

# 2026년 6월 식단표

\* 대상 : 만 1~2세 \* 작성자 : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터  
\* 식단 유형 : 중형

센트럴파크어린이집


날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3 선거일	4	5	6 현충일
오전간식	동태살청경채죽	배추당근죽		소고기비트죽⑬	닭살밤죽⑮	
점심	차조밥 애호박젓국⑨ * 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ * 무절임	쌀밥 미소장국⑤⑥ 닭살레몬버터구이②⑮ 건파래자반⑤⑥ * 백김치		쌀밥 연두부맑은국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물 * 백김치	기장밥 얼갈이국⑤⑥⑮ 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ * 무절임	
오후간식	찐 감자, 우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫		* 카스텔라①②⑤⑥ 우유②	블루베리, *우유②	
열량/단백질	447/17	416/17		512/19	419/17	
날짜	8	9	10 푸드브릿지	11	12	13
오전간식	순두부부추죽⑤④	달걀브로콜리죽①⑤④	호박죽	채소죽	전복죽⑩	녹두양배추죽
점심	쌀밥 배추맑은국⑤④ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ * 무절임	* 쌀밥 콩나물실파국⑤ 소고기양파볶음⑤⑥⑮ 오이무침 * 백김치	새우살덮밥⑤⑥⑨ 유부장국⑤④ 미트소스가지조림 ⑤⑥⑩⑫ * 무절임	* 쌀밥 사골파국⑮ 삼색달걀찜① 잔멸치조림⑤⑥ * 백김치	쌀밥 감자국⑤④ 동그랑땡구이①⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ * 무절임	쌀밥 모듬버섯국 오리불고기⑤④ 깻잎나물 무절임
오후간식	파인애플, 우유②	치즈주먹밥②⑤, 보리차	바나나, 우유②	크로와상①②⑤④, 우유②	토마토②, 우유②	우유②
열량/단백질	452/16	414/13	441/17	497/20	393/14	391/15
날짜	15	16	17 우리구미	18	19	20
오전간식	영양닭죽⑮	바나나오트밀죽②	두부김죽⑤④	소고기양파죽⑤⑥⑮	새우살당근죽⑤⑥⑨	우영참쌀죽
점심	* 쌀밥 어묵국⑤④ 마파두부⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ * 무절임	쌀밥 근대된장국⑤④ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 참나물무침 * 백김치	소고기가지볶음밥 ⑤⑥⑮ 부추달걀국① 단호박범벅② * 무절임	쌀밥 황태미역국⑤④ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ * 백김치	기장밥 수제비국⑥ 떡갈비피망조림⑤⑥⑩⑮ 양배추나물 * 무절임	잔치국수①⑤④ 쌀밥(소) 김말이튀김⑤ * 백김치(무절임)
오후간식	자른포도, 우유②	삶은달걀①, 보리차	사과, 우유②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	오렌지, 우유②	우유②
열량/단백질	407/15	351/15	427/17	543/21	428/18	458/12
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	잔멸치무죽	들깨버섯죽	닭살시금치죽⑮	누룽지미역죽⑤④	소고기참깨죽⑤⑥⑮	아몬드죽
점심	쌀밥 열무된장국⑤④ * 돼지불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ * 백김치	* 쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑮ * 자른캐러멜장조림①⑤⑥ 단배추나물 * 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 미니우동국⑤④ 채소춘권⑤⑥ * 무절임	* 쌀밥 만두국⑤⑥⑩ 두부구이①⑤⑥ 숙주당근무침 * 백김치	쌀밥 복어국 안동찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤④ * 무절임	소보로비빔밥⑤⑥⑩ 무채국⑤④ 불어묵조림⑤④ * 백김치
오후간식	키위, 우유②	블루베리, 우유②	멜론, 우유②	머핀①②⑤⑥, 우유②	수박	우유②
열량/단백질	414/13	411/15	441/16	493/17	384/15	413/16
날짜	29 푸드브릿지	30	<p>QR코드를 찍어 카카오톡 채널 내 표준레시피를 확인해주세요.</p> 			
오전간식	노른자참나물죽①	채소죽				
점심	* 쌀밥 들깨미역국⑤④ 소고기배추찜⑤⑥⑮ * 무절임 * 가지나물	쌀밥 닭개장⑮ 가지미구이⑤⑥ 브로콜리숙회⑤④ * 백김치				
오후간식	바나나, 우유②	유부초밥⑤, 보리차				
열량/단백질	450/16	481/21				

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	백김치(배추김치)	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부 국내산	국내산	국내산	국내산	동태 러시안산	전복 국내산
	생선까스&타르타르소스	사골파국	동그랑땡구이	떡갈비피망조림					
	생선까스	사골육수	동그랑땡	떡갈비					
	명태살	국내산	우사골	국내산(한우)	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	

\* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다. \* 과일은 다른 제철과일로 변경될 수 있습니다. \* 열량: kcal, 단백질: g

# 2026년 6월 식단표

\* 대상 : 만 1~2세 \* 작성자 : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터  
 \* 식단 유형 : 저녁형

날짜	월 1	화 2	수 3 선거일	목 4	금 5
저녁	* 쌀밥 물만두국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 무생채 * 백김치	쌀밥 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ * 무절임		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 양배추샐러드①⑤⑩ * 무절임	기장밥 달걀국① 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ * 백김치
열량/단백질	223/8	224/11		224/10	265/12
날짜	8	9	10	11	12
저녁	쌀밥 애호박국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ * 백김치	* 쌀밥 팽이장국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑩ 우엉채볶음⑤⑥ * 무절임	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ * 백김치	* 쌀밥 두부탕국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 단배추나물 * 무절임	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 어묵볶음⑤⑥ * 백김치
열량/단백질	219/10	251/12	249/9	250/13	242/10
날짜	15	16	17	18	19
저녁	* 쌀밥 아욱국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이탕탕이 * 백김치	쌀밥 소고기샤브국⑩ 들기름두부구이⑤ 건파래자반⑤⑥ * 무절임	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ * 백김치	쌀밥 유부국⑤⑥ 목살양념조림⑤⑥⑩ 깻잎나물 * 무절임	오리양파덮밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 고로케&케첩⑤⑥⑩ * 무절임
열량/단백질	228/10	232/9	237/11	267/12	260/9
날짜	22	23	24	25	26
저녁	쌀밥 동태살국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑥⑩⑩ 느타리버섯나물 * 무절임	* 쌀밥 닭곰탕⑩ 새우살폭찹⑤⑥⑦⑩ 참나물무침 * 백김치	쌀밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 가지양파볶음⑤⑥ * 무절임	* 쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 달걀대파볶음⑤⑥⑩ 무나물 * 백김치	쌀밥 달걀국① 돈육장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ * 무절임
열량/단백질	206/10	223/15	258/8	215/10	252/14
날짜	29	30	QR코드를 찍어 카카오톡 채널 내 표준레시피를 확인해주세요. 		
저녁	* 쌀밥 감자국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ * 백김치	쌀국수⑤⑥⑩ 쌀밥(소) 찐만두⑤⑥⑩ * 무절임			
열량/단백질	231/10	248/9			

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	백김치(배추김치)		콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	국내산	배추 국내산	고춧가루 -	두부 국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	고등어 국내산	동태 러시아산	
	너비아니구이										
	너비아니										
	돼지고기	국내산									

\* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다. \* 열량: kcal, 단백질: g