



2026년 6월 식단표(유아)



(모아맘보육재단 영양사 면허번호-146056)

요일	월		화		수		목		금							
날짜	1	열량	단백질	2	열량	단백질	3	4	열량	단백질	5	열량	단백질			
오전간식	떠먹는요거트②/토마토⑩	84.0	4.0	치즈②/바나나	87.2	3.8	<p>2026년 지방선거일</p>	참치죽/사과	129.0	4.3	흑미채소죽/배	121.0	2.5			
점심	백미밥	243.0	10.4	잡곡밥	297.0	15.1		참곡밥	220.0	8.7	백미밥	253.0	12.1			
	미소두부국⑤⑥			황태채국⑤⑥				우거지국⑤⑥			한우탕국⑤⑥⑩					
	참스테이크⑤⑥⑩			훈제오리+소스⑤⑥				한우불고기⑤⑥⑩			삼치카레구이②⑤⑥⑩⑫⑬					
	숙주나물⑤⑥			쌈우⑤⑥				상추무침⑤⑥			도토리묵+저염양념장⑤⑥					
	새콤무생채			부추나물⑤⑥				취나물무침⑤⑥			브로콜리무침⑤⑥					
김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	크림스파게티①②⑤⑩/요구르트②	136.0	4.1		소보로빵①②④⑤⑥/우유②	190.0	6.0						
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥⑨/차	121.0	3.2	편감자/우유②	97.0	4.3										
날짜	8	열량	단백질	9	열량	단백질		10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질
오전간식	치즈②/바나나	87.2	3.8	순두부죽⑤/포도	131.0	3.3		파프리카양파죽/토마토	114.0	2.0	브로콜리죽②/파인애플	98.0	1.7	누룽지죽/오렌지	93.0	2.1
점심	잡곡밥	264.0	11.5	백미밥	335.0	8.5	*일품요리	252.0	12.8	백미밥	312.0	15.2	잡곡밥	193.0	10.6	
	한우사브전골⑤⑥⑩			유두부당면국⑤⑥			새우살파프리카볶음밥①⑤⑥⑨			안매운파게장⑤⑥			콩나물국⑤			
	두부조림⑤			크림소스미트볼②⑤⑥⑩			미니쌀국수⑩			미니돈가스+케찹①⑤⑥⑩⑫			코다리무조림⑤⑥			
	잔멸치볶음⑤⑥			코울슬로①⑤			메추리알개합볶음①⑤⑥⑩⑫			우영채볶음⑤⑥			바라갯일나물⑤⑥			
	참나물무침⑤⑥			채소피클			단무지무침⑤⑥⑩			마카로니샐러드⑤⑥			미나리초무침⑤⑥			
김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	모닝빵샌드위치①②⑤⑥/우유②	183.0	5.7	썬유비빔국수⑤⑥/요구르트②	107.0	2.6	햇도그①②⑤⑥⑩/우유②	171.0	6.1				
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차	121.0	2.9	찐고구마/우유②	170.0	4.2										
날짜	15	열량	단백질	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	
오전간식	시리얼⑤⑥+우유②/사과	197.0	3.8	한우채소죽⑩/메론	176.0	5.2	감자당근죽/배	95.0	2.0	흑미자죽/토마토⑩	172.0	4.4	치즈죽②/바나나	141.0	3.5	
점심	백미밥	253.0	7.1	잡곡밥	329.0	14.4	*일품요리	265.0	9.3	잡곡밥	302.0	17.4	백미밥	516.6	18.2	
	아욱된장국⑤⑥			부추된장국⑤⑥			(신)마파가지달걀밥⑤⑥			달걀파국①			미역국⑤⑥			
	돈수육⑤⑥⑩			오리채소볶음⑤⑥			청경채맑은국⑤⑥			순살아귀찜⑤⑥			돈갈비찜⑤⑥⑩			
	느타리버섯볶음⑤⑥			청포묵무침⑤⑥			탕수육①⑤⑥⑩⑫			베이컨감자볶음⑤⑥⑩			잡채⑤⑥			
	상추쌈+저염쌈장⑤⑥			근대나물⑤⑥			(신)오이갯살샐러드①②⑤			숙갓나물⑤⑥			양배추샐러드			
김치⑤⑨	김치⑤⑨	구이김	김치⑤⑨	김치⑤⑨												
오후간식	달걀주먹밥①⑤⑥/매실차	149.0	5.7	찐단호박/우유②	82.0	3.5	갈비만두⑤⑥⑩⑫/우유②	149.0	8.7	어묵탕⑤⑥	45.0	1.7	생일케이크/우유②	208.0	7.7	
날짜	22	열량	단백질	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	
오전간식	떠먹는요구르트②/토마토⑩	10.7	2.5	김가루죽/오렌지	135.0	6.1	누룽지죽/바나나	137.0	2.0	새우살채소죽⑨/참외	100.0	2.8	치즈②/포도	84.0	3.6	
점심	잡곡밥	263.0	13.3	백미밥	266.0	14.1	*일품요리	190.0	6.8	백미밥	197.0	9.4	잡곡밥	268.0	11.8	
	어린이부대찌개⑤⑥⑩			어묵국⑤⑥			푸릇푸릇커리달걀밥①②⑤⑥⑧			안매운김치국⑤⑨			나주곰탕⑩			
	미트볼채소찜⑤⑥⑩			치킨참스테이크⑤⑥⑩⑫			시래기국⑤⑥			돈육불고기⑤⑥⑩			닭살채소볶음⑤⑥⑩			
	잔멸치볶음⑤⑥			버터양송이버섯구이②⑤			채소춘권⑤⑥			가지양념무침⑤⑥			파프리카무침			
	열무나물⑤⑥			참나물무침⑤⑥			오이무침⑤⑥			마늘종조림⑤⑥			시금치나물⑤⑥			
김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨												
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/차	122.0	2.6	삼은달걀①/우유②	135.0	9.6	애호박부추전⑤⑥⑨/우유②	79.0	3.6	김치말이국수③⑤⑥	105.0	3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0	5.1	
날짜	29	열량	단백질	30	열량	단백질	<p>[알레르기유발식품]</p> <p>①난류(가급류) ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑호두 ㉒갓g</p>									
오전간식	모닝빵/우유②	150.0	5.1	연두부죽⑤/키위	157.0	7.9										
점심	백미밥	263.0	7.6	잡곡밥	206.0	5.4							미역국⑤⑥	206.0	5.4	로제찜닭②⑤⑥⑩⑫
	주꾸미채소볶음⑤⑥			애호박맑은국⑤⑥			치커리유자청무침									
	고구마조림⑤⑥			참나물무침⑤⑥			김치⑤⑨									
	양배추찜+저염쌈장⑤⑥			김치⑤⑨			김치⑤⑨									
	김치⑤⑨			김치⑤⑨			김치⑤⑨									
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥/차	81.0	2.2	감자버터구이②⑤/우유②	99.0	4.3										

- ◎ 위 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용될 수 있습니다.
- ◎ 영아(만0세~2세)의 급·간식은 저염식단으로 염도0.4%에 맞춰 제공되며 백김치로 제공됩니다.
- ◎ 생일잔치 날짜에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
- ◎ 알레르기 원아 대체식을 괄호 안에 표기하였습니다. 예시: 메뉴명(대체식)
- ◎ 잡곡밥(흑미,귀리,보리,찰쌀,기장,차수수)
- ◎원산지표시

소고기(한우)	돼지고기	닭고기/오리고기(훈제)	참치	햄,소세지	미트볼	새우	콩 (두부류/콩국수/콩버찌)	쌀 (밥/죽/누룽지/현미/찰쌀)
국내산	국내산	국내산	원양산	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	수입산	국내산	국내산
주꾸미	삼치	코다리	아귀	만두	황태	탕수육	돈가스	김치 (배추/고춧가루)
수입산	국내산	러시아산	국내산	돼지고기(국내산)	러시아산	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	국내산



2026년 6월 식단표(영아)



(모아맘보육재단 영양사 면허번호-146056)

요일	월		화		수		목		금						
날짜	1	열량	단백질	2	열량	단백질	3	4	열량	단백질	5	열량	단백질		
오전간식	떠먹는요거트②/토마토⑩	50.4	2.4	치즈②/바나나	52.3	2.3	2026년 지방선거일 	참치죽/사과	77.4	2.6	흑미채소죽/배	72.6	1.5		
점심	백미밥	145.8	6.2	잡곡밥	178.2	9.1		잡곡밥	132.0	5.2	백미밥	151.8	7.3		
	미소두부국⑤⑥			황태채국⑤⑥				우거지국⑤⑥			한우탕국⑤⑥⑩				
	참스테이크⑤⑥⑩			훈제오리+소스⑤⑥				한우불고기⑤⑥⑩			삼치카레구이②⑤⑥⑩⑫⑬				
	숙주나물⑤⑥			쌈무⑤⑥				상추무침⑤⑥			도토리묵+저염양념장⑤⑥				
	새콤무생채			부추나물⑤⑥				취나물무침⑤⑥			브로콜리무침⑤⑥				
김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨												
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥⑨/차	72.6	1.9	편감자/우유②	58.2	2.6	크림스파게티①②⑤⑩/ 요구르트②	81.6	2.5	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	114.0	3.6			
날짜	8	열량	단백질	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질
오전간식	치즈②/바나나	52.3	2.3	순두부죽⑤/자른포도	78.6	2.0	파프리카양파죽/토마토	68.4	1.2	브로콜리죽②/파인애플	58.8	1.0	누룽지죽/오렌지	55.8	1.3
점심	잡곡밥	158.4	6.9	백미밥	201.0	5.1	*일품요리	151.2	7.7	백미밥	187.2	9.1	잡곡밥	115.8	6.4
	한우샤브전골⑤⑥⑩			유부당면국⑤⑥			새우살파프리카볶음밥①⑤⑥⑨			안매운파개장⑤⑥			콩나물국⑤		
	두부조림⑤			크림소스미트볼②⑤⑥⑩			미니쌀국수⑩			미니돈가스+케찹①⑤⑥⑩⑫			코다리무조림⑤⑥		
	잔멸치볶음⑤⑥			코울슬로①⑤			메추리알개장볶음①⑤⑥⑩⑫			우영채볶음⑤⑥			바라갯잎나물⑤⑥		
	참나물무침⑤⑥			채소피클			단무지무침⑤⑥⑩			마카로니샐러드⑤⑥			미나리초무침⑤⑥		
김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/ 차	72.6	1.7	편고구마/우유②	102.0	2.5	모닝빵샌드위치①②⑤⑥/우유②	109.8	3.4	쯔유비빔국수⑤⑥/ 요구르트②	64.2	1.6	햇도그①②⑤⑥⑩/우유②	102.6	3.6
날짜	15	열량	단백질	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질
오전간식	시리얼⑤⑥+우유②/사과	118.2	2.3	한우채소죽⑥/메론	105.6	3.1	감자당근죽/배	57.0	1.2	흑미자죽/토마토⑩	103.2	2.6	치즈죽②/바나나	84.6	2.1
점심	백미밥	151.8	4.3	잡곡밥	197.4	8.6	*일품요리	159.0	5.6	잡곡밥	181.2	10.4	백미밥	310.0	11.0
	아욱된장국⑤⑥			부추된장국⑤⑥			(신)마파가지달걀밥⑤⑥			달걀파국①			미역국⑤⑥		
	돈수육⑤⑥⑩			오리채소볶음⑤⑥			청경채맑은국⑤⑥			순살아귀찜⑤⑥			돈갈비찜⑤⑥⑩		
	느타리버섯볶음⑤⑥			청포묵무침⑤⑥			탕수육①⑤⑥⑩⑫			베이컨감자볶음⑤⑥⑩			잡채⑤⑥		
	상추쌈+저염쌈장⑤⑥			근대나물⑤⑥			(신)오이갯살샐러드①②⑤			숙갯나물⑤⑥			양배추샐러드		
김치⑤⑨	김치⑤⑨	구이김	김치⑤⑨	요구르트											
오후간식	달걀주먹밥①⑤⑥⑩/ 매실차	89.4	3.4	편단호박/우유②	49.2	2.1	갈비만두⑤⑥⑩⑬/ 우유②	89.4	5.2	어묵탕⑤⑥	27.0	1.0	생일케이크/우유②	124.2	4.6
날짜	22	열량	단백질	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/토마토⑩	6.4	1.5	김가루죽/오렌지	81.0	3.7	누룽지죽/바나나	82.2	1.2	새우살채소죽⑨/참외	60.0	1.7	치즈②/자른포도	50.4	2.2
점심	잡곡밥	157.8	8.0	백미밥	159.6	8.5	*일품요리	114.0	4.1	백미밥	118.2	5.6	잡곡밥	160.8	7.1
	어린이부대찌개⑤⑥⑩			어묵국⑤⑥			푸팟퐁커리달걀밥①②⑤⑥⑧			안매운김치국⑤⑨			니주곰탕⑩		
	미트볼채소쌈⑤⑥⑩			치킨참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬			시래기국⑤⑥			돈육불고기⑤⑥⑩			달걀채소볶음⑤⑥⑩		
	잔멸치볶음⑤⑥			버터양송이버섯구이②⑤			채소춘권⑤⑥			가지양념무침⑤⑥			파프리카무침		
	열무나물⑤⑥			참나물무침⑤⑥			오이무침⑤⑥			마늘종조림⑤⑥			시금치나물⑤⑥		
김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨											
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/차	73.2	1.6	삶은달걀①/우유②	81.0	5.8	애호박부추전⑤⑥⑨/ 우유②	47.4	2.1	김치말이국수③⑤⑥	63.0	2.2	머핀①②⑤⑥/우유②	99.0	3.1
날짜	29	열량	단백질	30	열량	단백질	[알레르기유발식품] ①난류(가급류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑호두 ㉒갓g								
오전간식	모닝빵/우유②	90.0	3.0	연두부죽⑤/키위	94.2	4.7									
점심	백미밥	157.8	4.6	잡곡밥	123.6	3.2									잡곡밥
	주꾸미채소볶음⑤⑥			애호박맑은국⑤⑥			연근조림⑤⑥	치커리유자청무침							
	고구마조림⑤⑥			연근조림⑤⑥			치커리유자청무침	김치⑤⑨							
	양배추찜+저염쌈장⑤⑥			김치⑤⑨			김치⑤⑨	김치⑤⑨							
	김치⑤⑨			김치⑤⑨			김치⑤⑨	김치⑤⑨							
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥/차	56.7	1.5	감자버터구이②⑤/우유②	59.4	2.6									

- ㉔ 위 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용될 수 있습니다.
- ㉕ 영아(만0세~2세)의 급간식은 저염식단으로 염도0.4%에 맞춰 제공되며 백김치로 제공됩니다.
- ㉖ 생일잔치 날짜에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
- ㉗ 알레르기 원아 대체식을 괄호 안에 표기하였습니다. 예시: 메뉴명(대체식)
- ㉘ 잡곡밥(흑미,귀리,보리,참쌀,기장,차수수)
- ㉙ 원산지표시

소고기(한우)	돼지고기	닭고기/오리고기(훈제)	참치	햄,소세지	미트볼	새우	콩 (두부류/콩국수/콩버찌)	쌀 (밥/죽/누룽지/현미/찰쌀)
국내산	국내산	국내산	원양산	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	수입산	국내산	국내산
주꾸미	삼치	코다리	아귀	만두	황태	탕수육	돈가스	김치 (배추/고춧가루)
수입산	국내산	러시아산	국내산	돼지고기(국내산)	러시아산	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	국내산