

죽식형 (1~2세)

6월

보듬이나눔이어린이집



윤예은 영양사

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수) 2026 지방선거	4(목)	5(금)							
오전간식	브로콜리죽 ⑤⑥	당근죽		흑임자죽	채소죽 ⑤⑥							
점심	백미밥 바지락된장국 ⑤⑥⑩ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑬ 연근무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 오징어묵국 ⑤⑥⑦ 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		기장밥 시금치된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 연두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은애호박국 ⑤⑥ 쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 우영무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨							
오후간식	사과/카스테라	김가루주먹밥 ⑤⑥		옥수수시리얼/떠먹는 요거트 ②	바나나/우유 ②							
열량/단백질	402.5/18.1	385.7/15.3		407.8/15.8	374.2/10.5							
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)							
오전간식	크림스프 ②⑤⑥⑬⑭	장국죽 ⑤⑥	연두부죽 ⑤	옥수수죽	오트밀죽 ②							
점심	수수밥 닭곰탕 ⑬ 두부구이 ⑤ 툇나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 숙주나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	김밥속볶음밥 ①⑤⑥⑧ 호박임맑은국 떡갈비구이 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 훈제오리고기 상추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 돼지고기볶음 ⑤⑥⑩ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨							
오후간식	파베기빵 ①②⑤⑥/보리차	대저토마토 ⑫/ 크로와상 ①②⑥	오렌지/잔치국수 ⑤⑥⑩	진감자/매실차	시리얼/떠먹는요거트							
열량/단백질	338.5/13.4	382.6/12	515.9/21.5	337.3/10.3	443/13.9							
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)							
오전간식	연근죽	양파치즈죽 ②	검은콩죽 ⑤	채소죽 ⑤⑥	참깨죽							
점심	백미밥 안매운김치국 ⑨ 소불고기 ⑤⑥⑩ *잔멸치볶음* ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 어묵국 ⑤⑥ 두부탕수 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 유부장국 ⑤⑥ 흰살생선전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 달걀장조림 ①⑤⑥ 건파래자반 깍두기 ⑨	백미밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨ 미니돈까스 ①②⑤⑥⑩ 감자채요거트샐러드 ② 배추김치 ⑨							
오후간식	참외/밤식빵 ①②⑤⑥	꿀호떡 ①②⑤⑥/매실차	사과/볶음우동 ⑤⑥	카스테라/매실차	바나나/우유 ②							
열량/단백질	477/18.1	491.3/12.2	461.2/20.3	315.2/8.6	467.6/14.4							
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금) 생일식단							
오전간식	밤죽	타락죽 ②	잣죽 ⑩	버섯부추죽 ⑤⑥	고구마죽							
점심	수수밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 닭가슴살피망볶음 ⑤⑥⑬ 어묵조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 곤드레나물볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	각두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 황태국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 차돌박이숙주볶음 ⑤⑥ 오이당근무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑩ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨							
오후간식	대저토마토 ⑫/물만두 ⑤⑥⑩⑬⑭	찐단호박/매실차	프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유 ②	미니핫도그/우유 ②	케이크 ①②⑥/우유 ②							
열량/단백질	350.2/13.6	325.8/12.5	456.7/17	416.4/13.4	503.7/12							
일자/요일	29(월)	30(화)										
오전간식	브로콜리스프 ②	잡쌀죽										
점심	흑미밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑩ 김달걀말이 ①⑤ 근대된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 도토리묵국 ⑤⑥⑨ 두부까스 ⑤ 양송이양파볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨										
오후간식	치즈빵 ①②⑤⑥/보리차	바나나/떠먹는요거트 ②										
열량/단백질	351.6/11.4	450.5/9.1										
식단 공지사항	1. 초록색 음영 / 노란색 음영 / 분홍색 음영 수제 사용 시 육류란 / 수산물 / 콩란에, 시판 제품 사용 시 식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란에 원산지를 적어주세요. ※ 가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요)											
	2. 보라색: 염도 측정하는 날											
	3. 원산지 표시 내 식육가공품의 육류, 수산물가공품에 수산물은 임의로 작성된 것으로 원 내 수급상황에 맞춰 재작성 부탁드립니다.											
	4. 원산지 표시는 기관 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다.											
	5. ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 잔멸치볶음: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취해 주시기를 바랍니다. * 시리얼: 초코시리얼 제공 지양											
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		식육가공품					
	밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	떡갈비구이	훈제오리	물만두	미니돈까스	미니핫도그
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	소고기		육류			수산물			콩가공품		수산물가공품	
	한우	육우	돼지	닭	오리	오징어	고등어	건새우	바지락	흰살생선	두부까스	잔멸치
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	
식품 알레르기 표시번호												
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.												
발송일자: 2026. 5. 8.												

죽식형 (3~5세)

6월 보듬이나눔이어린이집



윤예은 영양사

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수) 2026 지방선거	4(목)	5(금)							
오전간식	브로콜리죽 ⑤⑥	당근죽		흑임자죽	채소죽 ⑤⑥							
점심	백미밥 바지락된장국 ⑤⑥⑩ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑬ 연근무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 오징어묵국 ⑤⑥⑰ 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		기장밥 시금치된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 연두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은애호박국 ⑤⑥ 쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑱ 우영무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨							
오후간식	사과/카스테라	김가루주먹밥 ⑤⑥		옥수수시리얼/떠먹는 요거트 ②	바나나/우유 ②							
열량/단백질	402.5/18.1	385.7/15.3		407.8/15.8	374.2/10.5							
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)							
오전간식	크림스프 ②⑤⑥⑬⑱	장국죽 ⑤⑥	연두부죽 ⑤	옥수수죽	오트밀죽 ②							
점심	수수밥 닭곰탕 ⑬ 두부구이 ⑤ 툇나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 숙주나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	김밥속볶음밥 ①⑤⑥⑧ 호박임맑은국 떡갈비구이 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 훈제오리고기 상추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 돼지고기볶음 ⑤⑥⑩ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨							
오후간식	파베기빵 ①②⑤⑥/보리차	대저토마토 ⑫/ 크로와상 ①②⑥	오렌지/잔치국수 ⑤⑥⑱	진감자/매실차	시리얼/떠먹는요거트							
열량/단백질	338.5/13.4	382.6/12	515.9/21.5	337.3/10.3	443/13.9							
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)							
오전간식	연근죽	양파치즈죽 ②	검은콩죽 ⑤	채소죽 ⑤⑥	참깨죽							
점심	백미밥 안매운김치국 ⑨ 소불고기 ⑤⑥⑱ *잔멸치볶음* ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 어묵국 ⑤⑥ 두부탕수 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 유부장국 ⑤⑥ 흰살생선전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 달걀장조림 ①⑤⑥ 건파래자반 깍두기 ⑨	백미밥 건새우아육국 ⑤⑥⑨ 미니돈까스 ①②⑤⑥⑩ 감자채요거트샐러드 ② 배추김치 ⑨							
오후간식	참외/밤식빵 ①②⑤⑥	꿀호떡 ①②⑤⑥/매실차	사과/볶음우동 ⑤⑥	카스테라/매실차	바나나/우유 ②							
열량/단백질	477/18.1	491.3/12.2	461.2/20.3	315.2/8.6	467.6/14.4							
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금) 생일식단							
오전간식	밤죽	타락죽 ②	잣죽 ⑩	버섯부추죽 ⑤⑥	고구마죽							
점심	수수밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 닭가슴살피망볶음 ⑤⑥⑬ 어묵조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 곤드레나물볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	각두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 황태국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 차돌박이숙주볶음 ⑤⑥ 오이당근무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑱ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨							
오후간식	대저토마토 ⑫/물만두 ⑤⑥⑩⑱	찐단호박/매실차	프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유 ②	미니핫도그/우유 ②	케이크 ①②⑥/우유 ②							
열량/단백질	350.2/13.6	325.8/12.5	456.7/17	416.4/13.4	503.7/12							
일자/요일	29(월)	30(화)										
오전간식	브로콜리스프 ②	잡쌀죽										
점심	흑미밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑱ 김달걀말이 ①⑤ 근대된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 도토리묵국 ⑤⑥⑨ 두부까스 ⑤ 양송이양파볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨										
오후간식	치즈빵 ①②⑤⑥/보리차	바나나/떠먹는요거트 ②										
열량/단백질	351.6/11.4	450.5/9.1										
식단 공지사항	1. 초록색 음영 / 노란색 음영 / 분홍색 음영 수제 사용 시 육류란 / 수산물 / 콩란에, 시판 제품 사용 시 식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란에 원산지를 적어주세요. ※ 가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요)											
	2. 보라색: 염도 측정하는 날											
	3. 원산지 표시 내 식육가공품의 육류, 수산물가공품에 수산물은 임의로 작성된 것으로 원 내 수급상황에 맞춰 재작성 부탁드립니다.											
	4. 원산지 표시는 기관 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다. 5. ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 잔멸치볶음: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취해 주시기를 바랍니다. * 시리얼: 초코시리얼 제공 지양											
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		식육가공품					
	밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	떡갈비구이	훈제오리	물만두	미니돈까스	미니핫도그
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	소고기		육류			수산물			콩가공품		수산물가공품	
한우	육우	돼지	닭	오리	오징어	고등어	건새우	바지락	흰살생선	두부까스	잔멸치	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	
식품 알레르기 표시번호												
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.												
발송일자: 2026. 5. 8.												