

6월 식단표 (1~2세/표준형-죽,간식)

이노시티애시앙어린이집

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 잠곡에 대한 소화능력이 떨어지므로 **잠곡을 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 영양성취 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	시리얼/우유②	미나리양송이죽⑤⑥/배		참쌀가지죽/참외	바나나/호상요구르트②	
점심	백미밥 수제비국①⑥⑨ 순살대구양념조림⑤⑥ 브로콜리햄볶음⑤⑥⑩ 백김치	잠곡밥 두부된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치	지방선거일	백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 콩나물무침⑤⑥ 백김치	잠곡밥 새우완자국①⑤⑥⑨ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	현충일
오후간식	찐고구마/동굴레차	머핀①②⑤⑥/우유②		약밥⑤⑥/사과	단팥빵①②⑥/감귤주스	
열량/단백질	475.6 / 16.6	483.4 / 17.6		455.8 / 15.9	451.6 / 21.7	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) 저염데이	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	키위/치즈②	두부부추죽⑤⑥/사과	참외/호상요구르트②	잔멸치기장죽/토마토⑫	크림스프②⑤⑥⑩⑫/키위	영양누룻지/바나나
점심	잠곡밥 순한참치김치국⑤⑥⑨ 두부양념구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 자장닭볶음⑤⑥⑩ 숙주김무침 깍두기⑨	미나리오므라이스 ①⑤⑩⑫⑬ (저염)미소장국⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑩ 백김치	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩⑫ 돈수육/저염쌈장⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잠곡밥 갈비탕⑩ 달걀말이①⑤ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	김치찌볶음밥②⑤⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 스크램블에그①②⑤ 백김치
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/ 두유⑤	유부초밥⑤⑥/보리차	절편/식혜	파배기①②⑤⑥/포도주스	찐단호박/우유②	
열량/단백질	462.1 / 19.4	461.6 / 15.9	420.2 / 16.3	482 / 20.1	467.4 / 16.2	384.6 / 15.2
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오	20(토)
오전간식	오이스틱/호상요구르트②	아로즈칼도⑤⑥⑩/수박 (죽순닭고기죽)	삶은달걀①/우유②	김치치즈죽②⑤⑥⑨/배	모닝빵①②⑥/사과	영양누룻지/사과
점심	백미밥 순한짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑫ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 백김치	잠곡밥 돈육청국장⑤⑨⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 백김치	백미밥 미나리황태국①⑤⑥ 순한오리주물럭⑤⑥ 노타리버섯무침⑤⑥ 백김치	잠곡밥 소고기당면국⑤⑥⑩⑫ 마파두부⑤⑥⑩ 머위대나물⑤⑥ 백김치	백미밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈가스/소스 ①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드①⑤⑩⑫ 백김치	잠곡밥 소고기뭇국⑩ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치
오후간식	마들렌①②⑥/두유⑤	찐감자/매실차	방식빵①②⑤⑥/배주스	옥수수전①⑤⑥/우유②	후리가케주먹밥/우영차	
열량/단백질	467.3 / 21.1	468.5 / 17.8	497.2 / 26.8	502.4 / 17.8	439.8 / 15.1	302.6 / 10.7
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수) 저당데이	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	배/호상요구르트②	전복죽⑩/참외	스크램블에그①⑩⑫/우유②	새우살애호박죽⑨/토마토⑫	바나나/우유②	영양누룻지/사과
점심	잠곡밥 물만둣국⑤⑥⑩⑫ 순한오징어볶음⑤⑥⑩⑫ 미나리나물⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 영양찜닭⑤⑥⑩⑫ 부추산살무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물카레덮밥⑤⑥ 애호박국 (저당)두부탕수⑤⑥ 백김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	잠곡밥 닭곰탕⑩ 순살가자미양념찜⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 백김치	잠곡밥 팽이장국⑤⑥ 돈육전①⑤⑥⑩ 양배추샐러드 ①⑤⑩⑫ 백김치
오후간식	볶음우동⑤⑥/자두주스	리코타치즈샐러드 ②⑤⑥/키위	김가루주먹밥/작두콩차⑤⑥	크림빵①②⑥/두유⑤	치즈스틱①②⑤⑥/식혜	
열량/단백질	459.5 / 17.7	468 / 18.1	436.7 / 17.7	470.9 / 19.2	466 / 25.2	362.2 / 15
일자/요일	29(월)	30(화)	♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ★⑳아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)			
오전간식	참외/호상요구르트②	닭살녹두죽⑩/배				
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순한닭갈비⑤⑥⑩⑫ 파래무침⑤⑥ 백김치	잠곡밥 소고기뭇국⑩ 부추해물전①⑤⑥⑩⑫ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치				
오후간식	채소볶음밥⑤⑥/보리차	카스테라①②⑥/우유②				
열량/단백질	489.3 / 21.4	511.6 / 18				

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

※ 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

6월 식단표 (3~5세/표준형-죽,간식)

이노시티애시앙어린이집

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>

♥ 잡곡밥 제공시 잡곡을 5% 비율 이내로 섞어 제공해 주세요. ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는 [미나리]입니다.

♥ 3~5세 영양성취 기준: 1,400 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50-65% : 10-20% : 15-30%

♥ 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	시리얼/우유②	미나리양송이죽⑤⑥/배	지방선거일	참쌀가지죽/참외	바나나/호상요구르트②	현충일
점심	백미밥 수제비국①⑥⑨ 순살대구양념조림⑤⑥ 브로콜리햄볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 새우완자국①⑤⑥⑨ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	찐고구마/동굴레차	머핀①②⑤⑥/우유②		약밥⑤⑥/사과	단팥빵①②⑥/감글주스	
열량/단백질	738.8 / 25.8	750.8 / 27.5		721.9 / 25.5	702 / 33.8	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) 저염데이	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	키위/치즈②	두부부추죽⑤⑥/사과	참외/호상요구르트②	잔멸치기장죽/토마토⑩	크림스프②⑤⑥⑩/키위	영양누룻지/바나나
점심	잡곡밥 순한참치김치국⑤⑥⑨ 두부양념구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 차장닭볶음⑤⑥⑩ 숙주김무침 깍두기⑨	미나리오므라이스 ①⑤⑩⑩ (저염)미소장국⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 돈수육/저염쌈장⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 갈비탕⑩ 달걀말이①⑤ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	김치치즈볶음밥②⑤⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 스크램블에그①②⑤ 백김치
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유⑤	유부초밥⑤⑥/보리차	절편/식혜	파배기①②⑤⑥/포도주스	찐단호박/우유②	
열량/단백질	710.9 / 29.9	710.1 / 24.5	653.6 / 25.5	742 / 29.2	719.1 / 24.9	591.7 / 23.4
일자/요일	15(월)	16(화) 세계음식의 날	17(수)	18(목)	19(금) 단오	20(토)
오전간식	오이스틱/호상요구르트②	이로즈칼도⑤⑥⑩/수박 (죽순닭고기죽)	삶은달걀①/우유②	김치치즈죽②⑤⑥⑨/배	모닝빵①②⑥/사과	영양누룻지/사과
점심	백미밥 순한짬뽕국⑤⑥⑨⑩ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 돈육청국장⑤⑨⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미나리황태국①⑤⑥ 순한오리주물럭⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑩ 머위대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈가스/소스 ①⑤⑥⑩⑩ 과일샐러드①⑤⑩⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기뭇국⑩ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치
오후간식	마들렌①②⑥/두유⑤	찐감자/매실차	밤식빵①②⑤⑥/배주스	옥수수전①⑤⑥/우유②	후리가케주먹밥/우영차	
열량/단백질	739.5 / 33.4	728 / 27.8	772 / 41.6	780.1 / 27.7	683.8 / 23.6	465.5 / 16.5
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수) 저당데이	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	배/호상요구르트②	전복죽⑩/참외	스크램블에그①②⑤/우유②	새우살애호박죽⑨/토마토⑩	바나나/우유②	영양누룻지/사과
점심	잡곡밥 물만두국⑤⑥⑩ 순한오징어볶음⑤⑥⑩ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 영양짬뽕⑤⑥⑩ 부추맛살무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물카레덮밥⑤⑥ 애호박국 (저당)두부탕수⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑩ 순살가지미양념찜⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 돈육전①⑤⑥⑩ 양배추샐러드 ①⑤⑩ 백김치
오후간식	볶음우동⑤⑥/자두주스	리코타치즈샐러드 ②⑤⑥/키위	김가루죽/작두콩차⑤⑥	크림빵①②⑥/두유⑤	기정떡/식혜	
열량/단백질	714.1 / 27.6	720.1 / 27.9	679 / 27.6	731.7 / 29.9	716.9 / 38.7	557.3 / 23.1
일자/요일	29(월)	30(화)	♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ★⑳아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)			
오전간식	참외/호상요구르트②	닭살녹두죽⑩/배				
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순한달걀비⑤⑥⑩ 파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기뭇국⑩ 부추해물전①⑤⑥⑦ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	채소볶음밥⑤⑥/보리차	카스테라①②⑥/우유②				
열량/단백질	773.4 / 33.9	794.3 / 28				

원산지표시	쌀(흑미, 찰쌀, 현미, 찌쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물		소고기 (품종: 한우, 육우, 젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룻지	두부	배추	고춧가루	오징어	고등어	전복	죽용			
	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	중국산	노르웨이산	국내산				
	육가공품			수산물가공품		국거리용	국내산(한우)	국내산	국내산				
햄		돈가스	참치		오징어링								
돼지고기/국내산		돼지고기/		다량어/원양산		오징어/중국산		볶음용					
※ 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, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세													