2026년 6월 영아 식단

다솜어린이집 영양사 : 박나원

	일자/요일	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)
첫째주	오전간식	수박 오렌지	영양만점찹쌀누룽지		5가지야채죽	바나나 우유②
	점심	찹쌀수수밥 순한육개장⑤⑥⑯ 순살고등어구이⑦ 양상추옥수수콘샐러드 잘게썬배추김치⑨ 짜요짜요②	찹쌀보리밥 맑은닭곰탕⑤⑥⑮ 새우살몽글계란찜 ①⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ 수박		혼합잡곡밥 순살대구맑은탕⑤⑥ 야채소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 참외	찹쌀백미밥 시금치조개된장국 ⑤⑥⑱ 버섯탕수⑤⑥ 크래미미나리나물⑤⑥⑧ 잘게썬깍두기⑨ 토마토슬라이스⑫
	오후간식	야채잔치국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②		미트소스스파게티 ⑤⑥⑨⑫	사골떡국①⑤⑥⑯
둘째주	일자/요일	6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)
	오전간식	부추계란죽①	어린이치즈② 파인애플	쌀단호박죽	씨리얼 우유②	새우살채소죽⑨
	점심	찹쌀현미밥 가쓰오유부장국⑤⑥ 뿌리채소돈육카레⑩ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑬ 수박	찹쌀기장밥 들깨바지락살무채국 ⑤⑥⑱ 순살당면찜닭⑤⑥⑮ 오이탕탕이⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 방울토마토⑫	혼합잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 바삭생선까스⑥ 타르타르소스 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ 바나나	찹쌀백미밥 순한짬뽕국⑤⑥⑰ 비엔나소시지야채볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 멜론	찹쌀흑미밥 두부황태국⑤⑥ 파채돼지갈비⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 오렌지
	오후간식	초코칩머핀①②⑤⑥ 이오	스마일김밥⑩	까르보나라떡볶이 ②⑥⑩	찐감자 냉매실차	만두강정 ⑤⑥⑩⑮
셋째주	일자/요일	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)
	오전간식	21곡크림치즈롤② 멜론	소고기버섯죽⑯	참외 우유②	옥수수스프	떠먹는요구르트②
	점심	찹쌀보리밥 어린이부대찌개⑤⑥⑩ 오징어닭갈비⑤⑥⑮⑰ 양상추매실청무침 잘게썬배추김치⑨ 토마토슬라이스⑫	혼합잡곡밥 새우살순두부탕⑤⑥⑨ 피망어묵잡채⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 파인애플	찹쌀백미밥 배추콩가루된장국⑤⑥ 곤약메추리알장조림 ①⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ 블루베리	찹쌀기장밥 감자수제비국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 두부브로콜리무침⑤⑥ 잘게썬열무김치⑨ 오렌지	찹쌀수수밥 소고기무국⑤⑥⑯ 순살가자미전①⑥ 김자반볶음 잘게썬배추김치⑨ 수박
	오후간식	통무모양어묵탕⑤⑥	딸기듬뿍미니도넛 ①②⑤⑥/냉보리차	야채밥전	카레우동⑤⑥	계란후라이① 샤인머스캣주스
넷째주	일자/요일	6월 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)
	오전간식	브로콜리야채죽	우유② 미니약과	영양닭죽⑮	수박화채②	연두부죽⑤
	점심	혼합잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 코다리강정⑤⑥ 참깨오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 파인애플	찹쌀옥수수백미밥 두부오징어무국⑤⑥⑰ 파프리카돈육폭찹 ⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 바나나	찹쌀보리밥 파송송계란국①⑤⑥ 아몬드세멸치볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 무생채⑤⑥ 오렌지	찹쌀수수밥 맑은콩나물국⑤⑥ 부추오리불고기⑤⑥ 감자채볶음 잘게썬배추김치⑨ 요구르트	찹쌀기장밥 바지락살미역국 ⑤⑥⑱ 버섯함박스테이크⑤⑥ 새싹채소콜슬로 잘게썬배추김치⑨ 멜론
	오후간식	땅콩빵①②⑤⑥ 우유②	냉모밀국수⑤⑥	새우튀김⑥⑨ 냉매실차	유부초밥⑤⑥ 냉작두콩차	찐고구마 복숭아아이스티
다섯째주	일자/요일	6월 29일(월)	6월 30일(화)			
	오전간식	딸기우유②	전복죽⑱			
	점심	찹쌀백미밥 콩나물북어국⑤⑥ 수제탕수육⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 오렌지	찹쌀수수밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 촉촉한진미채볶음⑤⑥⑰ 도라지나물 잘게썬배추김치⑨ 아이스크림			
	오후간식	참치마요주먹밥⑤⑥	단호박튀김⑥ 냉매실차			

♣식품별 대체 식단♣

※ 계란 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요
- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체

※ 어패류(어류, 패류, 갑각류) - 달걀, 쇠고기, 닭고기 등으로 대체

※ 과일류 - 먹을 수 있는 다른 과일이나 채소로 대체

※ 견과류 - 멸치, 들기름 등으로 대체

「우리 아이의 위 식단은 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다」

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣

자연에서 행복한 놀이터 공공형 다솜어린이집

2026년 6월 유아 식단

다솜어린이집 영양사 : 박나원

	일자/요일	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)
첫째주	오전간식	수박 오렌지	영양만점찹쌀누룽지		5가지야채죽	바나나 우유②
	점심	찹쌀수수밥 순한육개장⑤⑥⑯ 순살고등어구이⑦ 양상추옥수수콘샐러드 배추김치⑨ 짜요짜요②	찹쌀보리밥 맑은닭곰탕⑤⑥⑮ 새우살몽글계란찜 ①⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 수박		혼합잡곡밥 순살대구맑은탕⑤⑥ 야채소불고기⑤⑥⑯ 상추/쌈장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 참외	찹쌀백미밥 시금치조개된장국 ⑤⑥⑱ 버섯탕수⑤⑥ 크래미미나리나물⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 토마토슬라이스⑫
	오후간식	야채잔치국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②		미트소스스파게티 ⑤⑥⑨⑫	사골떡국①⑤⑥⑯
둘째주	일자/요일	6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)
	오전간식	부추계란죽①	어린이치즈② 파인애플	쌀단호박죽	씨리얼 우유②	새우살채소죽⑨
	점심	찹쌀현미밥 가쓰오유부장국⑤⑥ 뿌리채소돈육카레⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑬ 수박	찹쌀기장밥 들깨바지락살무채국 ⑤⑥⑱ 순살당면찜닭⑤⑥⑮ 오이탕탕이⑤⑥ 배추김치⑨ 방울토마토⑫	혼합잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 바삭생선까스⑥ 타르타르소스 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나	찹쌀백미밥 순한짬뽕국⑤⑥⑰ 비엔나소시지야채볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 멜론	찹쌀흑미밥 두부황태국⑤⑥ 파채돼지갈비⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
	오후간식	초코칩머핀①②⑤⑥ 이오	스마일김밥⑩	까르보나라떡볶이 ②⑥⑩	찐감자 냉매실차	만두강정 ⑤⑥⑩⑮
셋째주	일자/요일	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)
	오전간식	허니버터아몬드 멜론	소고기버섯죽⑯	참외 우유②	옥수수스프	떠먹는요구르트②
	점심	찹쌀보리밥 어린이부대찌개⑤⑥⑩ 오징어닭갈비⑤⑥⑮⑰ 양상추매실청무침 배추김치⑨ 토마토슬라이스⑫	혼합잡곡밥 새우살순두부탕⑤⑥⑨ 피망어묵잡채⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플	찹쌀백미밥 배추콩가루된장국⑤⑥ 곤약메추리알장조림 ①⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨ 블루베리	찹쌀기장밥 감자수제비국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 상추/쌈장⑤⑥ 두부브로콜리무침⑤⑥ 열무김치⑨ 오렌지	찹쌀수수밥 소고기무국⑤⑥⑯ 순살가자미전①⑥ 김자반볶음 배추김치⑨ 수박
	오후간식	통무모양어묵탕⑤⑥	딸기듬뿍미니도넛 ①②⑤⑥/냉보리차	야채밥전	카레우동⑤⑥	계란후라이① 샤인머스캣주스
주	일자/요일	6월 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)
	오전간식	브로콜리야채죽	우유② 미니약과	영양닭죽⑮	수박화채②	연두부⑤ 양념장⑤⑥
	점심	혼합잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 코다리강정⑤⑥ 참깨오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플	찹쌀옥수수백미밥 두부오징어무국⑤⑥⑰ 파프리카돈육폭찹 ⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	찹쌀보리밥 파송송계란국①⑤⑥ 아몬드세멸치볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 무생채⑤⑥ 오렌지	찹쌀수수밥 맑은콩나물국⑤⑥ 부추오리불고기⑤⑥ 감자채볶음 배추김치⑨ 요구르트	찹쌀기장밥 바지락살미역국 ⑤⑥⑱ 버섯함박스테이크⑤⑥ 새싹채소콜슬로 배추김치⑨ 멜론
	오후간식	땅콩빵①②⑤⑥ 우유②	냉모밀국수⑤⑥	새우튀김⑥⑨ 냉매실차	유부초밥⑤⑥ 냉작두콩차	찐고구마 복숭아아이스티
다섯째주	일자/요일	6월 29일(월)	6월 30일(화)			
	오전간식	딸기우유②	전복죽⑱			
	점심	찹쌀백미밥 콩나물북어국⑤⑥ 수제탕수육⑥⑩/소스 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지	찹쌀수수밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 촉촉한진미채볶음⑤⑥⑰ 도라지나물 배추김치⑨ 아이스크림			
	오후간식	참치마요주먹밥⑤⑥	단호박튀김⑥ 냉매실차			

♣식품별 대체 식단♣

※ 계란 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요
- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체

※ 어패류(어류, 패류, 갑각류) - 달걀, 쇠고기, 닭고기 등으로 대체

※ 과일류 - 먹을 수 있는 다른 과일이나 채소로 대체

※ 견과류 - 멸치, 들기름 등으로 대체

「우리 아이의 위 식단은 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다」

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣

자연에서 행복한 놀이터 공공형 다솜어린이집

2026년 6월 영영아 식단

다솜어린이집 영양사 : 박나원

	일자/요일	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)
첫째주	오전간식	유기농요거트②	영양만점누룽지		5가지야채죽	잘게자른참외
	점 심	흰살생선당근 무른밥	새우살야채 무른밥⑨		소고기애호박 무른밥⑯	조개시금치 무른밥⑱
	오후간식	야채죽	잘게자른수박		잘게자른참외	계란버섯죽①
	일자/요일	6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)
둘째주	오전간식	부추계란죽①	어린이치즈②	쌀단호박죽	유기농요거트②	새우살채소죽⑨
	점 심	돼지고기숙주 무른밥⑩	닭살오이 무른밥⑮	소고기시금치 무른밥⑯	흰살생선애호박 무른밥	두부상추 무른밥⑤
	오후간식	잘게자른수박	야채죽	잘게자른바나나	감자당근죽	유기농쌀떡뻥 유기농보리차
	일자/요일	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)
셋째주	오전간식	잘게자른멜론	소고기버섯죽⑯	잘게자른참외	잘게자른오렌지	유기농요거트②
	점 심	오징어양상추 무른밥⑰	새우살순두부 무른밥⑤⑨	계란배추 무른밥①	돼지고기감자 무른밥⑩	소고기무 무른밥⑯
	오후간식	닭고기양파죽⑮	잘게자른파인애플	고구마당근죽	야채죽	흰살생선양파죽
	일자/요일	6월 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)
넷째주	오전간식	브로콜리야채죽	잘게자른바나나	영양닭죽⑮	유기농요거트②	연두부죽⑤
	점 심	새우살오이 무른밥⑨	오징어참나물 무른밥⑱	계란무 무른밥①	콩나물감자 무른밥⑤	바지락살미역 무른밥⑱
	오후간식	잘게자른파인애플	돼지고기당근죽⑩	잘게자른오렌지	소고기야채죽⑯	잘게자른멜론
	일자/요일	6월 29일(월)	6월 30일(화)			
다섯째주	오전간식	잘게자른오렌지	전복죽⑱			
	점 심	콩나물돼지고기 무른밥⑤⑩	감자채소 무른밥⑥			
	오후간식	양배추참치죽	단호박야채죽			

♣식품별 대체 식단♣

※ 계란 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요
- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체

※ 어패류(어류, 패류, 갑각류) - 달걀, 쇠고기, 닭고기 등으로 대체

※ 과일류 - 먹을 수 있는 다른 과일이나 채소로 대체

※ 견과류 - 멸치, 들기름 등으로 대체

「우리 아이의 위 식단은 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다」

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣

자연에서 행복한 놀이터 공공형 다솜어린이집

원산지 표시

쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	산
누룽지		국내산	콩국수	국내산
김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동무)		국내산	고등어	국내산
고춧가루		국내산	갈치	산
육류			참조기	산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	러시아산
	육우	산	주꾸미	산
	젖소	산	낙지	산
돼지고기		국내산	오징어	국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	원양산
오리고기		국내산	꽃게	국내산
식육 가공품			전복	국내산
햄류		돼지고기91.39%(외국/미국.스페인.캐나다),정제소금(국산).전분가공품(태국산)	수산물 가공품	
소시지류		돼지고기27.85%(국내산).닭고기23.52%(국내산).옥수수전분(옥수수(외국산:러시아.헝가리.세르비아)	어묵류	어육(중국/베트남).소맥분말(외국산.당근(중국산)
베이컨류		산	완자류	산
양념육류		산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류		산	맛살류	연육81.05%(외국산:미국,인도,베트남).감자전분(독일.폴란드산).정제소금(국내산)