

6월 식단표

0~2세 일반간식

육동어린이집



일자	월	화	수	목	금
일자	1	2	3[선거일]	4	5
오전간식	오렌지+호상요구르트②	녹두죽	휴원	쌀씨리얼⑤+우유②	달걀채소죽①
중식	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 달걀팥국①⑤⑥ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 연두부⑤ 잘게썬각두기⑨		잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리특임자소스무침①⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 조갯살맑은국⑤⑥⑩ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 김구이 잘게썬백김치
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥+보리차	수제블루베리우유②		아기치즈②+미숫가루⑤	밤식빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	411.8/18.5	397.5/18.5		448.1/15.7	425.6/17.2
일자	8	9		10[잔반없Day]	11
오전간식	수박+우유②	오이스틱+호상요구르트②	바나나+우유②	당근스프②⑤⑥⑩⑫	새우죽⑨
중식	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩⑫⑬ 두부김부음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 달걀맑은국⑤⑥⑩ 참치감자조림⑤⑥ 느타리버섯부음⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 호박나물⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식	모닝빵+딸기젤리②⑤⑥+보리차	미니핫도그①②⑥⑩+과채주스	고구미전①⑤⑥+보리차+현요구르트	후리가게주먹밥⑤+과채주스	단팥빵①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	424.3/17.6	398/18.4	419.7/14.7	354.5/12.9	438.1/18.2
일자	15	16	17	18	19
오전간식	사과+우유②	참깨죽	참외+우유②	쌀씨리얼⑤+우유②	영양담죽⑬
중식	백미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 파프리카볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 잘게썬백김치	짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 송늬 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩ 양배추초절임 잘게썬각두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 속갓두부무침⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 무나물볶음⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식	삶은달걀①+과채주스	토마토소스파제티⑤⑥⑩⑫⑬+보리차	프렌치토스트①②⑤⑥+과채주스	베추전①⑤⑥+보리차+현요구르트	카스테라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	392.8/15.5	428.2/16.8	456.8/17	428.9/16.1	446.5/17.6
일자	22	23 생일식단	24	25	26
오전간식	바나나+우유②	멜론+우유②	수박+아기치즈②	양송이스프②⑤⑥⑩⑫	애호박죽
중식	백미밥 복엇국⑤⑥ 닭가슴살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 오이무침 잘게썬백김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 후라이드치킨⑤⑥⑩ 양배추샐러드(참깨D)①⑤⑥ 잘게썬백김치	돼지고기숙주달걀밥①⑤⑥⑩ 실파김국 어묵볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기굴소스볶음⑤⑩⑫ 미니새우이버섯조림⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 들깨무쌈국 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 잘게썬백김치
오후간식	햄소주먹밥①②⑤⑥⑩⑫+보리차	케이크①②⑤⑥+보리차+참외	고로케①⑤⑥+과채주스	그레놀라시리얼②③⑤⑥⑩+호상요구르트②	치즈빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	450.1/19.5	458.4/14.5	401.9/18.1	443/20	468.7/17
일자	29	30	<p>[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계 ⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮담 고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑲잣 * ⑬ 아황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있 습니다.</p>		
오전간식	참외+우유②	연두부죽⑤			
중식	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 잘게썬백김치	잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬백김치			
오후간식	감자버터구이②⑤+보리차+현요구르트	핫케이크①②⑤⑥+과채주스			
열량(kcal)/단백질(g)	387.7/15.7	415.9/15.7			

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기 (한우)	돼지고기	달고기
	백미	현미	찰쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육·어육가공품							
고등어	치킨까스(닭)		참치(가다랑어)	훈제오리(오리)	치킨텐더(닭)	너비아니(소고기)		햄(돼지고기)			
국내산	국내산		원양산	국내산	국내산	호주산		국내산			

- 발행호: 제2026-6호
- 발행일: 2026.5.20.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 향아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」
- 작성사: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3
- 홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/>



6월 식단표

3~5세 일반간식 **목동어린이집**



일자	월	화	수	목	금	
일자	1	2	3[전거일]	4	5	
오전간식	오렌지+호상요구르트②	녹두죽	휴원	쌀씨리얼⑤+우유②	달걀채소죽①	
중식	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 달걀찜국①⑤⑥ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 연두부⑤ 잘게썬짜두기⑨		잡곡밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리흑임자소스무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리흑임자소스무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑤⑥⑩ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 김구이 잘게썬배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥+보리차	수제블루베리우유②		아기치즈②+미숫가루⑤	밤식빵①②⑤⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	597.3/26.4	611.5/28.5		691.5/24.4	621.9/25	
일자	8	9	10[잔반없Day]	11	12	
오전간식	수박+우유②	오이스틱+호상요구르트②	바나나+우유②	당근스프②⑤⑥⑩⑬	새우죽⑨	
중식	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬⑮ 두부김부음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 달걀맑은국⑤⑥⑩ 참치감자조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥+보리차	미니핫도그①②⑥⑩+과채주스	고구마전①⑤⑥+보리차+원요구르트	후리가게주먹밥⑤+과채주스	단팥빵①②⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	620/25.6	576.2/26.3	612.8/21.1	547.6/20	641.1/26.5	
일자	15	16	17	18	19	
오전간식	사과+우유②	참깨죽	참외+우유②	쌀씨리얼⑤+우유②	영양담죽⑮	
중식	백미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 파프리카볶음⑤⑥ 잘게썬짜두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 송늬 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩ 양배추초절임 잘게썬짜두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 숙갓두부무침⑤⑥ 잘게썬짜두기⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 무나물볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	삶은달걀①+과채주스	토마토소스파게티①②⑥⑩⑬⑮+보리차	프렌치토스트①②⑤⑥+과채주스	배추전①⑤⑥+보리차+원요구르트	카스테라①②⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	569.3/22.2	660.9/25.9	669.2/24.6	659.9/24.7	654.1/25.5	
일자	22	23[생일식단]	24	25	26	
오전간식	바나나+우유②	멜론+우유②	수박+아기치즈②	양송이스프②⑤⑥⑩⑬	애호박죽	
중식	백미밥 복쌈국⑤⑥ 닭가슴살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 오이무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 후라이드치킨⑤⑥⑩ 양배추샐러드(참깨)①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돼지고기숙주먹밥①⑤⑥⑩ 실파김국 어묵볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기굴소스볶음⑤⑩⑬ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨무침국 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	햄소주먹밥①②⑤⑥⑩⑬+보리차	케이크①②⑤⑥+보리차	고로케①⑤⑥+과채주스	그레인라시리얼①②⑤⑥⑩+호상요구르트②	치즈빵①②⑤⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	659.6/28.4	672.4/20.8	588.4/26	643/28.5	688.3/24.6	
일자	29	30				
오전간식	참외+우유②	연두부죽⑤				
중식	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	로컬푸드 활용 메뉴 생일식단 나트륨 저감화 식단 이달의 신메뉴	[알레르기 유발식품표시] ①난류(기금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계 ⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑲잣 * ⑬ 아황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
오후간식	김자버터구이②⑤+보리차+원요구르트	핫케이크①②⑤⑥+과채주스				
열량(kcal)/단백질(g)	563.7/22.7	641.9/24.2				

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기
	백미	현미	찰쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육 어육가공품							
	고등어	치킨까스(닭)	참치(가다랑어)	훈제오리(오리)	치킨텐더(닭)	너비아니(소고기)					
	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	호주산					

