한솔어린이보육재단

2026년 6월 식단표 (만 1~2세)

경찰대학어린이집 KNPU Child Care Center

작성자 : 최선경 영양사

일 자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	스크램블에그①⑤/흰우유②	소고기채소죽⑤⑥⑯/바나나		야채스틱/저염치즈②	새우살채소죽⑤⑨/동치미⑨
점 심	보리밥	기장밥		차조밥	발아현미밥
	시금치된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑯		청국장찌개⑤⑥	안매운두부김치국⑤⑨
	함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬/소스⑤⑥⑫	가자미구이⑤⑥		돈육수육⑩/쌈장⑤⑥	로제찜닭②⑤⑥⑫⑮
	양배추피망볶음⑤	반달애호박볶음⑤⑨		오이무침⑤⑥/상추깻잎쌈	가지양파볶음⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	백김치⑨
열량/단백질	389/16	331/14		488/20	246/14
오후간식1	베이컨숙주볶음우동⑤⑥⑩	돈육부추잡채⑤⑥⑩/마시는요플레②		프렌치토스트①②⑤⑥/흰우유②	수박/저당떠먹는요플레②
열량/단백질	157/3	189/5		90/3	187/7
오후간식2	마시는요플레②	흰우유②		떠먹는요플레②	두유⑤
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	누룽지죽/동치미⑨	단호박죽/메론	찐감자/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/사과	브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥
점 심	수수밥	보리찹쌀밥	규동덮밥(일본식불고기덮밥)⑤⑥⑯	귀리밥	녹두찹쌀밥
	순두부찌개①⑤⑨	들깨미역국⑤	건새우아욱된장국⑤⑥⑨	소고기팽이버섯국⑤⑯	청경채콩나물국⑤
	소고기숙주볶음⑤⑥⑯	코다리살조림⑤⑥	쑥갓나물무침⑤	돈육파인애플폭찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑱	안동찜닭⑤⑥⑮
	얼갈이나물⑤	당근감자채볶음⑤	참기름단무지무침	콥샐러드①⑤⑫	건새우케찹조림⑤⑥⑨⑫
	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨
열량/단백질	497/14	295/9	302/10	344/13	354/19
오후간식1	탕수육⑤⑥⑩/흰우유②	교자만두찜⑥⑩/흰우유②	동글이피쉬까스⑤⑥/샐러드쥬스	어묵소세지볶음⑤⑥⑩⑫⑬/흰우유②	유부우동⑤⑥/마시는요플레②
열량/단백질	218/10	156/7	267/12	128/5	92/2
오후간식2	마시는요플레②	과일푸딩	흰우유②	샐러드쥬스	두유⑤
일 자	15(월)	16(화)	17(수) 채식데이	18(목)	19(금)
오전간식	연두부양념장⑤⑥/바나나	단호박찜/흰우유②	당근크림스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥	새우살근대죽⑤⑨	연두부팽이죽⑤/메론
점 심	기장밥	차조밥	자장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑯	조각서리태콩밥⑤	현미찹쌀밥
	닭살미역국⑤⑮	어묵쑥갓국⑤⑥⑬	버섯미소국⑤⑥	오징어무국⑤⑰	해물된장찌개⑤⑥⑧⑨⑱
	햄감자조림⑤⑥⑩⑬	넓은당면소불고기⑤⑥⑯	두부스틱⑤⑥/소스⑤⑥⑫	제육볶음⑤⑥⑩	훈제오리찜②⑤⑥/소스⑤⑥
	오이사과무침⑤	시금치나물⑤	과일푸딩	양배추찜/콩나물무침⑤⑥	새콤무생채⑤
	백김치⑨	백김치⑨	배추김치⑨	백김치⑨	백김치⑨
열량/단백질	324/11	494/18	298/9	413/13	347/13
오후간식1	치즈딸기쨈빵①②⑤⑥/흰우유②	들기름막국수③⑤⑥	오렌지/마시는요플레②	씨리얼⑥/흰우유②	미니핫도그①②⑥⑩⑬/흰우유②
열량/단백질	170/3	267/10	90/4	201/8	162/6
오후간식2	샐러드쥬스	마시는요플레②	흰우유②	저염치즈②	샐러드쥬스
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/대추토마토⑫	찐고구마/흰우유②	백김치콩나물죽⑤⑨	야채스틱/저염치즈②
점 심	흑미밥	찰보리밥	하이라이스덮밥②⑤⑥⑩⑫⑯	홍국찹쌀밥	조각서리태밥⑤
	참나물된장국⑤⑥	들깨미역국⑤	새우살채소국⑤⑨	다시마감잣국⑤	소고기뭇국⑤⑯
	소고기버섯볶음⑤⑥⑯	생선까스⑤⑥/타르타르소스①⑤	삼색어묵채소볶음⑤⑥⑬	돈육버섯장조림⑤⑥⑩	닭살카레채소볶음②⑤⑥⑮
	양상추오렌지샐러드⑤⑥	양배추샐러드⑤⑥	다시마부각⑤⑥	브로콜리사과무침⑤	참나물무침⑤
	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨
열량/단백질	380/13	315/11	350/18	330/11	330/17
오후간식1	제주국수⑤⑥⑩	구운계란①/흰우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫/마시는요플레②	고구마맛탕⑤⑥/흰우유②	메추리알어묵볶이①⑤⑥⑫⑬/흰우유②
열량/단백질	286/8	67/4	158/4	95/3	131/9
오후간식2	떠먹는요플레②	샐러드쥬스	과일푸딩	두유⑤	샐러드쥬스
일 자	29(월)	30(화)			
오전간식	연두부양념장⑤⑥/흰우유②	계란김가루채소죽①/동치미			
점 심	기장밥	토마토찹쌀밥⑫			
	콩가루얼갈이국⑤⑥	도라지닭곰탕⑤⑥⑮			
	소고기감자조림⑤⑥⑯	삼치살조림⑤⑥			
	파프리카버섯볶음⑤⑥	들깨시금치나물⑤			
	백김치⑨	백김치⑨			
열량/단백질	270/11	315/9			
오후간식1	김말이튀김⑤⑥/수박	쑥갓우동⑤⑥/저염치즈②			
열량/단백질	124/2	95/4			
오후간식2	흰우유②	샐러드쥬스			

[식단의 표기사항]

- 기후위기 대응 탄소중립실천을 위한 **채식 메뉴**를 제공하고 있습니다.
- 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. 염도는 0.3~0.4%로 제공되며 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
- 당질 55g 단백질 15~20g 지질 12g 칼슘 500~600mg / 표시된 열량과 단백질량은 중식만 계산하였습니다.

[식단 이용 시 참고 사항]

1. 알레르기 유발 식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

2. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시

원산지 표시	밥,죽,누룽지, 현미,흑미,찹쌀		돼지고기	닭고기	오리고기	가자미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어	삼치살
	배추, 얼갈이, 봄동	고춧가루	국	볶음, 밥		
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산	국내산
	오징어, 꽃게, 홍합		등갈비(폭립)	새우	낙지, 주꾸미	갈치
	국내산		국내산(돈육)	베트남	중국/베트남	국내산
	생선까스		임연수			
	러시아산		미국산			
가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치	어묵
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어	연육
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	외국산
	훈제오리	진미채, 해물동그랑땡	섭산적, 햄, 소세지, 너비아니	우사골(완)	미트볼	함박스테이크
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육, 닭고기	돈육, 소고기, 닭고기
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	국내산	국내산
	베이컨	닭강정	찹스테이크	동글이피쉬까스	치킨까스	갈비만두
	돼지고기	닭	소고기	대구	닭고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산(육우)	국내산	국내산	국내산

한솔어린이보육재단

2026년 6월 식단표 (만 0세)

경찰대학어린이집 KNPU Child Care Center

작성자 : 최선경 영양사

일 자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
후기 이유식	노른자시금치진밥① 소고기피망진밥⑯ 양배추타락진밥②	연두부애호박진밥⑤ 소고기미역진밥⑯ 애호박타락진밥②	0 	소고기채소진밥⑯ 저염치즈감자진밥② 노른자채소진밥①	노른자채소진밥① 닭살감자진밥⑮ 연두부가지진밥⑤
열량/단백질	237/9	243/9	257/8	219/8	231/10
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
후기 이유식	누룽지진밥 소고기숙주진밥⑯ 순두부열갈이진밥⑤	오트밀단호박진밥 연두부당근진밥 소고기감자진밥⑯	연두부아욱진밥⑤ 소고기양배추진밥⑯ 저염치즈쑥갓진밥②	새우살채소진밥⑨ 연두부팽이진밥⑤ 양배추진밥	닭살채소진밥⑮ 노른자청경채진밥① 소고기청경채진밥⑯
열량/단백질	223/7	240/10	271/8	252/6	263/9
일 자	15(월)	16(화)	17(수) 채식데이	18(목)	19(금)
후기 이유식	닭살오이진밥⑮ 연두부감자밥⑤ 노른자야채진밥①	단호박진밥 소고기시금치진밥⑯ 연두부쑥갓진밥⑤	소고기양배추진밥⑯ 노른자버섯진밥① 당근타락진밥②	새우살근대진밥⑨ 서리태양배추진밥⑤ 노른자채소진밥①	연두부팽이버섯진밥⑤ 소고기무진밥⑯ 저염치즈채소진밥②
열량/단백질	244/6	232/5	263/9	239/5	247/7
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
후기 이유식	연두부참나물진밥⑤ 소고기버섯진밥⑯ 저염치즈채소진밥②	닭살녹두진밥⑮ 노른자미역진밥① 두부채소진밥⑤	고구마타락진밥② 노른자양배추진밥① 새우살채소진밥⑨	연두부콩나물진밥⑤ 소고기브로콜리진밥⑯ 오트밀고구마진밥	연두부채소진밥⑤ 닭살참나물진밥⑮ 소고기무진밥⑯
열량/단백질	250/6	261/9	228/6	232/8	210/6
일 자	29(월)	30(화)			
후기 이유식	소고기감자진밥⑯ 연두부열갈이진밥⑤ 저염치즈파프리카진밥②	노른자시금치진밥① 닭살도라지진밥⑮ 오트밀타락진밥②			
열량/단백질	261/7	244/8			

[식단의 표기사항]

- 기후위기 대응 탄소중립실천을 위한 **채식 메뉴**를 제공하고 있습니다.
- 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. 염도는 0.3~0.4%로 제공되며 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
- 당질 55g 단백질 15~20g 지질 12g 칼슘 500~600mg / 표시된 열량과 단백질량은 중식만 계산하였습니다.

[식단 이용 시 참고 사항]

1. 알레르기 유발 식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

2. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시

원산지 표시	밥,죽,누룽지, 현미,흑미,찹쌀		돼지고기	닭고기	오리고기	가자미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어	삼치살
	배추, 얼갈이, 봄동	고춧가루	국	볶음, 밥		
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산	국내산
	오징어, 꽃게, 홍합	등갈비(폭립)	새우	낙지, 주꾸미	갈치	코다리(명태)
	국내산	국내산(돈육)	베트남	중국/베트남	국내산	러시아산
	생선까스	임연수				
	러시아산	미국산				
가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치	어묵
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어	연육
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	외국산
	훈제오리	진미채, 해물동그랑땡	섭산적, 햄, 소세지, 너비아니	우사골(완)	미트볼	함박스테이크
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육, 닭고기	돈육, 소고기, 닭고기
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	국내산	국내산
	베이컨	닭강정	챱스테이크	동글이피쉬까스	치킨까스	갈비만두
	돼지고기	닭	소고기	대구	닭고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산(육우)	국내산	국내산	국내산

한솔어린이보육재단

2026년 6월 식단표 (만 3~5세)

경찰대학어린이집 KNPU Child Care Center

작성자 : 최선경 영양사

일 자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	스크램블에그①⑤/흰우유②	소고기채소죽⑤⑥⑯/바나나		야채스틱/저염치즈②	새우살채소죽⑤⑨/동치미⑨
점 심	보리밥	기장밥		차조밥	발아현미밥
	시금치된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑯		청국장찌개⑤⑥	안매운두부김치국⑤⑨
	함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬/소스⑤⑥⑫	가자미구이⑤⑥		돈육수육⑩/쌈장⑤⑥	로제찜닭②⑤⑥⑫⑮
	양배추피망볶음⑤	반달애호박볶음⑤⑨		오이무침⑤⑥/상추깻잎쌈	가지양파볶음⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨		열무김치⑥⑨	깍두기⑨
열량/단백질	557/23	474/20		698/29	352/21
오후간식1	베이컨숙주볶음우동⑤⑥⑩	돈육부추잡채⑤⑥⑩/마시는요플레②		프렌치토스트①②⑤⑥/흰우유②	수박/저당떠먹는요플레②
열량/단백질	157/3	189/5		90/3	187/7
오후간식2	마시는요플레②	흰우유②		떠먹는요플레②	두유⑤
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	누룽지죽/동치미⑨	단호박죽/메론	찐감자/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/사과	브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥
점 심	수수밥	보리찹쌀밥	규동덮밥(일본식불고기덮밥)⑤⑥⑯	귀리밥	녹두찹쌀밥
	순두부찌개①⑤⑨	들깨미역국⑤	건새우아욱된장국⑤⑥⑨	소고기팽이버섯국⑤⑯	청경채콩나물국⑤
	소고기숙주볶음⑤⑥⑯	코다리살조림⑤⑥	쑥갓나물무침⑤	돈육파인애플폭찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑱	안동찜닭⑤⑥⑮
	얼갈이나물⑤	당근감자채볶음⑤	참기름단무지무침	콥샐러드①⑤⑫	건새우케찹조림⑤⑥⑨⑫
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
열량/단백질	710/21	422/14	432/15	492/19	507/28
오후간식1	탕수육⑤⑥⑩/흰우유②	교자만두찜⑥⑩/흰우유②	동글이피쉬까스⑤⑥/샐러드쥬스	어묵소세지볶음⑤⑥⑩⑫⑬/흰우유②	유부우동⑤⑥/마시는요플레②
열량/단백질	218/10	156/7	267/12	128/5	92/2
오후간식2	마시는요플레②	과일푸딩	흰우유②	샐러드쥬스	두유⑤
일 자	15(월)	16(화)	17(수) 채식데이	18(목)	19(금)
오전간식	연두부양념장⑤⑥/바나나	단호박찜/흰우유②	당근크림스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥	새우살근대죽⑤⑨	연두부팽이죽⑤/메론
점 심	기장밥	차조밥	자장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑯	조각서리태콩밥⑤	현미찹쌀밥
	닭살미역국⑤⑮	어묵쑥갓국⑤⑥⑬	버섯미소국⑤⑥	오징어무국⑤⑰	해물된장찌개⑤⑥⑧⑨⑱
	햄감자조림⑤⑥⑩⑬	넓은당면소불고기⑤⑥⑯	두부스틱⑤⑥/소스⑤⑥⑫	제육볶음⑤⑥⑩	훈제오리찜②⑤⑥/소스⑤⑥
	오이사과무침⑤	시금치나물⑤	과일푸딩	양배추찜/콩나물무침⑤⑥	새콤무생채⑤
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	열무김치⑥⑨	배추김치⑨
열량/단백질	463/16	707/26	426/13	590/19	496/19
오후간식1	치즈딸기쨈빵①②⑤⑥/흰우유②	들기름막국수③⑤⑥	오렌지/마시는요플레②	씨리얼⑥/흰우유②	미니핫도그①②⑥⑩⑬/흰우유②
열량/단백질	170/3	267/10	90/4	201/8	162/6
오후간식2	샐러드쥬스	마시는요플레②	흰우유②	저염치즈②	샐러드쥬스
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/대추토마토⑫	찐고구마/흰우유②	백김치콩나물죽⑤⑨	야채스틱/저염치즈②
점 심	흑미밥	찰보리밥	하이라이스덮밥②⑤⑥⑩⑫⑯	홍국찹쌀밥	조각서리태밥⑤
	참나물된장국⑤⑥	들깨미역국⑤	새우살채소국⑤⑨	다시마감잣국⑤	소고기뭇국⑤⑯
	소고기버섯볶음⑤⑥⑯	생선까스⑤⑥/타르타르소스①⑤	삼색어묵채소볶음⑤⑥⑬	돈육버섯장조림⑤⑥⑩	닭살카레채소볶음②⑤⑥⑮
	양상추오렌지샐러드⑤⑥	양배추샐러드⑤⑥	다시마부각⑤⑥	브로콜리사과무침⑤	참나물무침⑤
	배추김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
열량/단백질	544/19	450/17	500/27	472/17	472/25
오후간식1	제주국수⑤⑥⑩	구운계란①/흰우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫/마시는요플레②	고구마맛탕⑤⑥/흰우유②	메추리알어묵볶이①⑤⑥⑫⑬/흰우유②
열량/단백질	286/8	67/4	158/4	95/3	131/9
오후간식2	떠먹는요플레②	샐러드쥬스	과일푸딩	두유⑤	샐러드쥬스
일 자	29(월)	30(화)			
오전간식	연두부양념장⑤⑥/흰우유②	계란김가루채소죽①/동치미			
점 심	기장밥	토마토찹쌀밥⑫			
	콩가루열갈이국⑤⑥	도라지닭곰탕⑤⑥⑮			
	소고기감자조림⑤⑥⑯	삼치살조림⑤⑥			
	파프리카버섯볶음⑤⑥	들깨시금치나물⑤			
	배추김치⑨	열무김치⑥⑨			
열량/단백질	386/17	450/13			
오후간식1	김말이튀김⑤⑥/수박	쑥갓우동⑤⑥/저염치즈②			
열량/단백질	124/2	95/4			
오후간식2	흰우유②	샐러드쥬스			

[식단의 표기사항]

- 기후위기 대응 탄소중립실천을 위한 **채식 메뉴**를 제공하고 있습니다.
- 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. 염도는 0.3~0.4%로 제공되며 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
- 당질 55g 단백질 15~20g 지질 12g 칼슘 500~600mg / 표시된 열량과 단백질량은 중식만 계산하였습니다.

[식단 이용 시 참고 사항]

1. 알레르기 유발 식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

2. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시

원산지 표시	밥,죽,누룽지, 현미,흑미,찹쌀		돼지고기	닭고기	오리고기	가자미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어	삼치살
	배추, 얼갈이, 봄동	고춧가루	국	볶음, 밥		
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산	국내산
	오징어, 꽃게, 홍합	등갈비(폭립)	새우	낙지, 주꾸미	갈치	코다리(명태)
	국내산	국내산(돈육)	베트남	중국/베트남	국내산	러시아산
	생선까스	임연수구이				
	러시아산	미국산				
가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치	어묵
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어	연육
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	외국산
	훈제오리	진미채, 해물동그랑땡	섭산적, 햄, 소세지, 너비아니	우사골(완)	미트볼	함박스테이크
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육, 닭고기	돈육, 소고기, 닭고기
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	국내산	국내산
	베이컨	닭강정	챱스테이크	동글이피쉬까스	치킨까스	갈비만두
	돼지고기	닭	소고기	대구	닭고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산(육우)	국내산	국내산	국내산