



2026년 6월

만0-2세 일반형(주5회)

사천시 어린이·사회복지급식관리지원센터  
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management



삼정그린코아어린이집

◎표시는 제철재료입니다. ♣표시는 자연간식입니다.

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	♣참외	고운검은콩죽5		영양달죽15	♣사과	
점심	잡곡밥 배추된장국5.6 돼지고기수육10 당근채볶음5 깍두기9	잡곡밥 새송이버섯들깨국5.6 동그랑땡구이1.5.6.10.15.16 양배추나물5.6 배추김치9	전국동시지방선거	잡곡밥 무채국5.6 삼치엿장조림5.6 애호박나물5.9 배추김치9	잡곡밥 두부맑은국5 쇠불고기5.6.16 오이무침5.6 배추김치9	현충일
오후간식	약과6, 우유2	♣찐감자, 우유2		슈크림빵1.2.6, 우유2	치즈볼1.2.5.6, 우유2	
열량/단백질	408/15	421/15		464/19	443/16	
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	쇠고기죽16	♣키위	♣수박	흰살생선죽5.6	♣씨없는포도	우유2
점심	잡곡밥 ◎호박잎된장국5.6 돼지고기잡채5.6.10 잔멸치볶음5.6 배추김치9	잡곡밥 콩나물냉국5 달걀말이1.5 감자채볶음5.6 배추김치9	닭살카레라이스5.6.15 우동장국5.6 도토리묵무침5.6 깍두기9	잡곡밥 표고버섯맑은국5.6 돼지불고기5.6.10 하얀무생채 배추김치9	잡곡밥 참치미역국5.6 두부구이+양념장1.5.6 브로콜리숙회1.5.6 배추김치9	계살볶음밥1.5.6.8 달걀국1 양배추사과샐러드1.5.6 (참깨드레싱) 깍두기9
오후간식	딸기잼샌드위치12.5.6, 우유2	우유미숫가루2.5	오이비빔국수5.6, 요구르트2	♣삶은달걀1, 우유2	씨리얼, 우유2	크로와상1.2.6
열량/단백질	463/17	392/15	413/15	411/20	436/16	387/12
일자	15(월)	16(화)생일식단	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	전복죽18	♣참외	♣수박	참깨죽	♣오렌지	우유2
점심	잡곡밥 안매운육개장5.6.16 달걀찜1 명엽채볶음5.6 배추김치9	잡곡밥 새우살미역국5.6.18 돼지갈비찜5.6.10 콩나물무침5 배추김치9	새우볶음밥5.6.9 미소장국5.6 군만두5.6.10 깍두기9	잡곡밥 감자된장국5.6 고등어구이5.7 두부조림5.6 배추김치9	잡곡밥 애호박맑은국5.9 ◎돼지고기부추볶음5.6.10 숙주나물 배추김치9	백미밥1/2 잔치국수5.6 치킨너겟1.2.5.6.15 깍두기9
오후간식	다진우부주먹밥5.6, 요구르트2	케이크1.2.5.6, 우유2	쌀과자5.6, 우유2	♣찐단호박, 우유2	오징어튀김1.5.6.17, 우유	도넛1.2.5.6
열량/단백질	467/20	448/22	409/15	452/18	391/19	415/13
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	연두부죽5	♣사과	♣오이스틱, 치즈2	누룽지죽	♣멜론	우유2
점심	잡곡밥 부추맑은국 다진돼지고기김치조림5.6.10 ◎열무나물 배추김치9	잡곡밥 유부된장국5.6 달걀양배추볶음5.6.15 가지나물5.6 배추김치9	잡곡밥 쇠고기묵국16 어묵찌장볶음15.6.10.15.16.18 콩나물무침5 배추김치9	잡곡밥 황태국1.5.6 간장두루치기5.6.10 브로콜리나물 배추김치9	쇠고기달걀볶음밥1.5.6.16 다시마맑은국5.6 미트볼조림5.6.10 깍두기9	안매운마파두부덮밥5.6.10 실파장국5.6 미니돈까스1.2.5.6.10 깍두기9
오후간식	과일마요네즈샐러드15, 우유2	단팥빵1.2.6.14, 우유2	콩국수5.6	♣찐고구마, 우유2	다진옥수수전5.6, 요구르트2	머핀1.2.5.6
열량/단백질	428/15	413/20	433/21	449/18	403/18	421/14
일자	29(월)	30(화)	<p>◆ 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal/g입니다.</p>			
오전간식	♣키위	달걀죽1				
점심	잡곡밥 두부된장국5.6 돼지고기숙주볶음5.6.10 느타리버섯나물5.6 배추김치9	잡곡밥 안매운김치국5.6.9 떡갈비구이5.6.10.16 청경채나물5.6 배추김치9				
오후간식	짜배기1.2.5.6, 우유2	밥새우주먹밥5.9, 요구르트2				
열량/단백질	459/17	414/20				

★쌀		★김치		★쇠고기				★돼지고기		★닭고기		★오리고기	
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산		수입산		국내산		국내산		산	
국내산	국내산	국내산	국내산	한우		산		국내산		국내산		산	
★콩		★전복		★고등어	★오징어	꽃게	★명태 (동태,코다리)	주꾸미	낙지				
★두부	콩국수	콩비지	국내산	국내산	국내산	산	러시아산	산	산	산	산	산	산

★식육·어육가공품							
동그랑땡	참치캔	훈제오리	치킨너겟	미트볼	떡갈비	미니돈까스	
돼지고기	다랑어	오리고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	
국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

알레르기 유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참깨  
 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시: ① 쌀[밥, 죽, 누룽지] ② 배추김치[배추, 고춧가루] ③ 쇠고기[국내산 육종구분-한우, 육우, 젖소] ④ 돼지고기 ⑤ 닭고기 ⑥ 양고기(염소고기, 산양포함) ⑦ 오리고기 ⑧ 수산물[낙지, 광어, 뱀장어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세] ⑨ 콩[두부류, 콩국수, 콩비지] ⑩ 농수산물가공품의원료도표시대상 : 농수산물가공품(식육가공품 : 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지), 수산물가공품(어육가공품 : 어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타어육 가공품) ⑪ 명태 (북어, 황태 등 건조한 것은 원산지표시 제외)

★이 되어 있는 항목은 이번 달 원산지 표시 대상입니다. 식육·어육가공품은 원에서 기입하여 사용하여 주시기 바랍니다.



2026년 6월

만3-5세 일반형(주5회)

사천시 어린이·사회복지급식관리지원센터  
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management



삼정그린코아어린이집

◎표시는 제철재료입니다. ♣표시는 자연간식입니다.

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	♣참외	고운검은콩죽5		영양달죽15	♣사과	
점심	잡곡밥 배추된장국5.6 돼지고기수육10 당근채볶음5 깍두기9	잡곡밥 새송이버섯들깨국5.6 동그랑땡구이1.5.6.10.15.16 양배추나물5.6 배추김치9	전국동시지방선거	잡곡밥 무채국5.6 삼치엿장조림5.6 애호박나물5.9 배추김치9	잡곡밥 두부맑은국5 쇠불고기5.6.16 오이무침5.6 배추김치9	현충일
오후간식	약과6, 우유2	♣찐감자, 우유2		슈크림빵1.2.6, 우유2	치즈볼1.2.5.6, 우유2	
열량/단백질	627/23	648/24		713/29	681/25	
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	쇠고기죽16	♣키위	♣수박	흰살생선죽5.6	♣씨없는포도	우유2
점심	잡곡밥 ◎호박잎된장국5.6 돼지고기잡채5.6.10 잔멸치볶음5.6 배추김치9	잡곡밥 콩나물냉국5 달걀말이1.5 감자채볶음5.6 배추김치9	닭살카레라이스5.6.15 우동장국5.6 도토리묵무침5.6 깍두기9	잡곡밥 표고버섯맑은국5.6 돼지불고기5.6.10 하얀무생채 배추김치9	잡곡밥 참치미역국5.6 두부구이+양념장1.5.6 브로콜리숙회1.5.6 배추김치9	게살볶음밥1.5.6.8 달걀국1 양배추사과샐러드1.5.6 (참깨드레싱) 깍두기9
오후간식	딸기잼샌드위치25.6, 우유2	우유미숫가루2.5	오이비빔국수5.6, 요구르트2	♣삶은달걀1, 우유2	씨리얼, 우유2	크로와상1.2.6
열량/단백질	713/26	603/22	636/22	632/31	670/25	595/19
일자	15(월)	16(화) 생일식단	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	전복죽18	♣참외	♣수박	참깨죽	♣오렌지	우유2
점심	잡곡밥 안매운육개장5.6.16 달걀찜1 명엽채볶음5.6 배추김치9	잡곡밥 새우살미역국5.6.18 돼지갈비찜5.6.10 콩나물무침5 배추김치9	새우볶음밥5.6.9 미소장국5.6 군만두5.6.10 깍두기9	잡곡밥 감자된장국5.6 고등어구이5.7 두부조림5.6 배추김치9	잡곡밥 애호박맑은국5.9 ◎돼지고기부추볶음5.6.10 숙주나물 배추김치9	백미밥1/2 잔치국수5.6 치킨너겟1.2.5.6.15 깍두기9
오후간식	다진유부주먹밥5.6, 요구르트2	케이크1.2.5.6, 우유2	쌀과자5.6, 우유2	♣찐단호박, 우유2	오징어튀김1.5.6.17, 우유	도넛1.2.5.6
열량/단백질	719/30	707/26	629/21	696/27	601/30	639/21
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	연두부죽5	♣사과	♣오이스틱, 치즈2	누룽지죽	♣멜론	우유2
점심	잡곡밥 부추맑은국 다진돼지고기감자조림5.6.10 ◎열무나물 배추김치9	잡곡밥 유부된장국5.6 닭살양배추볶음5.6.15 가지나물5.6 배추김치9	잡곡밥 쇠고기뭇국16 어묵자장볶음1.5.6.10.15.16.18 콩나물무침5 배추김치9	잡곡밥 황태국1.5.6 간장두부찌기5.6.10 브로콜리나물 배추김치9	쇠고기달걀볶음밥1.5.6.16 다시마맑은국5.6 미트볼조림5.6.10 깍두기9	안매운파파두부덮밥5.6.10 실파장국5.6 미니돈까스1.2.5.6.10 깍두기9
오후간식	과일마요네즈샐러드15, 우유2	단팥빵1.2.6.14, 우유2	콩국수5.6	♣찐고구마, 우유2	다진옥수수전5.6, 요구르트2	머핀1.2.5.6
열량/단백질	658/20	636/31	667/33	690/28	620/28	648/21
일자	29(월)	30(화)	 <p>◆ 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal/g입니다.</p>			
오전간식	♣키위	달걀죽1				
점심	잡곡밥 두부된장국5.6 돼지고기숙주볶음5.6.10 느타리버섯나물5.6 배추김치9	잡곡밥 안매운김치국5.6.9 떡갈비구이5.6.10.16 청경채나물5.6 배추김치9				
오후간식	과배기1.2.5.6, 우유2	밥새우주먹밥5.9, 요구르트2				
열량/단백질	637/30	690/34				

★쌀		★김치		★쇠고기				★돼지고기	★닭고기	오리고기
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산		수입산				
국내산	국내산	국내산	국내산	한우		산		국내산	국내산	산
★콩		★전복		★고등어	★오징어	꽃게	★명태 (동태,코다리)	주꾸미	낙지	
국내산	콩국수	콩비지	산	국내산	국내산	산	러시아산	산	산	산
★식육·어육가공품										
동그랑땡	참치캔	훈제오리	치킨너겟	미트볼	떡갈비	미니돈까스				
돼지고기	다량어	오리고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기				
국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
원산지표시	① 쌀(밥, 죽, 누룽지) ② 배추김치(배추, 고춧가루) ③ 쇠고기(국내산 육종구분-한우, 육우, 절소) ④ 돼지고기 ⑤ 닭고기 ⑥ 양고기(염소고기, 산양포함) ⑦ 오리고기 ⑧ 농수산물(낙지, 광어, 뱀장어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다량어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세) ⑨ 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) ▶ 농수산물가공품의원료도표시대상 : 농축산물가공품(식육가공품 : 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지), 수산물가공품(어육가공품 : 어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타어육 가공품) ▶ 명태 (북어, 황태 등 건조한 것은 원산지표시 제외)									

★이 되어 있는 항목은 이번 달 원산지 표시 대상입니다. 식육·어육가공품은 원에서 기입하여 사용하여 주시기 바랍니다.