



☺ 군산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
식단표 이외에 추가 메뉴 제공 가능합니다.

1주	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)	
오전간식	참외	전복죽⑩⑪		가지양파죽⑩	파인애플		
점심	흑미밥 어묵국⑤⑥⑬ 팽이버섯달걀전 ①⑤⑬ 청경채나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥⑬ 돈육사태찜⑤⑥⑬⑩⑪ 고사리나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	 지방선거일	백미밥 된장찌개⑤⑥⑬ 달다리살버터구이②⑬⑭ 청포묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	수수밥 아욱맑은국⑤⑥⑬ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬⑭ 깎뚜기⑨⑬ 배추김치⑨⑬	 천주일	
오후간식	영양주먹밥⑤⑩⑬	진고구마/우유②		한과①②⑤⑥⑬ /과채주스③	단팥빵①②④⑬/우유②		
열량/단백질 변경사항	644/28	681/28		686/22	604/28		
2주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목) [생일식단]	12(금)	13(토)	
오전간식	사과	검은콩타락죽②⑤⑩	(골드)키위	사과	바나나	우유②	
점심	(우리밀)통밀잡곡밥 ⑤⑥ 홍합맑은국⑩⑪ 돈육불고기⑤⑥⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 깎뚜기⑨⑬	백미밥 (순)청국장찌개⑤⑥⑬ 소고기양파볶음⑤⑥⑬⑭ 열무된장나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	달걀굴소스덮밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 콩나물국⑤⑬ 건파래볶음⑤⑬ 단무지무침⑩	백미밥 미역국⑤⑥⑬ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑬⑭ 감자단호박샐러드⑬ 배추김치⑨⑬	차조밥 배추된장국⑤⑥⑬ 오징어두루치기⑤⑥⑬⑭ 시금치나물⑤⑥⑬ 깎뚜기⑨⑬	오므라이스①⑤⑩⑬⑭ 우동장국⑤⑥⑬ 새우튀김①⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨⑬	
오후간식	칼국수⑥⑬	찐단호박/우유②	(우리밀)부추전 ①⑤⑥⑬ /매실차⑩	케이크①②⑥⑬/우유②	치즈스틱②⑤⑥⑬ /우유②	짜먹는요구르트②	
열량/단백질 변경사항	590/30	633/32	549/21	552/19	601/23	743/33	
3주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식	오렌지	브로콜리찹쌀죽⑩⑬	(방울)토마토⑩	김가루채소죽⑩	참외	우유②	
점심	수수밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑩⑬ 미역줄기나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 (순)순두부찌개①⑤⑩⑬ 파프리카달걀말이 ①⑤⑬ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨⑬	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩⑬ 애호박맑은국⑩ 우영조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 근대된장국⑤⑥⑬ 달걀채소볶음⑤⑥⑩⑬ 사과양배추무침⑤⑥⑬ 깎뚜기⑨⑬	기장밥 (순)순살동태찌개⑤⑥⑬ 떡갈비구이①⑤⑩⑬⑭ 숙주나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	온메밀국수①③⑤⑥⑩⑬ 백미밥(소량) 탕수육+소스①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬	
오후간식	참치채소주먹밥⑤⑬	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥⑬ /마시는요구르트②	과일화채②⑩⑬	곡물쿠키①②⑤⑥⑬	파배기①②⑤⑥⑬ /우유②	
열량/단백질 변경사항	649/24	722/32	578/22	479/18	640/28	735/29	
4주	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	씨없는포도	모듬채소죽⑩	바나나	녹두죽⑩	수박	우유②	
점심	참살면미밥 감자양파국 ⑤⑥⑬ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩⑬ 오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 복엇국⑤⑥⑬ 훈제오리구이+머스타드소스①⑤⑩⑬ 배추나물⑤⑥⑬ 깎뚜기⑨⑬	모듬버섯영양밥⑤⑥⑩⑬ 유부장국⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩⑬⑭ 가지미카레구이②⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	(우리밀)통밀잡곡밥 ⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑩⑬ 가지나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	(순)김치볶음밥⑤⑨⑬ 미소장국⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤⑩⑬ 깎뚜기⑨⑬	
오후간식	(우리밀)간장비빔국수 ⑤⑥⑬	찐고구마/우유②	핫케이크①②⑤⑥⑬⑩	시리얼바⑤⑥⑬ /떠먹는요구르트②	미니마들렌①②⑥⑬ /우유②	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ 695/25	
열량/단백질 변경사항	560/21	699/27	580/22	692/29	625/27		
5주	29(월)	30(화)	[알레르기 유발식품]				
오전간식	파인애플	돼지고기당근죽⑩⑬					
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 연양식불고기⑤⑥⑩⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 닭곰탕⑩⑬ 순살삼치간장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲장				
오후간식	달걀주먹밥①⑤⑬	찐단호박/우유②					
열량/단백질 변경사항	566/21	700/34					

* 야황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치
	(밥,죽,누룽지)	(한우/정소/육우)				
	국내산	국내산, 수입산	국내산	국내산, 수입산	국내산	배추, 고춧가루
	콩 (두부/콩국/비지)	가공품	수산물(고등어, 명태, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 주꾸미, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세)	명태	갈치	오징어
국내산, 수입산	산	산	국내산, 수입산	산	국내산, 수입산	산

* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

2026년 6월 식단표

작성: 김 가 은



☺ 군산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
식단표 이외에 추가 메뉴 제공 가능합니다.

1주	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)	
오전간식	참외	전복죽⑩⑪					
점심	흑미밥 어묵국⑤⑥⑬ 팽이버섯달걀전①⑤⑩ 청경채나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 열갈이된장국⑤④⑬ 돈육사태찜⑤⑥⑩⑬ 고사리나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	 지방선거일	가지양파죽⑩ 백미밥 된장찌개⑤⑥⑬ 달다리살버터구이②⑬⑮ 청포묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 한과①②⑤⑥⑬ /과채주스⑬	파인애플 수수밥 아욱맑은국⑤⑥⑬ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬⑮ 갯잎나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	 현충일	
오후간식	영양주먹밥⑤⑩⑬	찐고구마/우유②					
열량/단백질	451/19	506/21		492/15	단팥빵①②⑥⑬/우유②		
변경사항					452/21		
2주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목) [생일식단]	12(금)	13(토)	
오전간식	방울토마토	검은콩타락죽②⑤⑬	골드키위	사과	바나나	우유②	
점심	(우리밀)통밀잡곡밥④ 홍합맑은국⑬⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 (순)청국장찌개⑤⑥⑬ 소고기양파볶음⑤⑥⑬⑮ 열무된장나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	닭살굴소스덮밥⑤④⑨⑬⑮⑯ 콩나물국⑤⑬ 건파래볶음⑤⑬ 단무지무침⑬	백미밥 미역국⑤⑥⑬ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑬⑮ 감자단호박샐러드⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 배추된장국⑤⑥⑬ (고추장계외) 다진오징어두루치기⑤⑥⑬⑮ 시금치나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	오므라이스①⑤⑩⑬⑮ 우동장국⑤⑥⑬ 새우튀김①⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨⑬	
오후간식	칼국수⑥⑬	찐단호박/우유②	(우리밀)부추전①⑤⑥⑬ /매실차⑬	케이크①②⑥⑬/우유②	치즈스틱②⑤⑥⑬ /우유②	짜먹는요구르트②	
열량/단백질	403/20	472/24	398/14	552/19	490/23	586/26	
변경사항							
3주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식	오렌지	브로콜리찜쌀죽⑬⑮	(방울)토마토⑫	김가루채소죽⑬	참외	우유②	
점심	수수밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑩⑬ 미역줄기나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 (순)순두부찌개①⑤⑬ 파프리카달걀말이①⑤⑬ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨⑬	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩⑬ 애호박맑은국⑬ 우영조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 근대된장국⑤⑥⑬ 닭살채소볶음⑤⑥⑬⑮ 사과양배추무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	기장밥 (순)순살동태찌개⑤⑥⑬ 떡갈비구이①⑤⑩⑬⑮ 숙주나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	온메밀국수①③⑤⑥⑩⑬ 백미밥(소량) 탕수육+소스①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬	
오후간식	참치채소주먹밥⑤⑬	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥⑬ /마시는요구르트②	과일화채②⑫⑬	곡물쿠키①②⑤⑥⑬	파배기①②⑤⑥⑬ /우유②	
열량/단백질	454/17	535/24	424/15	479/18	477/21	554/22	
변경사항							
4주	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	씨없는포도 찜쌀현미밥	모듬채소죽⑬	바나나	녹두죽⑬	수박	우유②	
점심	감자양파국⑤⑥⑬ 돼지고기갯잎볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 복엇국⑤⑥⑬ 훈제오리구이 +머스타드소스①⑤⑬ 배추나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	모듬버섯영양밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩⑬⑮ 가지미카레구이②⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	(우리밀)통밀잡곡밥④ 들깨미역국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬⑮ 가지나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	(순)김치볶음밥⑤⑨⑬ 미소장국⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤⑬ 백김치⑬	
오후간식	(우리밀)간장비빔국수⑤⑥⑬	찐고구마/우유②	핫케이크①②⑤⑥⑬	시리얼바⑤⑥⑬ /떡먹는요구르트②	미니마들렌①②⑥⑬ /우유②	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑬	
열량/단백질	391/14	517/21	406/15	513/21	507/21	524/19	
변경사항							
5주	29(월)	30(화)	[생일식단]	[알레르기 유발식품]			
오전간식	파인애플 차조밥	돼지고기당근죽⑩⑬					
점심	시금치된장국⑤⑥⑬ 연양식불고기⑤⑥⑩⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 닭곰탕⑬⑮ 순살삼치간장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬					
오후간식	달걀주먹밥①⑤⑬	찐단호박/우유②					
열량/단백질	396/15	519/25					
변경사항							

원산지 표시	쌀	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치
	(밥, 죽, 누룽지)	(한우/적소/육우)				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추, 고춧가루
콩	가공품	수산물(고등어, 명태, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 주꾸미, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세)			국내산	국내산
국내산, 수입산	산	고등어	명태	갈치	오징어	낙지, 주꾸미
		산	국내산, 수입산	산	국내산, 수입산	산

* 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.