

발행일 : 2026.5.29.

원 장 : 송민정

영양사 : 세종특별자치시

어린이·사회복지급식관리지원센터 이유정

근로복지공단 세종어린이집



6월 식단표 (만1-2세)

일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목] 생일	5[금]	6[토]
오전간식	참깨달걀죽①	흑미채소죽⑤⑥		양배추당근죽	새우살죽⑨	
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살참치스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥ 어묵소림⑤⑥ 깍두기⑨	2026 지방선거	백미밥 홍합미역국⑤⑥⑧⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 백김치	곤드레나물밥⑤⑥ 사골당면국⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	현충일
오후간식	●바나나 치즈②	까르보나리떡볶이②⑩		케이크①②⑤⑥ 유기농후르츠아이스바	●참외 우유②	
열량/단백질	412/20	555/17		456/15	416/17	
연장반간식	백김치볶음밥⑤	우유②		방울토마토⑫	붕어빵①②⑥	
열량/단백질	139/2	65/3		13/1	50/1	
일자	8[월]	9[화]	10[수]쌈삭데이	11[목]	12[금]	13[토]
오전간식	두부죽⑤	버섯채소죽⑤⑥	검은콩죽⑤	쇠고기미역죽⑤⑥⑩	누룽지채소죽	●당근스틱
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 오이게살무침①⑤⑥⑧ 백김치	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 콘메추리알샐러드①⑤ 적양배추무피클 백김치	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침 백김치	수수밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨	완자조림①⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 백김치
오후간식	●사과 치킨너겟①②⑤⑥⑮	물만두⑤⑥⑩ 우유②	●살구 우유②	쌀국수⑤⑥	●찜고구마 우유②	찐핫도그①②⑥⑩
열량/단백질	423/18	423/19	445/17	451/18	481/17	405/18
연장반간식	우유②	옥수수롤①②⑤⑥	채소볶음밥⑤⑥	밀크롤인①②⑤⑥	바나나	
열량/단백질	65/3	96/2	122/2	96/2	13/1	
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]	20[토]
오전간식	백김치콩나물죽⑤⑥	무된장죽⑤⑥	흑임자죽	김가루채소죽⑤⑥	참쌀단호박죽	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 돈육호박국⑩ 들기름두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀파국① 쇠고기당면볶음⑤⑥⑮ 우렁조림⑤⑥ 백김치	백미밥 닭곰탕⑮ 동그랑땡⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 백김치	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살코다리조림⑤⑥ 참깨시금치무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기청경채국⑩ 버섯달걀볶음①⑤ 무나물 백김치	두부된장덮밥⑤⑥ 숙주맑은국 새우굴소스볶음⑤⑨⑰ 깍두기⑨
오후간식	●참외 우유②	감자버터구이② 보리차	●토마토⑫ 고구마치즈스틱②⑤	쌀서리얼 우유②	●키위 모닝빵①②⑤⑥	약과①②⑤⑥ 동굴레차
열량/단백질	416/18	422/13	475/19	440/18	431/15	423/18
연장반간식	참치비빔밥⑤	우유②	어묵탕⑤⑥	샤인머스캣무딩	떠먹는요구르트②	
열량/단백질	138/5	65/3	23/2	44/6	89/5	
일자	22[월]	23[화]지구데이🌍	24[수]	25[목]삼삼데이	26[금]	27[토]
오전간식	참치죽	가지채소죽	닭가슴살죽⑮	옥수수타락죽②	양송이죽	두유미숫가루⑤
점심	백미밥 올갱이부추된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 사각어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤ 파프리카새콤무침 백김치	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 새우연두부달걀찜①⑤⑨ 애호박깨볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 백김치	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●살구 떠먹는요구르트②	브로콜리두부탕수⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	사과간장비빔국수⑤⑥	●방울토마토⑫ 대파크로와상①②⑥	마카로니샐러드①⑤⑥
열량/단백질	442/21	458/21	503/17	446/17	457/15	481/15
연장반간식	군만두⑤⑥⑩	약과①②⑤⑥	피자찜빵②⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱	참외	두유⑤	
열량/단백질	73/3	69/1	90/3	13/1	62/3	
일자	29[월]	30[화]	[1-2세 식단 안내]			
오전간식	애호박죽	현미영양죽⑤⑥	▶6월 지구데이 "가지채소죽", "온도토리묵국" ▶6월 삼삼데이 "애호박깨볶음" ☞ 들깨의 고소한 맛으로 아주 소량의 소금으로도 맛있게 즐길 수 있어요! ▶●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.			
점심	차조밥 맑은순두부국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 청경채나물 깍두기⑨				
오후간식	●아이스블루베리 떠먹는요구르트②	푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑮⑰⑱ 우유②				
열량/단백질	451/21	468/19				
연장반간식	멸치채소주먹밥⑤⑥	구운달걀①				
열량/단백질	135/5	49/5				

쌀(밥, 죽, 누룽지)		쌀가공품		김치		콩				
백미	현미	흑미	잡쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-
축산물				수산물						
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	러시아산	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
사골액기스(사골당면국)		치킨너겟	까르보나리떡볶이(베이컨)	동그랑땡	완자조림	참치		돈까스		
쇠고기 : 국내산		닭고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산		

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행일 : 2026.5.29.

원 장 : 송민정

영양사 : 세종특별자치시

어린이·사회복지급식관리지원센터 이유정

근로복지공단 세종어린이집

6월 식단표 (만3-5세)



일자	1[월]	2[화]	3[수]	4[목] 생일	5[금]	6[토]	
오전간식	참깨달걀죽①	흑미채소죽⑤⑥		양배추당근죽	새우살죽⑨		
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살참치스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 어묵소림⑤⑥ 깍두기⑨	2026 지방선거	백미밥 홍합미역국⑤⑥⑮ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥⑤⑥ 사골당면국⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	현충일	
오후간식	●바나나 치즈②	까르보나리떡볶이②⑩		케이크①②⑤⑥ 유기농후르츠아이스바	●참외 우유②		
열량/단백질	606/28	854/27		701/23	605/25		
연장반간식	백김치볶음밥⑤	우유②		방울토마토⑫	붕어빵①②⑥		
열량/단백질	214/4	65/3		20/1	76/1		
일자	8[월]	9[화]	10[수]쌈삭데이	11[목]	12[금]	13[토]	
오전간식	두부죽⑤	버섯채소죽⑤⑥	검은콩죽⑤	쇠고기미역죽⑤⑥⑮	누룽지채소죽	●당근스틱	
점심	백미밥 아욱맑은국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 오이게살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑮ 근대된장국⑤⑥ 콘메추리알샐러드①⑤ 적양배추무피클 배추김치⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	완자조림①⑤⑥⑮ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	●사과 치킨너겟①②⑤⑥⑮	물만두⑤⑥⑮ 우유②	●살구 우유②	쌀국수⑤⑥	●찜고구마 우유②	찐핫도그①②⑥⑮	
열량/단백질	651/28	615/27	650/25	698/27	705/24	628/28	
연장반간식	우유②	옥수수롤①②⑤⑥	채소볶음밥⑤⑥	밀크롤인①②⑤⑥	바나나		
열량/단백질	65/3	148/3	187/4	148/3	20/1		
일자	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]	20[토]	
오전간식	백김치콩나물죽⑤⑥	무된장죽⑤⑥	흑임자죽	김가루채소죽⑤⑥	찹쌀단호박죽	떠먹는요구르트②	
점심	백미밥 돈육호박국⑩ 들기름두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀파프리카① 쇠고기당면볶음⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 동그랑땡⑤⑥⑮ 깻순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살코다리조림⑤⑥ 참깨시금치무침 깍두기⑨	차조밥 쇠고기청경채국⑮ 버섯달걀볶음①⑤ 무나물 배추김치⑨	백미밥 두부된장덮밥⑤⑥ 숙주맑은국 새우굴소스볶음⑤⑨⑮ 깍두기⑨	
오후간식	●참외 우유②	감자버터구이② 보리차	●토마토⑫ 고구마치즈스틱②⑤	쌀시리얼 우유②	●키위 모닝빵①②⑤⑥	약과①②⑤⑥ 동굴레차	
열량/단백질	605/26	654/21	730/30	641/26	663/24	603/25	
연장반간식	참치비빔밥⑤	우유②	어묵탕⑤⑥	샤인머스캣푸딩	떠먹는요구르트②		
열량/단백질	212/8	65/3	35/3	68/9	89/5		
일자	22[월]	23[화]지구데이	24[수]	25[목]삼삼데이	26[금]	27[토]	
오전간식	참치죽	가지채소죽	닭가슴살죽⑮	옥수수타락죽②	양송이죽	두유미숫가루⑤	
점심	백미밥 올갱이부추된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 사각어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤⑥ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 새우연두부달걀찜①⑤⑨ 애호박개볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑮ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	●살구 떠먹는요구르트②	브로콜리두부탕수⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	사과간장비빔국수⑤⑥	●방울토마토⑫ 대파크로와상①②⑥	마카로니샐러드①⑤⑥	
열량/단백질	632/29	669/30	739/24	686/26	703/23	668/20	
연장반간식	군만두⑤⑥⑮	약과①②⑤⑥	피자찜빵②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	참외	두유⑤		
열량/단백질	112/4	106/1	139/5	20/1	62/3		

[3-5세 식단 안내]

일자	29[월]	30[화]	[3-5세 식단 안내]			
오전간식	애호박죽	현미영양죽⑤⑥	<p>▶6월 지구데이 "가지채소죽", "온도토리묵국"</p> <p>▶6월 삼삼데이 "애호박개볶음"</p> <p>▶ 들깨의 고소한 맛으로 아주 소량의 소금으로도 맛있게 즐길 수 있어요!</p> <p>▶●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식</p> <p>▶행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.</p>			
점심	차조밥 맑은순두부국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물 깍두기⑨				
오후간식	●아이스블루베리 떠먹는요구르트②	푸실라샐러드②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우유②				
열량/단백질	650/29	686/27				
연장반간식	멸치채소주먹밥⑤⑥	구운달걀①				
열량/단백질	208/8	75/7				

쌀(밥, 죽, 누룽지)			쌀가공품		김치			콩					
백미	현미	흑미	참쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-			
축산물			가공품			농축산·수산물							
쇠고기(한우/육우/젓소)			돼지고기		닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	수산물	전복	꽃게		
(한우) 국내산			국내산		국내산	국내산	-	러시아산	-	-	-		
사골액기스(사골당면국)			치킨너겟		까르보나리떡볶이(베이컨)		동그랑땡		완자조림		참치	돈까스	
쇠고기 : 국내산			닭고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산
<p>알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ※ ⑲참 : ⑳야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>													