

2026년 6월 식단표(0-2세)

포항시 어린이 급식지원센터 식단표

담당자: 영양팀 이춘희

* 모든 메뉴는 잘게 잘라 제공됩니다.

일자(요일)	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	찰현미무죽	고구마죽		새우살당근죽⑨	옥수수스프죽②
중 식	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑩ 달걀찜①② (계란알레르기대체-연두부) 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑨ 닭가슴살버터구이②⑤ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 청국장찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨
오후간식	골드키위/요거트②	참외/두유⑤		볶음우동⑤⑥	바나나/우유②
열량/단백질	403/16	402/19		391/14	377/15
일자(요일)	8(월)	9(화)		10(수)	11(목)
오전간식	애호박죽⑤⑥	김가루죽	흰쌀죽	쇠고기채소죽⑩	녹두죽
중 식	찰쌀현미밥 청경채맑은국 저염쇠고기새송이버섯 ⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 송송 스크램블에그①②⑤ (계란알레르기대체-연두부) 배추김치⑨ 과일(골드키위)	카레라이스⑤⑥⑩ 무들깨국⑤⑥ 고로케⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(사과)	백미밥 맑은콩나물국⑤ 훈제오리구이 연두부/양념장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 북어찜국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 단배추나물 깍두기⑨
오후간식	멜론/요거트②	자른토마토⑩/두유⑤	딸기잼샌드위치①②⑥/ 우유②	찐고구마⑤⑥/등글레차	오렌지/우유②
열량/단백질	407/14	441/16	479/15	383/15	372/17
일자(요일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	전복죽⑩	부추콩나물죽⑤	김치치즈죽②⑤⑥⑨	미역된장죽⑤⑥
중 식	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치마늘볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 순살닭볶음⑤⑥⑩ 부추매일전③⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 송송 찐만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 과일(수박)	흑미밥 달걀찜국① (계란알레르기대체-연두부국) 돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥 무들깨국⑤⑥ 생선까스⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참외/요거트②	바나나/두유⑤	모듬어묵탕⑤⑥	잔치국수⑤⑥	산딸기/우유②
열량/단백질	427/18	430/16	399/14	392/17	417/16
일자(요일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	김가루찰현미죽	참치채소죽	찰쌀닭죽	타락죽②	녹두죽
중 식	찰쌀밥 버섯된장국⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 계란장조림①⑤⑥ (계란알레르기대체-연두부) 두부시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨너겟⑤⑥⑩ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 쇠고기시태찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 치킨까스(소스)⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	파인애플/요거트②	찐감자/두유⑤	카스테라①②⑥/우유②	김가루주먹밥/보리차	블루베리/우유②
열량/단백질	383/12	414/17	466/16	394/15	419/23
일자(요일)	29(월)	30(화)	[6월] 제철재료		
오전간식	오트밀죽	단호박죽	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 과 일 : 매실, 참외, 산딸기 등 ◆ 채 소 : 감자, 토마토, 오이, 가지 등 ◆ 해산물 : 다슬기, 장어, 참다랑어 		
중 식	백미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	<p>[알레르기 주의식품]</p> <p>①난류(가공류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳잣</p>		
오후간식	씨없는포도/요거트②	수박/두유⑤			
열량/단백질	401/18	412/17			

원산지표시	농산물			축산물				수산물						
	쌀 및 가공품 (밥·죽·누룽지)	배추김치 (배추, 고춧가루)	대두 및 가공품 (두부, 콩가루)	소고기 및 가공품	돼지고기 및 가공품 (돈가스, 돈-코리안 베이컨)	닭고기 및 가공품 (지진너겟)	오리고기 및 가공품	고등어류 및 가공품	다랑어류 가공품, (참치캔)	참조기 및 가공품	오징어 및 가공품	낙지, 주꾸미, 어육	명태 및 가공품 (해물까스, 새우튀김)	꽃게 및 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산/ 페루산	태국산/ 베트남산	러시아산/ 베트남산	수입산

2026년 6월 식단표(3세)

포항시 어린이 급식지원센터 식단표

담당자: 영양팀 이춘희

* 모든 메뉴는 잘게 잘라 제공됩니다.

일자(요일)	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	
오전간식	찰현미무죽	고구마죽		새우살당근죽⑨	옥수수스프죽②	
중 식	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 달걀찜①② (계란알레르기대체-연두부) 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑨ 닭가슴살버터구이②⑬ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 무들개국⑤⑥ 고로케⑤④ 배추김치⑨ 과일(사과)	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨
오후간식	골드키위/요거트②	참외/두유⑤		볶음우동⑤⑥	바나나/우유②	
열량/단백질	585/24	585/28		602/21	545/21	
일자(요일)	8(월)	9(화)		10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	애호박죽⑤⑥	김가루죽	흰쌀죽	쇠고기채소죽⑬	녹두죽	
중 식	찰쌀현미밥 청경채맑은국 저염쇠고기새송이볶음⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 송송 스크램블에그①②⑤ (계란알레르기대체-연두부) 배추김치⑨ 과일(골드키위)	기장밥 복어찜국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 단배추나물 깍두기⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 훈제오리구이 연두부/양념장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 복어찜국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 단배추나물 깍두기⑨	
오후간식	멜론/요거트②	자른토마토⑫/두유⑤	딸기잼샌드위치①②⑥/ 우유②	찐고구마⑤⑥/등글레차	오렌지/우유②	
열량/단백질	591/20	645/23	703/21	589/23	537/25	
일자(요일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	전복죽⑩	부추콩나물죽⑤	김치치즈죽②⑤⑥⑨	미역된장죽⑤⑥	
중 식	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤④ 잔멸치마늘볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 순살닭볶음⑤④⑬ 부추매일전③⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 송송 찐만두⑤④⑩ 깍두기⑨ 과일(수박)	흑미밥 달걀찜국① (계란알레르기대체-연두부국) 돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥 무들개국⑤⑥ 생선까스⑤④ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참외/요거트②	바나나/두유⑤	모듬어묵탕⑤⑥	잔치국수⑤⑥	산딸기/우유②	
열량/단백질	622/27	628/23	614/21	603/25	606/23	
일자(요일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	
오전간식	김가루찰현미죽	참치채소죽	찰쌀닭죽	타락죽②	녹두죽	
중 식	찰쌀밥 버섯된장국⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 계란장조림①⑤⑥ (계란알레르기대체-연두부) 두부시금치나물⑤④ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨너겟⑤④⑬ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤④⑨ 쇠고기시태찜⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 치킨까스(소스)⑤④⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식	파인애플/요거트②	찐감자/두유⑤	카스테라①②⑥/우유②	김가루주먹밥/보리차	블루베리/우유②	
열량/단백질	554/16	603/24	683/23	607/22	610/33	
일자(요일)	29(월)	30(화)	[6월] 제철재료			
오전간식	오트밀죽	단호박죽	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 과 일 : 매실, 참외, 산딸기 등 ◆ 채 소 : 감자, 토마토, 오이, 가지 등 ◆ 해산물 : 다슬기, 장어, 참다랑어 			
중 식	백미밥 어묵국⑤④ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	[알레르기 주의식품] ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳잣			
오후간식	씨없는포도/요거트②	수박/두유⑤				
열량/단백질	582/27	601/25				

원산지표시	농산물			축산물				수산물						
	쌀 및 가공품 (밥·죽·누룽지)	배추김치 (배추, 고춧가루)	대두 및 가공품 (두부, 콩가루)	소고기 및 가공품	돼지고기 및 가공품 (돈가스, 돈-양념, 베이컨)	닭고기 및 가공품 (치킨너겟)	오리고기 및 가공품	고등어류 및 가공품	다랑어류 가공품, (참치캔)	참조기 및 가공품	오징어 및 가공품	낙지, 주꾸미, 어육	명태 및 가공품 (해물까스, 새우튀김)	꽃게 및 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산/ 페루산	태국산/ 베트남산	러시아산/ 베트남산	수입산

2026년 6월 석식 식단표(0-2세)

포항시 어린이 급식지원센터 식단표

담당자: 영양팀 이춘희

* 모든 메뉴는 잘게 잘라 제공됩니다.

일자(요일)	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
석식	백미밥 들깨묵은국⑨ 함박스테이크 삶은마늘중무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우맑은국⑨ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	 투표하는 날	백미밥 콩나물국⑤⑥ 김스크램블에그①⑤ <small>(계란알레르기대체-연두부)</small> 양상추샐러드 배추김치⑨	수수밥 순살동태국⑤⑥ 닭가슴살데리아끼구이 ⑤⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	241/9	237/16		222/10	233/13
일자(요일)	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
석식	찹쌀현미밥 실파미소장국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩⑬ 두부시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 가지양파국⑤⑥ 훈제오리당근볶음 ⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대국⑤⑥ 돈까스⑤⑥ 양배추초무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	241/8	224/12	206/10	224/10	223/7
일자(요일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
석식	차조밥 부추들깨국⑤⑥ 파프리카달걀찜①⑤ <small>(계란알레르기대체-연두부)</small> 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부된장찌개⑤⑥⑬ 버터새우구이⑤⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 두부조림①⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 돈저냐⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국①⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	220/8	253/13	246/12	265/17	269/17
일자(요일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
석식	찹쌀밥 달걀찜국① <small>(계란알레르기대체-연두부)</small> 닭가슴살고구마볶음 ⑤⑥⑬ 무나물 깍두기⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부된장찌개①⑤⑥⑩ 베이컨스크램블에그 ①⑤⑩ <small>(계란알레르기대체-연두부)</small> 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 수제미국⑥⑨ 훈제오리구이⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기묵은국⑬ 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	235/11	275/11	232/10	235/11	289/14
일자(요일)	29(월)	30(화)	[6월] 제철재료		
석식	백미밥 다시마맑은국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	백미밥 애호박국 케이준치킨⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 과 일 : 매실, 참외, 산딸기 등 ◆ 채 소 : 감자, 토마토, 오이, 가지 등 ◆ 해산물 : 다슬기, 장어, 참다랑어 <p>[알레르기 주의식품]</p> <p>①난류(가공류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲젓</p>		
열량/단백질	244/6	293/12			

n

원산지표시	농산물			축산물				수산물						
	쌀 및 가공품	배추김치	대두 및 가공품	소고기 및 가공품	돼지고기 및 가공품 <small>(돈까스, 돼지안)</small>	닭고기 및 가공품 <small>(치킨, 닭)</small>	오리고기 및 가공품	고등어류 및 가공품	다랑어류 가공품, <small>(참치캔)</small>	참조기 및 가공품	오징어 및 가공품	낙지, 쭈꾸미, 어묵	명태 및 가공품 <small>(해물가스, 새우튀김)</small>	꽃게 및 가공품
	(밥·죽·누룽지)	(배추, 고춧가루)	(두부, 콩가루)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산/페루산	태국산/베트남산	러시아산/베트남산	수입산
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산/페루산	태국산/베트남산	러시아산/베트남산	수입산

(직장) 포항시 북구청 어린이집

2026년 6월 석식 식단표(3세)

포항시 어린이 급식지원센터 식단표

담당자: 영양팀 이춘희

* 모든 메뉴는 잘게 잘라 제공됩니다.

일자(요일)	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
석식	백미밥 들깨묵은국⑨ 함박스테이크 삶은마늘중무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우맑은국⑨ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	 투표하는 날	백미밥 콩나물국⑤⑥ 김스크램블에그①⑤ <small>(계란알레르기대체-연두부)</small> 양상추샐러드 배추김치⑨	수수밥 순살동태국⑤⑥ 닭가슴살데리아끼구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	370/13	364/24		342/16	359/20
일자(요일)	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
석식	찹쌀현미밥 실파미소장국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩⑬ 두부시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 미니새우이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 가지양파국⑤⑥ 훈제오리당근볶음⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대국⑤⑥ 돈가스⑤⑥ 양배추초무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	371/13	344/19	317/16	344/16	343/11
일자(요일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
석식	차조밥 부추들깨국⑤⑥ 파프리카달걀찜①⑤ <small>(계란알레르기대체-연두부)</small> 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부된장찌개⑤⑥⑬ 버터새우구이⑤⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 두부조림①⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 돈저냐⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국①⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	338/13	390/19	379/19	408/26	414/25
일자(요일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
석식	찹쌀밥 달걀찜국① <small>(계란알레르기대체-연두부)</small> 닭가슴살고구마볶음⑤⑥⑬ 무나물 깍두기⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부된장찌개①⑤⑥⑩ 베이컨스크램블에그①⑤⑩ <small>(계란알레르기대체-연두부)</small> 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 수제미국⑥⑨ 훈제오리구이⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기묵은국⑬ 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	361/17	423/17	358/16	361/17	445/22
일자(요일)	29(월)	30(화)	[6월] 제철재료		
석식	백미밥 다시마맑은국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	백미밥 애호박국 케이준치킨⑤⑥⑬⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 과 일 : 매실, 참외, 산딸기 등 ◆ 채 소 : 감자, 토마토, 오이, 가지 등 ◆ 해산물 : 다슬기, 장어, 참다랑어 <p>[알레르기 주의식품]</p> <p>①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲젓</p>		
열량/단백질	375/10	450/18			

n

원산지표시	농산물			축산물				수산물						
	쌀 및 가공품	배추김치	대두 및 가공품	소고기 및 가공품	돼지고기 및 가공품 <small>(돈가스, 돼지안)</small>	닭고기 및 가공품 <small>(치킨너겟)</small>	오리고기 및 가공품	고등어류 및 가공품	다랑어류 가공품, <small>(참치캔)</small>	참조기 및 가공품	오징어 및 가공품	낙지, 쭈꾸미, 어묵	명태 및 가공품 <small>(해물가스, 새우튀김)</small>	꽃게 및 가공품
	(밥·죽·누룽지)	(배추, 고춧가루)	(두부, 콩가루)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산/페루산	태국산/베트남산	러시아산/베트남산	수입산
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산/페루산	태국산/베트남산	러시아산/베트남산	수입산

(직장) 포항시 북구청 어린이집