

# ♥ 2026년 6월 식단표 ♥

공립아이조아어린이집 영양사:최서영

주간	월	화	수	목	금
날 짜	6월 1일	6월 2일	6월 3일	6월 4일	6월 5일
오전간식/이유식	멸치표고버섯죽	새송이두부채소죽⑤	 <b>전국동시지방선거</b>	새우살콩나물죽⑨	참쌀닭죽⑮
건강담은 식단	클로렐라현미밥 새우살두부탕③⑨ 사태떡찜⑩ 도토리묵무침 배추김치⑨	수수쌀밥 쇠고기버섯들깨탕⑬ 오징어불고기⑰ 시금치나물 배추김치⑨		현미참쌀밥 사골순대국⑩⑬ 맛살계란말이①⑧ 김자반볶음 깍두기⑨	흑미밥 돈육호박찌개⑤⑩ 콩치구이/양념장 콩자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	햇케이크⑬⑭⑮ <b>수박</b>	<b>찐단호박/발효유②</b>		잡채군만두⑬⑭⑮/ <b>오렌지</b>	감자샌드위치⑬⑭⑮/ <b>과채주스②</b>
열량/단백질	468/19	452/17		445/17	450/18
날 짜	6월 8일	6월 9일	6월 10일	6월 11일	6월 12일
오전간식/이유식	계란오트밀죽④	대구살썩자죽	황태영양죽	전복영양죽⑮	낙지채소죽
영양담은 식단	보리쌀밥 조갯살시금치된장국⑤⑮ 대패삼겹살숙주볶음⑩ 마늘쫄볶음 배추김치⑨	혼합잡곡밥 갈비탕⑬ 마파두부조림⑤⑩ 미역줄기볶음 깍두기⑨	발아현미밥 나가사끼짬뽕국⑩⑰ 닭봉감자조림⑮ 참나물된장무침 배추김치⑨	차조밥 쇠고기미역국⑬ 멸치옛장조림 맛타리버섯볶음 배추김치⑨	기장쌀밥 참치콩나물국 생선까스/타르타르①③⑥ 고구마간장조림 배추김치⑨
오후간식	구운계란① <b>참외</b>	김가루주먹밥/사과	단팥빵⑩⑭⑮/우유②	치즈스틱⑬⑮/ <b>방울토마토⑫</b>	유부전까리국⑤⑥
열량/단백질	435/17	445/18	453/17	442/18	446/18
날 짜	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일
오전간식/이유식	쇠고기김치죽⑬	키조개감자죽⑮	크래미미역죽⑮	누룽지죽	참조기부추죽
사랑담은 식단	클로렐라현미밥 복어채계란국① 돈육숙양념조림⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	수수쌀밥 닭개장⑮ 파프리카완자전⑬⑭⑮ 미나리초무침 깍두기⑨	현미참쌀밥 쇠고기샤브국⑬ 두부스테이크/소스⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑩ 만둣국⑬⑭⑮ 마카로니옥수수샐러드① 단무지무침 배추김치⑨	흑미밥 키조개된장국⑮ 모듬장조림①⑬ 숙주나물무침 배추김치⑨
오후간식	호떡⑫⑮/ <b>청포도</b>	베이컨감자전⑬⑮ <b>수박</b>	과베기⑬⑮/우유②	<b>찐고구마/식혜</b>	그릭요거트시리얼②
열량/단백질	434/18	433/18	432/17	453/18	435/17
날 짜	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	6월 26일
오전간식/이유식	새우살브러컬리죽⑨	전복영양죽⑮	참치애호박죽	닭양배추죽⑮	조갯살연두부죽⑤⑮
위생담은 식단	보리쌀밥 꽃게해물탕⑮⑰ 매실돈육불고기⑩ 쌍추쌈/쌈장 배추김치⑨	혼합잡곡밥 차돌박이된장찌개⑤⑮ 구이김 콩나물당면무침⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 등뼈감자탕⑮⑰ 간풍기①⑬⑮ 가지나물굴소스볶음⑮ 배추김치⑨	차조밥 곰탕⑮ 날치알계란찜① 오이소박이 깍두기⑨	기장쌀밥 어묵무국⑤⑥ 떡갈비구이⑬⑮ 애호박볶음 배추김치⑨
오후간식	기정떡/ <b>오렌지</b>	새우튀김⑬⑮/ <b>참외</b>	카스테라⑬⑮/우유②	꼬지어묵⑤⑥/ <b>사과</b>	토마토스파게티⑬⑮
열량/단백질	425/18	438/17	445/17	435/18	447/17
날 짜	6월 29일	6월 30일	알레르기식품으로는 난류,우유, 메밀, 땅콩, 들깨, 밀, 돼지고기, 토마토 등이 있으며 개인별 특성이 강하므로 어떤 식품으로든지 발생할 수 있습니다. <b>식품알레르기가 있는 원아의 부모님은 미리 공지된 식단표를 사전에 확인하시고 어린이집에 연락</b> 해주시기 바랍니다.		
오전간식/이유식	쇠고기팽이죽⑬	노른자애호박죽①			
정성담은 식단	수수쌀밥 부대찌개⑩⑮ 고등어카레구이⑦ 오이맛살무침⑧ 배추김치⑨	현미참쌀밥 들깨미역국 오리훈제버섯볶음 깻잎양념지 배추김치⑨			
오후간식	요플레②/ <b>바나나</b>	꼬마김밥⑬⑮/요구르트②			
열량/단백질	458/18	452/17			

원산지	쌀			콩			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	유부	배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	수산물						육가공품/수산가공품					
	참조기	오징어	낙지	고등어	동태	꽃게	참치	어묵	맛살	건새우	만두	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	다량어/까나리산	중국베트남	미국산	국내산	돼지고기/국내산	국내산

♣ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보♣  
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아  
 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭후두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓  
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.