

6월 식단표

12개월~2세 죽간식



일자	월	화	수	목	금	
일자	1	2	3(선거일)		5	
오전간식	흑임자죽	녹두죽			달걀채소죽①	
중식	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 달걀찐국①⑤⑥ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 연두부⑤ 잘게썬짜두기⑨	6월 3일 "선거일"		잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리흑임자소스무침①⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 조갯살맑은국⑤⑥⑩ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 김구이 잘게썬백김치
오후간식	오렌지+호상요구르트②	수제블루베리우유②			키위+호상요구르트②	밤식빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	400.4/18.8	397.5/18.5			439/20.5	425.6/17.2
일자	8	9	10(잔밥없Day)		12	
오전간식	황태콩나물죽⑤⑥	쇠고기죽⑩	달걀아육죽①⑤⑥		새우죽⑨	
중식	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭ 두부김부음⑤⑥ 전멸치조림⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 얼무된장국⑤⑥ 달다리살구이⑤ 도토리묵우침⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 둘깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 잘게썬백김치		백미밥 어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 호박나물⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후간식	수박+우유②	미니핫도그①②⑤⑥+과채주스	고구마전①⑤⑥+보리차		단발빵①②⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	415.2/19.4	398.4/16.5	418.6/13.9		438.1/18.2	
일자	15	16	17		19	
오전간식	두부채소죽⑤⑥	참깨죽	미역죽⑤⑥		영양달죽⑤	
중식	백미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 파프리카볶음⑤⑥ 잘게썬짜두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 잘게썬백김치	짜장밥①⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 송늬 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑨ 양배추초절임 잘게썬짜두기⑨		백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 무나물볶음⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후간식	사과+우유②	토마토소스파게티⑤⑥⑨⑩⑬⑭+보리차	프렌치토스트①②⑤⑥+과채주스		카스테라①②⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	418.8/14.5	428.2/16.8	416.1/14.2		446.5/17.6	
일자	22	23	24		26	
오전간식	양송이치즈죽②	전복죽⑩	달걀당근죽①		애호박죽	
중식	백미밥 복엇국⑤⑥ 닭가슴살데리야기볶음⑤⑥⑩ 오이무침 잘게썬백김치	잡곡밥 감자양파국 두부간장강정⑤⑥ 얼갈이나물무침 잘게썬짜두기⑨	돼지고기수제말뽕①⑤⑥⑩ 실파김국 어묵볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 잘게썬백김치		백미밥 둘깨무쌈국 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑩ 잘게썬백김치	
오후간식	바나나+우유②	에그샌드위치①②⑤⑥+보리차	고로케①⑤⑥+과채주스		치즈빵①②⑤⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	388/18.4	425.5/13.6	391/16		408/22.8	
일자	29	30				
오전간식	채소김죽	연두부죽⑤				
중식	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 잘게썬백김치	잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 달걀찐① 전멸치볶음⑤⑥ 잘게썬백김치				
오후간식	참외+우유②	핫케이크①②⑤⑥+과채주스				
열량(kcal)/단백질(g)	377.5/16.4	415.9/15.7				

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기 (한우)	돼지고기	달고기
	백미	현미	잡쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물			식육·어육가공품							
	고등어	전복	치킨까스(달고기)	참치(가다랑어)	훈제오리(오리고기)	치킨텐더(달고기)	너비아니(돈육)				
	국산	국산	국산	국산	원양산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

- 발행호: 제2026-6호
- 발행일: 2026.5.20.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 향아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」

- 작성자: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3
- 홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/>



6월 식단표

3~5세 주간식



일자	월	화	수	목	금		
일자	1	2	3(선거일)		5		
오전간식	흑임자죽	녹두죽			달걀채소죽①		
중식	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 달걀찜국①⑤⑥ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 연두부⑤ 잘게썬깍두기⑨	6월 3일 "선거일"		닭죽⑤ 잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리흑임자소스무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 키위+호상요구르트②	백미밥 조갯살맑은국⑤⑥⑩ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 김구이 잘게썬배추김치⑨ 밤식빵①②⑤⑥+우유②	
오후간식	오렌지+호상요구르트②	수제블루베리우유②			639.1/29.4		621.9/25
열량(kcal)/단백질(g)	579.9/26.9	611.5/28.5					
일자	8	9			10(잔치일Day)		12
오전간식	황태콩나물죽⑤⑥	쇠고기죽⑩	달걀아욱죽①⑤⑥	김가루잡쌀죽	새우죽⑨		
중식	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩⑩⑩ 두부김부음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 달다리살구이⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 달걀맑은국⑤⑥⑩ 참치감자조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		
오후간식	수박+우유②	미니핫도그①②⑥⑨+과채주스	고구마전①⑤⑥+보리차	바나나+우유②	단발빵①②⑥+우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	606/28.4	615.1/25.5	646.1/21.5	539/22.6	641.1/26.5		
일자	15	16	17	18	19		
오전간식	두부채소죽⑤⑥	참깨죽	미역죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩	영양달죽⑤		
중식	백미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 파프리카볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 송늬 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩ 양배추초절임 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 숙갓두부무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 무나물볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		
오후간식	사과+우유②	토마토소스파게티⑤⑥⑨⑩+보리차	프렌치토스트①②⑤⑥+과채주스	참외+우유②	카스테라①②⑥+우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	609.4/20.7	660.9/25.9	640.2/22	584/24.8	654.1/25.5		
일자	22	23	24	25	26		
오전간식	양송이치즈죽②	전복죽⑩	달걀당근죽①	참치채소죽	애호박죽		
중식	백미밥 복엇국⑤⑥ 닭가슴살테리야끼볶음⑤⑥⑩ 오이무침 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 감자양파국 두부간장강정⑤⑥ 얼갈이나물무침 잘게썬깍두기⑨	돼지고기수육일발①⑤⑥⑩ 실파김국 어묵볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨무침국 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨		
오후간식	바나나+우유②	에그샌드위치①②⑤⑥+보리차	고로케①⑤⑥+과채주스	수박+아기치즈②	치즈빵①②⑤⑥+우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	564.1/26.9	654.6/20.9	603.7/24.8	597.8/33.2	688.3/24.6		
일자	29	30					
오전간식	채소김죽	연두부죽⑤					
중식	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨					
오후간식	참외+우유②	햇케이크①②⑤⑥+과채주스					
열량(kcal)/단백질(g)	547.8/23.7	641.9/24.2					

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기 (한우)	돼지고기	달고기
	백미	현미	잡쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물						식육·어육기공품				
	고등어	전복	치킨가스(닭고기)	참치(가다랑어)	훈제오리(오리고기)	치킨텐더(닭고기)	너비아니(돈육)				
	국산	국산	국산	국산	원양산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

- 발행호: 제2026-6호
- 발행일: 2026.5.20.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 향아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」

- 작성자: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3
- 홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/>

