

2026년 6월 식단표

기관명 : 올리브 어린이집

요일	월	화	수	목	금
오전간식	참외	달걀죽(1)		미역죽(5,6)	찐만두
점심	잡곡밥 시래기된장국(9) 어묵버섯볶음(5,6) 잔멸치조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 두부된장국(5,6) 소고기채소조림(5,6,16) 파프리카샐러드 깍두기(9)		잡곡밥 감자국(5,6) 닭다리조림(5,6,15) 브로콜리볶음(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 호박익힌장국(5,6) 함박스테이크 (1,5,6,10,12,16) 오이나물(5,6) 배추김치(9)
오후간식	모닝빵+딸기잼(1,2,5,6)/우유	우동		수제비(6)	치즈떡
열량/단백질	600/24	606/25		606/23	649/23
일자	8	9	10	11	12
오전간식	바나나	김가루죽(5,6)	크림스프	애호박죽	누룽지죽
점심	잡곡밥 청국장국(5,6) 순살삼치조림(5,6) 숙주나물(5) 배추김치(9)	잡곡밥 쇠고기뭇국(16) 달걀말이(1,5) 고구마순나물(5,6) 깍두기(9)	짜장밥(5,6,10) 시래기된장국 물만두찜(5,6,10) 양배추볶음	잡곡밥 오징어국(17) 양파두부조림(5,6) 느타리버섯들깨나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 돼지간장불고기(5,6,10) 파프리카양파볶음(5,6) 깍두기(9)
오후간식	치즈주먹밥(2,5)	삶은달걀(1)	핫케이크(1,5,6)	잔치국수(1,5,6)	떡볶이
열량/단백질	604/25	639/25	622/20	641/26	612/21
일자	15	16	17	18	19
오전간식	채소죽(5,6)	참외	밤만쥬/우유(2)	떠먹는요구르트(2)	토마토
점심	잡곡밥 참치김치국(18) 동그랑땡(5,6,10,15,16) 깻잎나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 동태뭇국(5,6) 한식잡채(5,6) 메추리알장조림(1,5,6) 배추김치(9)	새우볶음밥(5,6,9) 달걀국(1) 치킨너겟(5,6,15) 김구이 깍두기(9)	잡곡밥 콩나물국(5) 돼지고기수육(10) 도토리묵우침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 시래기된장국(5,6) 양념치킨볼(5,6,16) 애호박나물(5,6) 배추김치(9)
오후간식	군만두(5,6,10)	유부초밥(5,6)	떡국	부추전	탕수육
열량/단백질	619/19	620/19	628/29	629/22	606/17
일자	22	23	24	25	26
오전간식	브로콜리죽	수박	떠먹는요구르트(2)	옥수수스프	누룽지죽
점심	잡곡밥 버섯국(5,6) 오징어양배추볶음(5,6,17) 두부조림+양념장(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 훈제오리찜 어묵볶음 배추김치(9)	카레밥(5,6,10) 된장찌개(5,6) 순살고등어구이(5,7) 배추김치(9)	잡곡밥 시래기된장국 돼지고기장조림 (5,6,10) 가지볶음(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 만둣국(5,6,10) 채소달걀찜(1) 감자볶음(5,6) 배추김치(9)
오후간식	찐고구마	계란토스트(1,2,5,6)	모듬어묵탕(5,6)	김치전(5,6)	간장비빔국수(5,6)
열량/단백질	631/23	655/25	626/30	612/24	600/23
일자	29	30			
오전간식	시리얼/우유(2)	아욱죽			
점심	잡곡밥 감자된장국(5,6) 소고기버섯조림(5,6,16) 콩나물우침 배추김치(9)	잡곡밥 순두부국(1,5) 너비아니(1,5,6) 양배추나물(5,6) 배추김치(9)			
오후간식	삶은달걀(1)	김가루주먹밥			
열량/단백질	631/32	618/21			

알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감
 ※ 야생산란류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미)	콩(두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	한우 : 국내산	국내산	국내산	
	배추김치	어육가공품		박대, 삼치, 고등어	오징어	동태
	배추 국내산	참치(다랑어) 원양산	진미채(오징어) 원양산	국내산	국내산	러시아산
	식육가공품					
	너비아니	훈제오리	떡갈비	동그랑땡		
	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산		

*식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.

◆식단작성 영양사: 송주연, 박진영, 안유진, 최정인