

2026년 6월 식단표

(만 3~5세)



일 자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	채소죽	사과		짜먹는요구르트②	배
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육채갯잎볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 오징어숙주볶음⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 데리야끼두부조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	군만두①②⑤⑥⑩⑫+ 보리차	카스텔라①②⑤⑥ +우유②+치즈②		케이크①②⑤⑥+치즈② +바나나+사과주스	채소주먹밥⑤
영양단백질	548/21	608/26	717/24	568/18	
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	누룽지죽	골드키위	바나나	참깨죽	배
점 심	백미밥 시금치된장국 오리부추볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 한우곰탕⑩+소면⑥ 간장달걀조림⑤⑥⑫ 감자당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 새콤비빔막국수 ③⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥⑨ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫⑬ 호박나물 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	파운드케이크①②⑤⑥ +우유②	시리얼⑤+우유②	잼샌드위치①②⑤⑥+우 유②	새우살밥전①⑤⑨	미니쌀국수⑩
영양단백질	685/20	670/26	670/27	552/19	506/20
일 자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	떠먹는요구르트②	배	수박	게살죽①②⑤⑥⑧⑫	참외
점 심	백미밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑫ 마파두부⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물볶음 ⑤⑥⑩ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 메추리알돈육조림 ①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 데리야끼달걀다리살조림 ⑤⑥⑫ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀팻국① 주꾸미돈육불고기 ⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	느타리버섯전①⑤⑥	미니우동⑤⑥	머핀①②⑤⑥ +우유②	삼색주먹밥⑤	어묵탕⑤⑥
영양단백질	611/21	521/26	606/24	604/19	566/24
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	전복죽⑩	수박	아욱죽	골드키위	참외
점 심	백미밥 유부국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 김말이강정 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯국⑤⑥ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫⑬ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤⑥ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	시리얼⑤ +떠먹는요구르트②	쿠키①②③④⑤⑥⑭ +우유②	우영주먹밥⑤⑥	김가루주먹밥⑤
영양단백질	605/26	674/19	686/23	629/22	531/21
일 자	29(월)	30(화)	<p>[식단 표기 사항]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🌿 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🎨 : 꾸러미식단 ▶ 📧 : 이 달의 채소(오이) ▶ 🌍 : 세계음식 : 세계 음식의 날(중국) <p>[알레르기 유발 식품]</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>		
오전간식	양파치즈죽②	수박			
점 심	백미밥 배춧국⑤⑥ 카레닭갈비 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 메밀소바③⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 코우슬로⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	로제소스스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	감자샐러드①⑤+우유② +모닝빵①②⑤⑥			
영양단백질	616/22	675/22			

원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)		배추김치(모든조리음식)		쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리 고기	콩			
	백미	찰쌀	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루					두부	순두부	연두부	
		국내산	국내산	국내산	국내산	<input type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젓소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품	한우곰탕(9일)				너비아니(11일)		돈까스(24일)	함박스테이크(30일)			
	사골	잡뼈	꼬리		돈육	계육	돈육	돈육				
	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산				
수산물	오징어(2일)		주꾸미(19일)		전복(22일)							
	국내산	베트남산	국내산									

2026년 6월 식단표

(만 1~2세)



일 자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	채소죽	사과		짜먹는요구르트②	배
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 몬육채갯잎볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 오징어숙주볶음⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 데리야끼두부조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	군만두①②⑤⑥⑩⑬+보리차	카스텔라①②⑤⑥+우유②+치즈②		케이크①②⑤⑥+치즈②+바나나+사과주스	채소주먹밥⑤
영양단백질	356/14	395/17		466/16	369/12

일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	누룽지죽	골드키위	바나나	참깨죽	배
점 심	백미밥 시금치된장국 오리부추볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 한우곰탕⑬+소면⑥ 간장닭살조림⑤⑥⑬ 감자당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 저염쌈장⑤⑥ 새콤비빔막국수 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑭ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	파이운드케이크①②⑤⑥+우유②	시리얼⑤+우유②	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	새우살밥전①⑤⑨	미니쌀국수⑩
영양단백질	445/13	436/17	436/17	359/12	359/13

일 자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	떠먹는요구르트②	배	수박	게살죽①②⑤⑥⑧⑫	참외
점 심	백미밥 물만둣국①②⑤⑥⑩⑬ 마파두부⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 메추리알돈육조림①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 데리야끼닭다리살조림⑤⑥⑬ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀팥국① 주꾸미돈육볶고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	느타리버섯전①⑤⑥	미니우동⑤⑥	머핀①②⑤⑥+우유②	삼색주먹밥⑤	어묵탕⑤⑥
영양단백질	397/14	339/17	394/16	392/13	368/16

일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	전복죽⑩	수박	아욱죽	골드키위	참외
점 심	백미밥 유부국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 김말이강정②⑤⑥⑩⑬⑭ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯국⑤⑥ 돈까스①②⑤⑥⑩ 소스⑤⑥⑫⑬ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤⑥ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	시리얼⑤+떠먹는요구르트②	쿠기①②③④⑤⑥⑭+우유②	우영주먹밥⑤⑥	김가루주먹밥⑤
영양단백질	393/17	438/12	446/15	409/14	345/13

일 자	29(월)	30(화)	[식단 표기 사항]		
오전간식	양파치즈죽②	수박	<ul style="list-style-type: none"> 🍓 : 자연간식 🌱 : 초록김식 : 저탄소식단 🍰 : 생일식단 🍷 : 푸리미식단 🌿 : 이 달의 채소(오이) 🌍 : 세계음식 : 세계 음식의 날(중국) 🍴 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공 		
점 심	백미밥 배춧국⑤⑥ 카레닭갈비②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 메밀소바③⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬⑭ 코우슬로①⑤ 배추김치⑨	<p>[알레르기 유발 식품]</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>		
오후간식	로제소스스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	감자샐러드①⑤+우유②+모닝빵①②⑤⑥			
영양단백질	400/14	439/14			

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		배추김치(모든 조리음식)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리		콩		
	백미	찰쌀	배추(봄동, 얼얼이)	고춧가루	국내산		돼지고기	닭고기	오리	두부	순두부	연두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	<input checked="" type="checkbox"/> 한우	<input type="checkbox"/> 육우	<input type="checkbox"/> 젓소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	한우곰탕(9일)				너비아니(11일)		돈까스(24일)		함박스테이크(30일)						
가공품	사골	잡뼈	꼬리	돈육	계육	돈육	돈육								
	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	오징어(2일)	주꾸미(19일)	전복(22일)												
	국내산	베트남산	국내산												