

2026년 6월 식단표

일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/참외	계란마늘콩섞음밥①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	지방선거일	새우살죽⑤⑥⑦/배추김치⑨	김가루섞음밥⑤⑥ 석박지⑨/오렌지	현충일
점심	기장밥 소고기배추된장국⑤⑥⑩ (소고기/한우:국내산) 한입떡갈비채소볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 석박지⑨	쌀밥 오징어무국⑤⑦ (오징어:국내산) 닭갈비⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 우영채조림⑤⑥ 오이부추무침 총각김치⑨		찰쌀밥 유부팽이버섯장국⑤⑥ 짜장불고기②⑤⑥⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑩ (소고기/한우:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부(콩):국내산) 명엽채볶음⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬/우유②	고로케②⑤⑥⑩/우유②		찐고구마/우유②	오븐에구운도넛①②⑤⑥ 우유②	
추가간식	콘푸라이트시리얼컵⑤ 우유②	오프트(딸기)②		한컵우유쉬폰①②⑤⑥ 양파유기농주스(배도라지)	양파슬라이스치즈② 유기농멸균원우유②	
열량/단백질/칼슘	1095.0/33.4/384.8	1029.6/39.7/488.1		930.1/34.7/334.9	1160.2/42.1/872.0	
일자 / 요일	8(월)	9(화)	10(수) <잔반없는날>	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑩⑫ 모닝빵①②⑤⑥	닭죽⑤/나박김치④ (닭고기:국내산)	콩나물국밥⑤/열무김치	소고기깍두기섞음밥/사과 (소고기/한우:국내산)⑤⑥⑦⑩	채소죽/석박지⑨/메론	후레쉬번①②⑤⑥/우유②
점심	쌀밥 들깨돈육탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 삼치구이⑤⑥ 취나물볶음⑤ 조미김 석박지⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ (두부(콩):국내산) 소불고기⑤⑥⑩ (소고기/한우:국내산) 너타리버섯볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 계란파국①⑤ 등심돈까스⑤⑥⑩ &소스⑫⑬ (돼지고기:국내산) 양배추샐러드①⑤⑩⑫ 마시는요구르트② 총각김치⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ (오리고기:국내산) 어묵볶음②⑤⑥⑩⑫ 매실청무생채 배추김치⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 메추리알소세지케찹조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 블루베리멸치볶음⑤ 근대나물 배추김치⑨	두부섞음밥⑤⑥ (두부(콩):국내산) 석박지⑨ 오렌지주스
오후간식	찐감자/우유②	비빔국수⑤⑥/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	치즈부추전①②⑤⑥/우유②	시리얼⑤/우유②	
추가간식	바나나/검은콩두유⑤	미니딸기케이크①②⑤⑥ 유기농멸균원우유②	그레놀라시리얼컵⑤⑥ 우유②	곡물바(단호박)①②③⑤⑥⑩ 짜먹는요구르트(사과바나나)②	오프트(딸기)②	
열량/단백질/칼슘	956.1/42.1/508.5	865.2/43.3/519.5	1102.2/35.2/477.5	983.4/40.4/457.2	868.1/34.1/516.3	425.4/12.7/180.2
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	누룽지죽/깍두기⑨/배	참치섞음밥⑤⑥/배추김치⑨ (참치/가다랑어:협양산)	시금치된장죽⑤⑥ 깍두기⑨/파인애플	닭고기굴소스섞음밥/총각김치⑨ (닭고기:국내산)⑤⑥⑩⑫	연두부국밥⑤/석박지⑨ (두부(콩):국내산)	참깨죽/석박지⑨/우유②
점심	쌀밥 청국장⑤⑥⑦ (두부(콩):국내산) 찜닭⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 클로렐라죽무침⑤⑥ 숙주나물 열무김치	보리밥 감자양파국 쭈꾸미볶음⑤⑥ (쭈꾸미:베트남산) 크래미볶음①⑤⑥⑩⑫ 브로콜리숙회⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑩ (소고기/한우:국내산) 계란찜① 새송이버섯볶음⑤⑥ 비름나물 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 애호박나물⑤ 상추쌈장무침⑤⑥ 배추겉절이	기장밥 백김치국⑥ 소고기경계볶음 ⑤⑥⑩⑫ (소고기/한우:국내산) 들깨무나물 파래자반 열무김치	오므라이스&케찹 ①⑤⑥ 팽이버섯맑은국 석박지⑨
오후간식	가지탕수육⑤⑥⑩⑫ (돼지고기:국내산)/우유②	크림파스타②⑤⑥⑩ 우유②	양파마들렌①②⑥/우유②	새우만두⑤⑥⑦⑩⑫⑬ 우유②	바나나/떠먹는요구르트②	
추가간식	그레놀라시리얼컵⑤⑥ 우유②	오프트(블루베리)②	곡물바(오리지널)①②③⑤⑥⑩ 짜먹는요구르트(플레인)②	치즈스틱빵①②⑤⑥⑩ 하루야채(포도비트)	인포켓스트링치즈② 유기농멸균원우유②	
열량/단백질/칼슘	1019.2/37.7/436.6	371.5/38.4/493.3	884.8/33.3/430.8	959.0/34.7/328.4	948.0/41.9/422.9	500.0/17.0/242.8
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수) <국없는날>	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	옥수수스프②⑤⑥⑩⑫ 핑거스틱빵①②⑤⑥	하와이안섞음밥⑤⑥ 석박지⑨	대구살국밥⑤⑥ 배추김치⑨	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑦ 참외	소고기죽⑥/깍두기⑨ (소고기/한우:국내산)	머핀①②⑤⑥/우유②
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ (소고기/한우:국내산) 훈제오리볶음②⑤ (오리고기:국내산) 깻잎순나물⑤⑥ 쌈무⑩&허니머스타드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑩⑫ (오징어:국내산) 돼지고기:국내산) 가자미파볶음⑤⑥ 실곤약무침 총각김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ (소고기/한우:국내산) 두부카츠&소스⑥⑩⑫⑬ 비타민나물 짜먹는요구르트②⑩ 깍두기⑨	찰쌀밥 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 김부각⑤ 얼갈이된장나물⑤⑥ 총각김치⑨	흑미밥 맑은유부국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤⑥⑦ (오징어:페루산) 참나물무침 배추김치⑨	쌀국수⑤⑥⑩ (소고기/한우:국내산) 후리가케주먹밥⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잡채⑤⑥/우유②	쌀시리얼⑤/우유②	수박&사과/우유②	수제비⑤⑥/우유②	단호박찜/우유②	
추가간식	바나나 아몬드잣두유④⑤⑩	오프트(딸기)②	곡물바(자색고구마)①②③⑤⑥⑩ 짜먹는요구르트(딸기블루베리)②	미니치즈케이크①②⑤⑥ 양파유기농ABC주스	오프트(블루베리)②	
열량/단백질/칼슘	984.0/28.2/290.5	849.5/32.7/504.5	864.4/27.4/442.8	1029.5/32.1/371.1	848.7/40.1/465.0	693.9/17.7/199.0
일자 / 요일	29(월)	30(화)				
오전간식	누룽지죽/배추김치⑨ 바나나	만둣국밥②⑤⑥⑩⑫ 총각김치⑨	<p>*알레르기유발식품: ①계란(가금류만 해당), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤콩(대두), ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮담, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개(홍합, 굴, 전복 등), ⑲장 *⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *식품알레르기로부터 영유아의 건강을 보호하기 위해 식단표의 메뉴별 첨가된 알레르기 유발물질을 변호로 표기하여 제공합니다. *식단의 특정식품 알레르기가 있는 어린이는 사전에 담당선생님께 알려주시기 바랍니다.</p> <p>*원산지표시사항 -쌀(밥, 죽, 누룽지 포함): 국내산/흑미, 현미, 찰쌀: 국내산/찰쌀가루(죽포함): 국내산 -배추김치(반찬, 국, 찌개용, 겉절이 포함): 배추-국내산, 고춧가루-국내산 -그 외 김치류: 고춧가루-국내산, 배추-국내산(백김치, 나박김치류) -두부류(두부, 순두부, 연두부-알레르기대체식 포함): 콩-국내산 *만 1세 영아에게 제공되는 배추김치, 배추겉절이는 백김치로 그 외 김치류는 씻은 김치가 제공됩니다. *만 2세 영아에게 제공되는 김치류는 씻은 김치가 제공됩니다. *전체연령 저염식·저당식을 실시하며 국의 염도는 0.5이하로 (월 1회 국없는날 실시) 제공됩니다. *삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 월 1회 잔반없는날을 운영하고 있습니다. *식단은 직장삼성어린이집공동식단이며, 식자재수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.</p>			
점심	쌀밥 두부콩나물국⑤ (두부(콩):국내산) 치킨데리아끼볶음⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 컬리플라워버터볶음②⑤⑥ 오이생채 총각김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 베이컨감자채볶음⑤⑩ (베이컨/돼지고기:외국산) 올방개묵무침⑤⑥ 열무김치				
오후간식	카레우동②⑤⑥⑩⑫⑬ 우유②	포도잼시방②⑤⑥/우유②				
추가간식	아몬드시리얼컵⑤/우유②	고구마스틱/고단백두유⑤				
열량/단백질/칼슘	1048.7/35.3/362.2	1064.5/44.5/501.6				