

2026년 6월 식단

1주	6월 1일 (월)	6월 2일 (화)	6월 3일 (수)	6월 4일 (목)	6월 5일 (금)
오전 간식	사과/유기농치즈 검은콩두유	새우야채죽		양송이누룽지죽	양송이브로컬리스프② 조각식빵②
점심	차조밥 아욱국 돈육오징어볶음 양배추나물 배추김치(영아:백김치)	기장밥 콩나물국 가자미구이 배추된장나물 깍두기(영아:백김치) 배	전국동시지방선거	소고기비빔밥 팽이버섯무된장국 도토리묵상추무침 배추김치(영아:백김치) 참외	강황쌀밥 계란파국① 닭자장볶음 참나물무침 배추김치(영아:백김치)
오후 간식	플레인머핀①② 우유②	크림카레우동② 옥수수차		미트소스푸실리② 우유②	단호박설기(영아:찐감자)/오렌지 우유②
저녁	차수수밥 감자다시마국 고등어무조림 치커리무침 배추김치(영아:백김치)	찰현미밥 들깨미역국 돈육곤약조림 세멸치볶음 배추김치(영아:백김치)		차수수밥 돈육김치찌개 두부조림 오이지무침 깍두기(영아:백김치)	돈육야채볶음밥 무채된장국 스크램블에그① 숙주나물 배추김치(영아:백김치)
2주	6월 8일 (월)	6월 9일 (화)	6월 10일 (수)	6월 11일 (목)	6월 12일 (금)
오전 간식	물만두국①	들깨버섯죽	콩나물백김치국밥	소고기버섯죽	애호박된장죽
점심	차조밥 황태무국 돈육살당근조림 오이부추무침 배추김치(영아:백김치)	찹쌀밥 소고기미역국 닭고기카레볶음 미역줄기볶음 깍두기(영아:백김치)	온메밀국수 밥도제공 소고기야채볶음 치커리사과무침 배추김치(영아:백김치)	차수수밥 순살감자탕 삼치구이 새송이버섯조림 배추김치(영아:백김치)	찹쌀밥 닭곰탕 세멸치볶음 청포묵김무침 깍두기(영아:백김치)
오후 간식	밤식빵①②/메론 우유②	어묵탕 수박	돌자반주먹밥 보리차	바나나쌀가루핫케이크①② 우유②	수수부꾸미②/골드키위 우유②
저녁	흑미밥 소고기양배추국 당근계란찜① 감자채볶음 배추김치(영아:백김치)	찰현미밥 애호박된장국 코다리무조림 근대나물 배추김치(영아:백김치)	기장밥 두부김치국 닭고기부추볶음 콩나물당면무침 배추김치(영아:백김치)	차조밥 열무된장국 돈육주꾸미볶음 청경채나물 깍두기(영아:백김치)	소고기버섯밥 건새우뚝국 진미채조림 치커리양상추샐러드 배추김치(영아:백김치)
3주	6월 15일 (월)	6월 16일 (화)	6월 17일 (수)	6월 18일 (목)	6월 19일 (금)
오전 간식	바나나 우유미숫가루②	시금치된장국밥	흑임자죽	깨간장연두부 사과	소고기미역죽
점심	흑미밥 근대국 소고기양배추볶음 깻잎순나물 배추김치(영아:백김치)	찰현미밥 건새우뚝국 순살닭갈비 오이양파무침 깍두기(영아:백김치)	돈육하이라이스 두부된장국 버터스크램블에그①② 그린샐러드 배추김치(영아:백김치) 참외	차조밥 돈육김치찌개 코다리무조림 구이김 배추김치(영아:백김치)	찹쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스①/소스 양상추당근샐러드/드레싱① 배추김치(영아:백김치)
오후 간식	완두앙금빵①② 우유②	잔멸치카레전/파인애플 우영차	소고기김치리조또 오미자차	딸기잼치즈샌드위치②(1세:점제외) 우유②	절편(영아:찐단호박)/대추방울토마토 유기농식혜
저녁	차조밥 계란파국① 돈채피망볶음 애호박나물 깍두기(영아:백김치)	차수수밥 콩비지찌개 가자미구이 참나물 배추김치(영아:백김치)	기장밥 시래기국 오리불고기 무쌈 배추김치(영아:백김치)	흑미밥 소고기버섯전골 야채계란찜① 우영조림 깍두기(영아:백김치)	소고기콩나물밥 감자다시마국 도토리묵숙감무침 연근조림 배추김치(영아:백김치)

4주	6월 22일 (월)	6월 23일 (화)	6월 24일 (수)	6월 25일 (목)	6월 26일 (금)
오전 간식	소고기장국죽	닭녹두죽	흰살생선죽	찐고구마 우유②	양송이크림스프② 조각식빵②
점심	찰현미밥 맑은콩나물국 돈육볼고기 참나물배무침 배추김치(영어:백김치)	기장밥 무채된장국 돈수육 모듬상추/두부쌈장 배추김치(영어:백김치)	소고기열무비빔밥 황태계란국① 깨간장연두부 배추김치(영어:백김치) 참외	잡쌀밥 청국장찌개 임연수구이 치커리무침 깍두기(영어:백김치)	강황쌀밥 애호박새우젓국 돈목살데리야끼조림 브로컬리개소스무침 깍두기(영어:백김치) 메론
오후 간식	나가사키카스테라①② 우유②	소고기우동볶음 찰토마토	간장비빔국수 매실차	수박화채 유기농치즈②	꿀백설기(영어:연두부/양념장) 우유②
저녁	차수수밥 오징어묵국 메추리알장조림① 비타민무침 배추김치(영어:백김치)	흑미밥 순두부찌개 삼치구이 취나물 깍두기(영어:백김치)	차조밥 도토리묵국 새우청경채볶음 감자조림 배추김치(영어:백김치)	흑미밥 콩나물국 닭바베큐구이 무쌈 배추김치(영어:백김치)	닭고기채소볶음밥 유부숙갓된장국 진미채조림 양배추나물 배추김치(영어:백김치)
5주	6월 29일 (월)	6월 30일 (화)			
오전 간식	바나나 플레인요거트②	세멸치참깨죽			
점심	기장밥 두부김치국 소고기숙주볶음 상추무침 배추김치(영어:백김치)	차조밥 감자양파국 가자미구이 숙갓나물 깍두기(영어:백김치) 거봉			
오후 간식	소보로빵①② 우유②	소고기비빔국수 우영차			
저녁	찰현미밥 동태묵국 닭고기파프리카볶음 참나물 배추김치(영어:백김치)	차수수밥 육개장 두부조림 당근라페 배추김치(영어:백김치)			