

2026년 6월 식단표 (1~2세/표준형-죽)

이레어린이집

영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 어린이 영양팀

발행일 : 2026.5.15.

(이 식단은 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

<안 내 문>

- ♥ 본 어린이집 식단표 연령 기재는 학급 구분으로 이유기 후기를 완료한 12개월 이상 원아를 대상으로 기재하고 있습니다. (생후 12개월 이상 원아 섭취)
- ♥ 1~2세는 잡곡에 대한 소화능력이 떨어지므로 **잡곡을 3~4% 비율 이내**로 섞어 제공
- ♥ 김치류는 고춧가루 함량을 유의하여 맵지 않게 제공
- ♥ 1~2세의 음식은 잘게 잘라 배식 ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는 **[미나리]**입니다.
- ♥ 1~2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일) / 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50-65% : 10-20% : 20-35%
- ♥ 식재료 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서는 시설 자체적인 메뉴 변경이 가능합니다. (50% 미만)

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	달걀감죽①	미나리양송이죽⑤⑥		참쌀가지죽	동태살콩나물죽⑤	
점심	백미밥 수제비국①⑥⑨ 순살대구양념조림⑤⑥ 브로콜리햄볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	지방선거일	백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 새우완자국①⑤⑥⑨ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	현충일
오후간식	찐고구마/동굴레차	머핀①②⑤⑥/우유②		약밥⑤⑥/사과	바나나/호상요구르트②	
열량/단백질	429.5 / 15.7	472.4 / 17.7		438 / 15.8	439.3 / 21.6	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) 저염데이	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	영양누룻지죽	두부채소죽⑤⑥	소고기우영죽⑩	잔멸치기장죽	닭살양배추죽⑤⑥⑩⑫	영양누룻지
점심	잡곡밥 순한참치김치국⑤⑥⑨ 두부양념구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 자장닭볶음⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	미나리오므라이스 ①⑤⑩⑫ (저염)미소장국⑤⑥ 오징어튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 돈수육/저염쌈장⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 갈비탕⑩ 달걀말이①⑤ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	토마토스파게티⑥⑩⑫ 돈육큐브스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 양상추유자청무침 오이피클
오후간식	참외/호상요구르트②	유부초밥⑤⑥/키위	미나리과①②⑤⑥/우유②	크림빵①②⑥/포도주스	찐단호박/우유②	
열량/단백질	412 / 16	457.5 / 14.9	457.8 / 17.8	446.9 / 19.2	468 / 18.5	381.5 / 12.2
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오	20(토)
오전간식	채소죽⑤⑥	가지죽	참치채소죽⑤⑥	김치치즈죽②⑤⑥⑨	황태숙주죽⑤⑥	영양누룻지
점심	백미밥 순한짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑫ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미나리황태국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑫⑬ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 순살코다리조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈가스/소스 ①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	단호박영양밥/양념장 ⑤⑥ 새우살된장국⑤⑥⑨ 배달살조림⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	오이스틱/호상요구르트②	찐감자/매실차	밤식빵①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	모닝빵①②⑥/사과	
열량/단백질	435.5 / 19.6	407.9 / 12.7	517.8 / 25.4	443.2 / 30	464.6 / 21.1	356.1 / 16.7
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수) 저당데이	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	버섯된장죽⑤⑥	새우살죽⑨	달걀시금치죽①	애호박죽⑤⑥	두부죽⑤⑥	영양누룻지
점심	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩ 순한오징어볶음⑤⑥⑩⑫ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 영양찜닭⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 해물카레달걀⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ (저당)탕수육/소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 돈육파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑫ 순살가자미양념찜⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 토마토카프레제②⑫ 배추김치⑨
오후간식	바나나/우유②	모닝빵①②⑥/키위	배/호상요구르트②	크림빵①②⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/식혜	
열량/단백질	419 / 18.2	473.6 / 18.6	415.4 / 19.9	458.6 / 18.5	442.9 / 23.5	337.6 / 12.9
일자/요일	29(월)	30(화)	♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 ★ ⑳아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)			
오전간식	복어채소죽	닭가슴살죽⑫				
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순한달걀비⑤⑥⑫ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기뭇국⑫ 부추해물전①⑤⑥⑩⑫ 상추유자청 배추김치⑨				
오후간식	참외/호상요구르트②	카스테라①②⑥/우유②				
열량/단백질	451.7 / 19.6	489 / 16.2				

원산지표시	쌀 (흑미, 찹쌀, 현미, 찌쌀)			콩	농산물/배추김치			수산물			소고기 (품종 : 한우, 육우, 젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룻지	두부	배추	고춧가루	동태	오징어	고등어	죽용	국내산(한우)			국산	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리용	국내산(한우)		국산	국산	
	육가공품			수산물가공품			볶음용		볶음용		국내산(한우)		국산	국산	
	햄	동그랑땡	돈가스	탕수육	참치	오징어링	다량어/원양산		오징어/국내산						

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젓소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산” 이나 “국내산” 으로 표시한다.
 ※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다량어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세

식단 안내문

◆ 식단 기본사항을 알아보아요.

▷ 센터에서 제공되는 식단은 식단.교육위원회를 거쳐 어린이급식소의 자문을 받아 작성됩니다.





- ① 하루 영양섭취량 평균 기준 : 만 1-2세 900Kcal, 만 3-5세 1,400Kcal, 지역아동센터(만 6-11세) 1,900Kcal, 청소년·아동시설(만 12~14세) 2,250Kcal를 기준으로 제공합니다.
- ② 저당·저염데이 : 당·나트륨 섭취 저감화를 위한 저당·저염 메뉴 제공합니다.
- ③ 생과일·생채소 : 비타민과 무기질의 급원이 되는 신선한 과일과 채소가 주 3회 이상 간식에 포함되도록 제공합니다.
- ④ 다색다미 신메뉴 레시피 : 다양한 메뉴 접근성을 위해 월 1회 새로운 메뉴를 개발하여 식단에 적용, 레시피를 제공합니다.
* 6월 신메뉴 : 아로즈칼도(죽순닭고기죽)

◆ 영아(만1-2세) 식단 제공시 주의사항은?

- ① 고추장, 고춧가루 사용은 자제합니다.
- ② 모든 음식의 크기는 1cm이하로 잘라서 제공합니다.
- ③ 콩류, 땅콩 등 다지거나 다른 잡곡으로 대체하여 제공합니다.

◆ 푸드브릿지란? [이달의 재료 : 미나리]

▷ 어린이들의 선호도가 낮은 채소를 한 가지 선정, 단계별로 재료가 노출되는 조리법으로 식단에 적용하여 채소 편식 예방을 도와줍니다.

1단계	2단계	3단계	4단계
재료의 색깔을 살려 시각적으로 호기심을 자극해요.	재료를 알아볼 수 없게 하되 아이들이 좋아하는 식재료를 이용해 친숙하게 만들어요.	재료의 형태는 살리되 거부감을 갖지 않는 조리법을 선택해요.	재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 해요.
미나리양송이죽	미나리오므라이스	미나리황태국	미나리나물
			

◆ 식품알레르기 제대로 알고 주의해요!

▷ 식품 알레르기 정보 및 연령별 발생빈도가 높은 원인식품입니다.

알레르기 정보	연령	1위	2위	3위	4위
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ★⑳이황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)	0~2세	우유	달걀	밀	호두
	3~6세	호두	달걀	땅콩	우유
	7~12세	호두	메밀	달걀, 복숭아	
	13~17세	메밀	새우, 호두, 밀		

◆ CCP중점관리메뉴란?

▷ 음식을 섭취하기 전까지의 조리과정에서 발생할 수 있는 위해요소를 파악하여 이를 위생적이고 안전한 급식제공을 위해 관리가 필요한 메뉴를 식단에 **초록색**으로 표기하여 제공합니다.

CCP관리기준◎	공정관리방법
57°C 이상으로 제공되지 않는 잠재적으로 위험한 메뉴	① 음식을 제공할 때는 뜨거운 음식은 57°C 이상, 차가운 음식은 5°C 이하를 유지 ② 배식 직전 조리 후 1시간 30분 이내 배식 및 냉장보관(5°C 이하)
가열 조리 후 생채소 및 과일 양념이 첨가된 메뉴	① 생채소 및 생과일은 소독 후 흐르는 물에 3회 이상 헹굼 ② 배식 직전 마무리 조리하여 배식

◆ SNS를 통해 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 대해 더 알아보아요!

▷ 아래의 QR코드 또는 링크 접속을 통해 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 다양한 정보를 확인해보세요.

			유튜브	https://www.youtube.com/channel/UCeKG1e2w8_RduiX2gB01xww
			카카오톡	http://pf.kakao.com/_QVPnb
			인스타그램	https://www.instagram.com/naju_center/?hl=ko

출처-어린이급식관리지원센터 식단 운영관리 지침