



2026년 06월

국공립산들어린이집



작성자 : 충주시어린이급식관리지원센터

일자/요일	1일(월)	2일(화)	3일(수) 2026지방선거	4일(목)	5일(금)
오전 간식 (kcal/g)	닭살채소죽 ^⑬ 70/3	두부죽 ^⑤ 43/1		감자죽 ^{⑤⑥} 76/1	야채죽 ^{②⑥} 62/1
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 들깨무채국 ^{⑤⑥} 삼치카레구이 ^{⑤⑥} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 240/10	잡곡밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑩} 계란말이 ^{①⑤} 김구이 깍두기 ^⑨ 284/12		백미밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 돈육불고기 ^{⑤⑥⑩} 새송이버섯 ^⑤ 배추김치 ^⑨ 237/11	잡곡밥 어묵국 ^{⑤⑥} 간장찜닭 ^{⑤⑥⑬} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨ 277/11
오후 간식 (kcal/g)	미니우동 ^{⑤⑥} 63/3	쌀과자 ^{⑤⑥} &우유 ^② 95/3		★찐고구마&보리차 43/0	★삶은계란 ^① &매실차 109/7
일자/요일	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
오전 간식 (kcal/g)	누룽지죽 74/3	참치죽 82/4	브로콜리죽 46/2	게살죽 ^{⑤⑥⑧} 92/2	소고기죽 ^{⑤⑥⑬} 100/3
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 계란파국 ^{①⑤⑥} 돈육볶음 ^{⑤⑥⑩} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 276/8	잡곡밥 유부된장국 ^{⑤⑥} 훈제오리구이 부추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 263/11	하이라이스 ^{⑤⑥} 맑은황태국 ^{⑤⑥} ♥감자햄볶음 ^{⑤⑥⑩} 단무지 ^⑬ 배추김치 ^⑨ 320/26	백미밥 안매운김치국 ^⑨ 동그랑땡 ^{⑤⑥⑩} 숙주나물 깍두기 ^⑨ 229/11	잡곡밥 맑은순두부찌개 ^{①⑤⑥} 콩치무조림 ^{⑤⑥} 청경채나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 253/13
오후 간식 (kcal/g)	유부초밥 ^{⑤⑥} &보리차 147/4	★참외&사탕구이 ^{①②⑤⑥} 96/4	시리얼 ^{①⑥} &우유 ^② 163/4	★아이스틱&치즈 ^② 43/3	★찐단호박&동글레차 40/1
일자/요일	15일(월)	16일(화)	17일(수) 상경day-국없는날	18일(목)	19일(금)
오전 간식 (kcal/g)	감자죽 ^② 96/2	야채죽 ^{②⑥} 62/1	단호박죽 42/1	흰살생선죽 70/3	버섯죽 71/1
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 물만두국 ^{⑤⑥⑩} 맛살채소볶음 ^{⑤⑥} 애호박나물 ^{⑤⑨} 배추김치 ^⑨ 242/10	잡곡밥 두부맑은국 ^⑤ 소불고기 ^{⑤⑥⑬} 브로콜리숙회&양념장 깍두기 ^⑨ 299/13	돈육데리아끼덮밥 ^{⑤⑥⑩⑬} 송송 스크램블에그 ^① 오이무침 깍두기 ^⑨ 241/9	백미밥 콩나물국 ^⑤ 닭살구이 ^{⑤⑬} 시금치나물 배추김치 ^⑨ 239/12	잡곡밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 양배추쌈&쌈장 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 281/13
오후 간식 (kcal/g)	헛케이크 ^{①⑤⑥} &주스 105/3	★바나나&치즈 ^② 89/3	콩국수 ^{⑤⑥} 143/5	★찐고구마&두유 ^⑤ 150/4	★토마토 ^⑫ &요구르트 ^② 76/2
일자/요일	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)
오전 간식 (kcal/g)	계란채소죽 ^① 95/4	미역죽 69/2	순두부죽 ^⑤ 70/2	시금치된장죽 ^{⑤⑥} 71/2	닭죽 ^⑬ 77/4
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 도토리묵국 ^{⑤⑥} 참치전 ^{①⑤⑥} &케찹 ^⑫ 버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 228/9	잡곡밥 닭곰탕 ^⑬ 어묵조림 ^{⑤⑥} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 293/13	안매운김치볶음밥 유부맑은국 ^{⑤⑥} 계란후라이 ^{①⑤} 치커리생채 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 239/9	백미밥 버섯당면국 ^{⑤⑥} 제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 김구이 배추김치 ^⑨ 288/13	잡곡밥 소고기무국 ^{⑤⑥⑬} 두부구이 ^⑤ 연근조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 279/13
오후 간식 (kcal/g)	김가루주먹밥 ^{⑤⑥} &보리차 140/3	★사과&짜먹는요거트 ^② 86/2	잼토스트 ^{①⑥} &우유 ^② 109/4	★키위&요구르트 ^② 72/0	★찐감자&매실차 100/4
일자/요일	29일(월)	30일(화)	★자연식품제공★ 알레르기 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
오전 간식 (kcal/g)	새우살죽 ^⑨ 92/2	파프리카죽 71/2			
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 미소팽이된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기채소볶음 ^{⑤⑥⑬} 콩나물무침 ^⑤ 깍두기 ^⑨ 214/10	잡곡밥 다시마무채국 ^{⑤⑥} 반달메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 참나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 285/14			
오후 간식 (kcal/g)	과배기도넛 ^⑥ &우유 ^② 163/4	★수박&요거트 ^② 41/1			

원산지 표시	쌀		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	콩치	삼치	명태	새우	멸치	오징어	대구	방어	부세
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	외국산	국내산	외국산	외국산	국내산	산	산	산
						육우	가공품	가공품	가공품	가공품	콩국수	콩비지	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품
	국내산	국내산	국내산			산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

* 원산지 표시에 표기되어있지 않은 수산물 사용시 공란에 재료명과 원산지를 반드시 표기해 주세요.

* 재료의 수급 및 어린이 연령에 따라 식품 제공이 어려운 경우, 원의 사정에 따라 식단을 같은 식품군 내에서 변경하여 사용 가능합니다.