

6월 식단표 (만 1~2세/ 표준형)

자광어린이집

영양사 : 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
발행일 : 2026.05.15.

※ 이 식단은 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

<<<< 안내 사항 >>>>

☺ 만 3~5세 영양섭취 기준: 1,400 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 15-30%

☺ 저염·저당데이(▼), ☺ 다문화메뉴(★), ☺ 푸드브릿지(미나리) ☺ 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증" 제품 우선 사용

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	시리얼/우유②	미나리양송이죽⑤⑥	지방선거일	잔멸치죽	소고기채소죽⑩
점심	백미밥 수제비국①⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 브로콜리햄볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 두부달걀국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		감자양파국⑤⑥ 닭살조림⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 새우살맑은국①⑤⑥⑨ 돈육큐브스테이크⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마/동굴레차	모닝빵①②⑤⑥/우유②		김가루주먹밥⑥⑩/사과	바나나/호상요구르트②
열량/단백질	420.8/12.6	432/16.7		424.5/18.2	423.7/22
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) 저염데이	11(목)	12(금)
오전간식	쌀소고기스프②⑩	삼색채소죽⑤⑥	김가루채소죽	영양닭죽	크림스프②⑤⑥⑩⑫
점심	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순한참치김치국⑤⑥⑨ 자장닭볶음⑤⑥⑩⑫ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	미나리오므라이스 ①⑤⑩⑫ ▼미소장국⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑦ 배추김치⑨	잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑩ 돈수육/저염쌈장⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑩ 채소달걀말이①⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	쟁센드위치①②⑤⑥/우유②	참외/치즈②	쌀과자⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥/방울토마토⑫	찐감자/우유②
열량/단백질	429.8/16.1	420.5/18.7	430.2/19.6	421.6/17.4	417.1/16.6
일자/요일	15(월) 세계음식의 날	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오
오전간식	채소달걀죽①	김치치즈죽②⑤⑥⑨	미역죽⑤⑥		콩나물죽⑤⑥
점심	잡곡밥 맑은콩나물국⑤⑥ ★스프터우①⑤⑥⑩ (돈육감자완자조림) 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 수제돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드①⑤⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 미나리황태국①⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	견학	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살양념볶음⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	사과/호상요구르트②	찐고구마/동굴레차		바나나/우유②
열량/단백질	429.2/15.1	423.2/17.4	423.6/17.6	427.1/16.5	426.9/18.8
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수) 저당데이	25(목)	26(금)
오전간식	소고기당근죽⑩	김가루죽	잔멸치죽	콩나물죽⑤⑥	계살브로콜리죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 순한오징어볶음⑤⑥⑩⑫ 부추맛살무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한짬뽕국⑤⑥⑩⑫ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩⑫ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 해물카레덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ ▼두부탕수⑤⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이유부맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	쟁센드위치①②⑤⑥/우유②	고구마튀김⑤⑥/우유②	핫도그①②⑥⑩/참외	바나나/우유②	오이스틱/호상요구르트②
열량/단백질	425/18	423.3/16.1	429.8/16.5	420.7/17.4	432.8/15.1
일자/요일	29(월)	30(화)	☺ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다. 난류(1) 우유(2) 메밀(3) 땅콩(4) 대두(5) 밀(6) 고등어(7) 게(8) 새우(9) 돼지고기(10) 복숭아(11) 토마토(12) 아황산염(13) 호두(14) 닭고기(15) 소고기(16) 오징어(17) 조개류-굴, 전복, 홍합 포함(18) 잣(19) ★(13)아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)		
오전간식	참치죽	새우살죽⑨			
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순한치즈닭갈비②⑤⑥⑩ 파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 부추새우전①⑤⑥⑩ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	찐감자/호상요구르트②			
열량/단백질	425.6/20.2	427.2/17.2			

원산지표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)			콩			농산물/김치류			육가공품		수산물가공품	
	밥	죽	누룽지	두부			배추	고춧가루	얼갈이	소시지	돈육/국내산	참치	다랑어/원양어산
	국내산	국내산		국내산			국내산	국내산	국내산	너비아니	돈우육/국내산	맛살	꽃게/미국산
	소고기 (품종: 한우, 육우, 젖소)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물						
	죽용	국거리용	볶음용				오징어	새우		떡갈비	돈우육/국내산	어묵	오징어/베트남산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	오리훈제	국내산	캔참치	가다랑어/원양산	

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 "국산"이나 "국내산"으로 표시한다.
 ※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀

6월 식단표 (만 3~5세/ 표준형)

자광어린이집

영양사 : 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
발행일 : 2026.05.15.

※ 이 식단은 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

<<<< 안내 사항 >>>>

☺ 만 3~5세 영양섭취 기준: 1,400 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 15-30%

☺ 저염·저당데이(▼), ☺ 다문화메뉴(★), ☺ 푸드브릿지(미나리) ☺ 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증" 제품 우선 사용

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	시리얼/우유②	미나리양송이죽⑤⑥		잔멸치죽	소고기채소죽⑯
점심	백미밥 수제비국①⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 브로콜리행볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 두부달걀국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	지방선거일	백미밥 감자양파국⑤⑥ 닭살조림⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 새우삼락은국①⑤⑥⑨ 돈육큐브스테이크⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마/동글레차	모닝빵①②⑤⑥/우유②		김가루주먹밥⑤⑥/사과	바나나/호상요구르트②
열량/단백질	672/24.1	669.6/25.8		663.5/27.8	662.3/32.3
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) 저염데이	11(목)	12(금)
오전간식	쌀소고기스프②⑯	삼색채소죽⑤⑥	김가루채소죽	영양닭죽	크림스프②⑤⑥⑯⑯
점심	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순한참치김치국⑤⑥⑨ 자장닭볶음⑤⑥⑩⑯ 정경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	미나리오므라이스 ①⑤⑯⑯ ▼미소장국⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑯ 돈수육/저염쌍장⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑯ 채소달걀말이①⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	참외/치즈②	쌀과자⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥/방울토마토⑯	찐감자/우유②
열량/단백질	668.8/25.5	659/31.2	668.9/30	667.6/27.1	674.5/26.6
일자/요일	15(월) 세계음식의 날	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오
오전간식	채소달걀죽①	김치치즈죽②⑤⑥⑨	미역죽⑤⑥		콩나물죽⑤⑥
점심	잡곡밥 맑은콩나물국⑤⑥ ★스즈타우①⑤⑥⑯ (돈육감자원자조림) 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 수제돈가스/소스①⑤⑥⑩⑯ 과일샐러드①⑤⑯ 깍두기⑨	잡곡밥 미나리황태국①⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑯ ▶타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	견학	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살양념볶음⑯ 우나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	사과/호상요구르트②	찐고구마/동글레차		바나나/우유②
열량/단백질	682/24	667.9/27.6	668.3/28.8		660.6/30.4
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수) 저당데이	25(목)	26(금)
오전간식	소고기당근죽⑯	김가루죽	잔멸치죽	콩나물죽⑤⑥	계살브로콜리죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 순한오징어볶음⑤⑥⑯ 부추맛살무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한짬뽕국⑤⑥⑯ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩⑯ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물카레덮밥⑤⑥⑨ 숙주맑은국⑤⑥ ▶두부탕수⑤⑯ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이유부맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	고구마튀김⑤⑥/우유②	핫도그①②⑥⑯/참외	바나나/우유②	오이스틱/호상요구르트②
열량/단백질	669.7/28.4	672.2/26.9	669.8/25.3	671.1/27.2	663.7/23.7
일자/요일	29(월)	30(화)	세계 음식의 날 - 중국 베트남의 [스즈타우]는 우리나라의 [돈육감자원자조림]과 비슷하여 거부감 없이 다가갈 수 있습니다. 식단 안내문과 레시피를 확인하여 많은 사용 바랍니다.		
오전간식	참치죽	새우살죽⑨			
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순한치즈닭갈비②⑤⑥⑯ 파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 부추새우전①⑤⑥⑨ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	찐감자/호상요구르트②			
열량/단백질	677/31.9	670.1/25.8	◎ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다. 난류(1) 우유(2) 메밀(3) 땅콩(4) 대두(5) 밀(6) 고등어(7) 계(8) 새우(9) 돼지고기(10) 복숭아(11) 토마토(12) 아황산염(13) 호두(14) 닭고기(15) 소고기(16) 오징어(17) 조개류-굴, 전복, 홍합 포함(18) 잣(19) ★(13)아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)		

원산지표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)			콩			농산물/김치류			육가공품		수산물/가공품	
	밥	죽	누룽지	두부			배추	고춧가루	얼갈이	소시지	돈육/국내산	참치	다랑어/원양어산
	국내산	국내산		국내산			국내산	국내산	국내산				
	소고기 (품종: 한우, 육우, 젖소)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			너비아니	돈우육/국내산	맛살	꽃게/미국산
축용	국거리용	볶음용				오징어			떡갈비				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산			오리훈제	국내산	캔참치	가다랑어/원양산

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 "국산"이나 "국내산"으로 표시한다.
 ※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀