 자연간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급상황에 따라 다른 제철과일로 변경될 수 있습니다.

원산지	쌀		콩				배추김치			육류	
	밥	두부	연두부	콩비지	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기		
국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	쇠고기파채불고기:호주산 국내산 <input checked="" type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젓소		
원산지	수산물		육류				식육가공품				
	참치두부조림	해물완자전	오징어볶음	캔공치감자조림	멕시코샐러드(햄)	삼색고치전(햄)	미트볼스파게티(미트볼)	돈가스+소스			
	참치캔(다랑어)	원양산	국내산	중국산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

발행일 : 2026. 05. 15.  
작성자 : 영양팀



1 [월]		2 [화]		3 [수]		4 [목]		5 [금]		
저녁	백미밥	차조밥	지방선거	미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	기장밥					
	만둣국 ①⑤⑥⑩	황태국 ⑤⑥		유부우동국 ⑤⑥	맑은버섯국					
	참치두부조림 ⑤⑥	옥수수채소전 ①⑤⑥		코을솔로 ①⑤	닭고기장독떡이 ⑤⑥⑮					
	마늘쫀볶음 ⑤⑥	청경채나물 ⑤⑥		깍두기 ⑨	취나물무침 ⑤⑥					
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨			배추김치 ⑨					
열량/단백질	332.7/14.2	305.6/14.8		242.1/9.1	235.3/10.6					
8 [월]		9 [화]		10 [수]		11 [목]		12 [금]		
저녁	수수밥	기장밥	차조밥	백미밥	수수밥					
	애호박맑은국 ⑤	감자국 ⑤⑥	근대된장국 ⑤⑥	콩비지찌개 ⑤⑨⑩	김치콩나물국 ⑤⑨					
	해물완자전 ⑤⑥⑨⑰	두부부침 ①⑤⑥	닭고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑮	돈육장조림 ⑤⑥⑩	쇠고기파채불고기 ⑤⑮⑯					
	연근조림 ⑤⑥	열무나물	새송이버섯조림 ⑤⑥	고구마줄기볶음 ⑤	애호박나물 ⑤⑥					
	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	깍두기 ⑨					
열량/단백질	237.5/11.1	246/8.5	234.3/12.5	274.3/12.4	233/10.1					
15 [월]		16 [화]		17 [수]		18 [목]		19 [금]		
저녁	차조밥	수수밥	소보로덮밥 ①⑤⑥⑩	기장밥	차조밥					
	시금치된장국 ⑤⑥	부추계란국 ①	우동국 ⑤⑥	닭개장 ⑤⑥⑮	물만두국 ①⑤⑥⑩					
	안동찜닭 ⑤⑥⑮	오징어볶음 ⑤⑥⑰	배추김치 ⑨	동그랑땡전 ①⑤⑥⑩	캔공치감자조림 ⑤⑥					
	콩나물무침 ⑤⑥	청경채나물 ⑤⑥		도토리묵무침 ⑤⑥	열무나물					
	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨		배추김치 ⑨	배추김치 ⑨					
열량/단백질	262.7/14.4	247.5/12.1	209/8.7	235.4/13.1	283/13.9					
22 [월]		23 [화]		24 [수]		25 [목]		26 [금]		
저녁	백미밥	수수밥	차조밥	기장밥	수수밥					
	근대된장국 ⑤⑥	애호박새우젓국 ⑨	미역국 ⑤⑥	맑은연두부국 ⑤	닭곰탕 ⑮					
	채소달걀찜 ①	돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮	쇠고기글소스볶음 ⑤⑮⑰	근약메추리알장조림 ①⑤⑥	삼색꼬치전 ①②⑤⑥⑧⑩⑮⑰					
	브로콜리채소볶음 ⑤⑥	연근흑임자소스무침 ①⑤⑥	어묵파프리카잡채 ⑤⑥	잔멸치볶음 ⑤⑥	노각무침 ⑤⑥					
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨					
열량/단백질	227.1/10.1	302.1/10.3	309.5/8.2	256.2/13.5	286.8/12.8					
29 [월]		30 [화]								
저녁	차조밥	백미밥								
	유부김치국 ⑤⑨	팽이된장국 ⑤⑥								
	돼지갈비찜 ⑤⑥⑩	미트볼채소조림 ⑤⑩⑰								
	고사리나물 ⑤⑥	시금치나물무침 ⑤⑥								
	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨								
열량/단백질	268/11.1	292.9/9.9								

**알레르기 유발식품** ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣  
\* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

• 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.  
• 자연간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급상황에 따라 다른 제철과일로 변경될 수 있습니다.

원산지	쌀		콩				배추김치			육류						
	밥	두부	연두부	콩비지	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기							
	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소							
표기	수산물						식육가공품									
	참치두부조림		해물완자전		오징어볶음		캔공치감자조림		멕시칸샐러드(햄)		삼색꼬치전(햄)		미트볼스파게티(미트볼)		돈가스	
	참치캔(다랑어)				오징어		공치		돼지고기		돼지고기		돼지고기		돼지고기	
	원양산		국내산		중국산		원양산		국내산		국내산		국내산		국내산	