



2026년 6월 영아 식단표



국립생태원어린이집

요일	6월 1일 (월)	6월 2일 (화)	6월 3일 (수)	6월 4일 (목)	6월 5일 (금)
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑬⑯+ 크루통①②⑤⑥/참외	참치죽/메론	지방선거일	배추죽/바나나	흑미채소죽/배
중식	백미밥	잡곡밥	당신의 한 표 더 나은 내일 2026년 6·3지방선거 당신의 소중한 한 표가 우리의 미래를 바꿉니다.  라라나눔양심선거관리위원회	잡곡밥	백미밥
	미소두부국⑤⑥	우거지국⑤⑥		황태채국⑤⑥	한우탕국⑤⑥⑬
	돈육목살구이⑩	한우불고기⑤⑥⑬		오리불고기⑤⑥	삼치카레구이②⑤⑥⑬⑯⑰
	느타리버섯나물⑤⑥	도라지채무침⑤⑥		우영조림⑤⑥	도토리묵+저염양념장⑤⑥
	새콤무생채	취나물무침⑤⑥		청경채무침⑤⑥	브로콜리무침⑤⑥
오후간식	고구마경단⑤⑥/메밀차	크림스파게티①②⑤⑥⑩/ 요구르트②		찐감자/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/우유②
열량/단백질	249.8/20.7	291/12		283.2/14.8	338.4/14.4

요일	6월 8일 (월)	6월 9일 (화)	6월 10일 (수)	6월 11일 (목)	6월 12일 (금)
오전간식	치즈②/토마토⑬	연두부죽⑤/키위	파프리카양파죽/바나나	순두부죽⑤/자른포도	누룽지죽/오렌지
중식	잡곡밥	백미밥	*일품요리	백미밥	잡곡밥
	한우샤브전골⑤⑥⑬	한우미역국⑤⑥⑬	삼색나물비빔밥⑤⑥	유부당면국⑤⑥	콩나물국⑤
	들기름두부구이⑤	돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮	한우미역국⑤⑥⑬	크림소스미트볼②⑤⑥⑩	코다리무조림⑤⑥
	잔멸치볶음⑤⑥	사과바나나샐러드①⑤	실곤약무침⑤⑥	코울슬로①⑤	바라깻잎나물⑤⑥
	참나물무침⑤⑥	콩나물무침⑤	가지나물⑤⑥	채소피클	미나리초무침⑤⑥
오후간식	미니핫바①②⑤⑥/옥수수차	감자버터구이②⑤/ 요구르트②	모닝샌드위치①②⑤⑥/ 우유②	찐고구마/우유②	스콘+딸기잼①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	289.4/14.8	461.6/16.5	334.8/13.4	381.6/11.6	274.2/13.2

요일	6월 15일 (월)	6월 16일 (화)	6월 17일 (수)	6월 18일 (목)	6월 19일 (금)
오전간식	시리얼⑤⑥+우유②/사과	흑임자죽/토마토⑬	감자당근죽/배	한우채소죽⑩/메론	치즈죽②/바나나
중식	백미밥	잡곡밥	*일품요리	잡곡밥	백미밥
	아욱된장국⑤⑥	달걀파국①	(산)마파가지덮밥⑤⑥	부추된장국⑤⑥	설렁탕⑩
	돈육육전①⑤⑥⑩	순살아귀찜⑤⑥	청경채만은국⑤⑥	오리채소볶음⑤⑥	파프리카잡채⑤⑥
	느타리버섯볶음⑤⑥	베이컨감자볶음⑤⑥⑩	탕수육①⑤⑥⑩⑫	청포묵무침⑤⑥	새콤얼갈이무침
	상추쌈+저염쌈장⑤⑥	숙갓나물⑤⑥	(산)오이요거트샐러드①②⑤	근대나물⑤⑥	고구마부각⑥
오후간식	고구마애플파이①②⑤/매실차	어묵우동⑤⑥/요구르트②	갈비민두⑤⑥⑩⑰/우유②	찐단호박/우유②	미니우유식빵①②⑤⑥/ 우유②
열량/단백질	400/9.4	311.4/16.5	305.4/14	352.2/16.2	351.6/14.1

요일	6월 22일 (월)	6월 23일 (화)	6월 24일 (수)	6월 25일 (목)	6월 26일 (금)
오전간식	짜먹는요구르트②/키위	새우살채소죽⑨/참외	애호박죽/자른포도	김가루죽/오렌지	누룽지죽/사과
중식	잡곡밥	백미밥	*일품요리	백미밥	잡곡밥
	어린이부대찌개⑤⑥⑩	안매운김치국⑤⑨	푸팟퐁커리덮밥①②⑤⑥⑧	어묵국⑤⑥	나주곰탕⑬
	돈육육전①⑤⑥⑩	돈육불고기⑤⑥⑩	시래기국⑤⑥	치킨참스테이크⑤⑥⑫⑮	유린치킨가스⑤⑥⑮
	잔멸치볶음⑤⑥	가지양념무침⑤⑥	채소춘권⑤⑥	허니버터양송이버섯구이②⑤	파프리카무침
	열무나물⑤⑥	마늘중조림⑤⑥	궁채무침⑤⑥	참나물무침⑤⑥	시금치나물⑤⑥
오후간식	감자버터구이②⑤/보리차	메밀국수③⑤⑥/ 요구르트②	고구마맛탕⑤/우유②	삶은달걀①/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	264.2/12.8	241.2/11.1	252.6/8.5	321.6/20.9	289.2/12.4

요일	6월 29일 (월)	6월 30일 (화)	식단 작성자 : 모야맘 영양사♥ 전화번호-146056 ♥		
오전간식	치즈②/자른포도	타락죽②/파인애플	♥식단제공열량(간식포함) : 영아(만1~2세) 1000kcal(±50), 유아(만3~5세) 1400kcal(±50)♥		
중식	백미밥	백미밥	● 6월 식단 참고사항 ●		
	미역국⑤⑥	안매운파개장⑤⑥	1. 연령별 특성 반영 메뉴 : (백)영아 배추김치입니다.		
	주꾸미채소볶음⑤⑥	미니돈가스+케찹①⑤⑥⑩⑫	2. 초록색 글씨 : 자연식품으로 주 5회 이상 메뉴에 첨가합니다.		
	고구마조림⑤⑥	우영채볶음⑤⑥	부족하기 쉬운 비타민, 무기질 섭취를 위해 하루에 한 번은 꼭 과일을 제공하도록 노력합니다.		
	양배추찜+저염쌈장⑤⑥	상추무침⑤⑥	3. 분홍색 글씨 : 일품 요리		
오후간식	롤케이크①②⑤/메밀차	비빔칼국수⑤⑥/ 요구르트②	4. 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.		
열량/단백질	343.2/11	310.2/13.7	5. 모든 식재료는 아침 일찍 신선한 재료로 배달되며 하루의 것을 모두 소진합니다. (1식 4찬으로 CJ 재료를 이용) * 유아(영아) - 영아 식재료는 더 잘게 썬 후 제공		

밥·죽	김치		백김치		콩류			쇠고기(국내산은 종류 표기)			
쌀(백미),흑미	배추	고춧가루	배추	두부	콩비지	순두부	연두부	전용	볶음용	국용	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우국내산	한우국내산	한우국내산	
돼지고기	닭고기	수산물			가공식품	함박스테이크		해물등그랑탱	비엔나소시지	기타어육	건포류
		오징어	동태	고등어		쇠고기	돼지고기	오징어	돼지고기	가공품	
국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	

- 알레르기 유발식품 : ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓참깨
- 알레르기 유발식품 번호는 사용하는 제품에 따라 상이할 수 있으니, 구입시 사용 시 확인해 주시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 급간식에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 조리사님이 직접 만드는 천연조미료를 사용합니다.
- 기타 식단 관련 궁금하신 점은 원으로 연락주시기 바랍니다.



2026년 6월 유아 식단표



국립생태원어린이집

요일	6월 1일 (월)	6월 2일 (화)	6월 3일 (수)	6월 4일 (목)	6월 5일 (금)
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑬⑭+ 크루통①②⑤⑥/참외	참치죽/메론	지방선거일	배추죽/바나나	흑미채소죽/배
중식	백미밥	잡곡밥	당신의 한 표 더 나은 내일 2026년 6·3지방선거 당신의 소중한 한 표가 우리의 미래를 바꿉니다.  라라나중앙선거관리위원회	잡곡밥	백미밥
	미소두부국⑤⑥	우거지국⑤⑥		황태채국⑤⑥	한우탕국⑤⑥⑬
	돈육목살구이⑩	한우불고기⑤⑥⑬		오리불고기⑤⑥	삼치카레구이②⑤⑥⑬⑭⑯
	느타리버섯나물⑤⑥	도라지채무침⑤⑥		우영조림⑤⑥	도토리묵+저염양념장⑤⑥
	새콤무생채	취나물무침⑤⑥		청경채무침⑤⑥	브로콜리무침⑤⑥
배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	
오후간식	고구마경단⑤⑥/메밀차	크림스파게티①②⑤⑥⑩/ 요구르트②		찐감자/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/우유②
열량/단백질	403/29.9	485/17.1		472/21.1	564/20.6

요일	6월 8일 (월)	6월 9일 (화)	6월 10일 (수)	6월 11일 (목)	6월 12일 (금)
오전간식	치즈②/토마토⑫	연두부죽⑤/키위	파프리카양파죽/바나나	순두부죽⑤/포도	누룽지죽/오렌지
중식	잡곡밥	백미밥	*일품요리	백미밥	잡곡밥
	한우샤브전골⑤⑥⑬	한우미역국⑤⑥⑬	삼색나물비빔밥⑤⑥	유부당면국⑤⑥	콩나물국⑤
	들기름두부구이⑤	돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬	한우미역국⑤⑥⑬	크림소스미트볼②⑤⑥⑩	코다리무조림⑤⑥
	잔멸치볶음⑤⑥	사과바나나샐러드①⑤	실곤약무침⑤⑥	코울슬로①⑤	바라깃잎나물⑤⑥
	참나물무침⑤⑥	콩나물무침⑤	가지나물⑤⑥	채소피클	미나리초무침⑤⑥
배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨
오후간식	미니핫바①②⑤⑥/옥수수차	감자버터구이②⑤/ 요구르트②	모닝샌드위치①②⑤⑥/ 우유②	찐고구마/우유②	스콘+딸기잼①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	454/21.2	524.4/23.5	558/19.1	636/16.6	457/18.8

요일	6월 15일 (월)	6월 16일 (화)	6월 17일 (수)	6월 18일 (목)	6월 19일 (금)
오전간식	시리얼⑤⑥+우유②/사과	흑임자죽/토마토⑫	감자당근죽/배	한우채소죽⑩/메론	치즈죽②/바나나
중식	백미밥	잡곡밥	*일품요리	잡곡밥	백미밥
	아욱된장국⑤⑥	달걀파국①	(산)마파가지덮밥⑤⑥	부추된장국⑤⑥	설렁탕⑩
	돈육육전①⑤⑥⑩	순살아귀찜⑤⑥	청경채만은국⑤⑥	오리채소볶음⑤⑥	파프리카잡채⑤⑥
	느타리버섯볶음⑤⑥	베이컨감자볶음⑤⑥⑩	탕수육①⑤⑥⑩⑫	청포묵무침⑤⑥	새콤얼갈이무침
	상추쌈+저염쌈장⑤⑥	숙갓나물⑤⑥	(산)오이요거트샐러드①②⑤	근대나물⑤⑥	고구마부각⑥
배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	
오후간식	고구마애플파이①②⑤/매실차	어묵우동⑤⑥/요구르트②	갈비만두⑤⑥⑩⑬/우유②	찐단호박/우유②	미니우유시방①②⑤⑥/ 우유②
열량/단백질	630/13.4	519/23.5	509/20	587/23.1	586/20.2

요일	6월 22일 (월)	6월 23일 (화)	5월 24일 (수)	5월 25일 (목)	5월 26일 (금)
오전간식	짜먹는요구르트②/키위	새우살채소죽⑨/참외	애호박죽/포도	김가루죽/오렌지	누룽지죽/사과
중식	잡곡밥	백미밥	*일품요리	백미밥	잡곡밥
	어린이부대찌개⑤⑥⑩	안매운김치국⑤⑨	푸팟퐁커리덮밥①②⑤⑥⑧	어묵국⑤⑥	나주곰탕⑬
	돈육육전①⑤⑥⑩	돈육불고기⑤⑥⑩	시래기국⑤⑥	치킨칩스테이크⑤⑥⑫⑬	유린치킨가스⑤⑥⑬
	잔멸치볶음⑤⑥	가지양념무침⑤⑥	채소춘권⑤⑥	허니버터양송이버섯구이②⑤	파프리카무침
	열무나물⑤⑥	마늘중조림⑤⑥	궁채무침⑤⑥	참나물무침⑤⑥	시금치나물⑤⑥
배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	
오후간식	감자버터구이②⑤/보리차	메밀국수③⑤⑥/ 요구르트②	고구마맛탕⑤/우유②	삶은달걀①/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	423.7/18.3	402/15.9	421/12.1	536/29.8	482/17.7

요일	6월 29일 (월)	6월 30일 (화)	식단 작성자 : 모야맘 영양사♥ 전화번호-146056 ♥		
오전간식	치즈②/포도	타락죽②/파인애플	♥식단제공열량(간식포함) : 영아(만1~2세) 1000kcal(±50), 유아(만3~5세) 1400kcal(±50)♥		
중식	백미밥	백미밥	● 6월 식단 참고사항 ●		
	미역국⑤⑥	안매운파개장⑤⑥	1. 연령별 특성 반영 메뉴 : (백)영아 배추김치입니다.		
	주꾸미채소볶음⑤⑥	미니돈가스+케찹①⑤⑥⑩⑫	2. 초록색 글씨 : 자연식품으로 주 5회 이상 메뉴에 추가합니다.		
	고구마조림⑤⑥	우영채볶음⑤⑥	부족하기 쉬운 비타민, 무기질 섭취를 위해 하루에 한 번은 꼭 과일을 제공하도록 노력합니다.		
	양배추찜+저염쌈장⑤⑥	상추무침⑤⑥	3. 분홍색 글씨 : 일품 요리		
배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨	4. 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.			
오후간식	롤케이크①②⑤/메밀차	비빔칼국수⑤⑥/ 요구르트②	5. 모든 식재료는 아침 일찍 신선한 재료로 배달되며 하루의 것을 모두 소진합니다.		
열량/단백질	500/14.7	517/19.5	(1식 4찬으로 CJ 재료를 이용) * 유아(영아) - 영아 식재료는 더 잘게 썰 후 제공		

밥·죽	김치		백김치		콩류			쇠고기(국내산은 종류 표기)			
쌀(백미),흑미	배추	고춧가루	배추	두부	콩비지	순두부	연두부	전용	볶음용	국용	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우국내산	한우국내산	한우국내산	
돼지고기	닭고기	수산물			가공식품	함박스테이크		해물동그랑땡	비엔나소시지	기타어육	건포류
		오징어	동태	고등어		쇠고기	돼지고기	오징어	돼지고기	가공품	
국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	

- 알레르기 유발식품 : ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒훈두 ㉓차 ㉔참깨
- 알레르기 유발식품 변호는 사용하는 제품에 따라 상이할 수 있으니, 구입·사용 시 확인해 주시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 급·간식에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 조리사님이 직접 만드는 천연조미료를 사용합니다.
- 기타 식단 관련 궁금하신 점은 원으로 연락주시기 바랍니다.