

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	소고기양배추죽⑬⑭	전복죽⑬⑭		가지양파죽⑤⑥⑬	두부기장죽⑤⑬	
점심	흑미밥 어묵국⑤⑥⑬ 팽이버섯달걀전①⑤⑬ 청경채나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 고사리나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	지방선거림	백미밥 된장찌개⑤⑥⑬ 닭다리살버터구이 ②⑬⑭ 청포묵무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	수수밥 아욱맑은국⑤⑥⑬ 소고기버섯볶음 ⑤⑥⑬⑭ 갯잎나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	현충일
오후간식	영양주먹밥⑤⑩⑬ /▲바나나	▲찐고구마/우유②		한과①②⑤⑥⑬ /우유②	단팥빵①②⑥⑬ /▲참외	
열량/단백질 변경사항	534/22	514/19		551/19	433/20	
2주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	오트밀채소죽⑬	누룽지죽⑬	흰살생선참쌀죽⑬	모듬버섯죽⑬	달걀애호박죽⑬⑭	우유②
점심	(우리밀)통밀잡곡밥④ 홍합맑은국⑬⑭ 돈육불고기⑤⑥⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 (순)청국장찌개⑤⑥⑬ 소고기양파볶음 ⑤⑥⑬⑭ 열무된장나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	닭살골소스덮밥 ⑤⑥⑨⑬⑭⑯ 콩나물국⑤⑥⑬ 건파래볶음⑤⑬ 단무지무침⑬	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ (고춧가루제외) 두부구이+양념장⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥⑬ 백김치⑬	차조밥 배추된장국⑤⑥⑬ (고춧가루제외) 다진오징어두루치기 ⑤⑥⑬⑭ 시금치나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	오므라이스①⑤⑩⑬⑭ 우동장국⑤⑥⑬ 새우튀김①⑤⑥⑨⑬ 백김치⑬
오후간식	칼국수⑥⑬	▲찐단호박/우유②	(우리밀)부추전①⑤⑥⑬ /▲오렌지	베이비슈①②⑥⑬ /우유②	치즈스틱②⑤⑥⑬ /▲파인애플	짜먹는요구르트②
열량/단백질 변경사항	437/21	438/20	428/18	631/20	440/22	586/26
3주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	현미무죽⑬	브로콜리참쌀죽⑬⑭	비트고구마죽②⑬	김가루채소죽⑬	누룽지죽⑬	우유②
점심	수수밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑩⑬ 미역줄기나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 (순)순두부찌개①⑤⑬ 파프리카달걀말이 ①⑤⑬ 새우살청경채볶음 ⑤⑥⑨⑬ 백김치⑬	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 애호박맑은국⑬ 우영조림⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 근대된장국⑤⑥⑬ 달걀채소볶음⑤⑥⑬⑭ 사과양배추무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	기장밥 (순)순살동태찌개 ⑤⑥⑬ 떡갈비구이①⑤⑩⑬⑭ 숙주나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	은메밀국수 ①③⑤⑥⑩⑬ 백미밥(소량) 탕수육+소스①⑤⑥⑩⑬ 백김치⑬
오후간식	참치채소주먹밥⑤⑬ /▲(방울)토마토⑫	▲찐감자 /▲(골드)키위	프렌치토스트①②⑤⑥⑬ /우유②	▲과일화채②⑫⑬	떠먹는요구르트②	곡물쿠키①②⑤⑥⑬
열량/단백질 변경사항	517/18	456/20	524/20	454/17	414/18	554/22
4주	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	두부참깨죽⑤⑬	모듬채소죽⑬	소고기부추죽⑬⑭	녹두죽⑬	떠먹는요구르트②	우유②
점심	찹쌀현미밥 감자양파국⑤⑥⑬ 돼지고기갯잎볶음 ⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 복숭아국⑤⑥⑬ 너비아니구이 ①⑤⑥⑩⑬ 배추나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	모듬버섯영양밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥⑩⑬ 백김치⑬	백미밥 오징어무국⑬⑭ 고등어구이⑤⑥⑦⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	(우리밀)통밀잡곡밥④ 미역된장국⑤⑥⑬ 치킨너겟+머스타드 ①②⑤⑥⑩⑬ 김구이⑬ 백김치⑬	(순)김치볶음밥⑤⑨⑬ 미소장국⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤⑬ 백김치⑬
오후간식	(우리밀)간장비빔국수 ⑤⑥⑬	▲찐고구마/우유②	한케이크①②⑤⑥⑬ /▲바나나	한과①②⑤⑥⑬ /우유②	미니마들렌①②⑥⑬ /▲(방울)토마토⑫	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑬
열량/단백질 변경사항	453/17	537/21	471/19	600/23	442/16	524/19
5주	29(월)	30(화)생일파티	[알레르기 유발식품]			
오전간식	숙주양파죽⑬	▲바나나				
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 연양식불고기⑤⑥⑩⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 미역국⑤⑥⑬ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 감자단호박샐러드⑬ 백김치⑬ 과채주스⑬	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳젓			
오후간식	달걀주먹밥①⑤⑬ /▲씨없는포도	케이크①②⑥⑬/우유②	* 야황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			
열량/단백질 변경사항	476/17	627/20				

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

* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.