



2026년

6월

# 일반형 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 5. 15.

만 1-2세 점심 및 간식

참벗어린이집

일자	1 [월]	2 [화]	3 [수]	4 [목]	5 [금]
오전간식	▶바나나	채소죽		병아리콩죽⑤	▶방울토마토⑫
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	<b>선거일</b>	기장밥 새우탕국⑤⑥⑨ 매추리알버섯조림①⑤⑥ 쪽파김치⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 햄박스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑥ 우유②	▶찐고구마 우유②		잔치국수⑤⑥ 우유②	치즈빵①②⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	444/15	488/15		475/21	465/16
일자	8 [월]	9 [화]	10 [수]	11 [목] 탄소중립	12 [금]
오전간식	▶사과	참깨죽	▶바나나	누룽지죽	▶키위
점심	백미밥 수제빫국④ 채소달걀찜① ▶잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀팔밥 참치미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ ▶타타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래깃국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 팽이버섯맑은국 돼지목살구이⑩ 상추겉절이 배추김치⑨
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥ 우유②	▶찐단호박 우유②	케이크①②⑥ 우유②	옥수수전⑤⑥ 우유②	잼샌드위치①②⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	424/19	423/18	506/17	438/12	438/16
일자	15 [월]	16 [화]	17 [수]	18 [목]	19 [금] 다문화메뉴
오전간식	▶포도	타락죽②	▶사과	당근죽	▶참외
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 달살고구마조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양파국 삼치조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ ▶브로콜리 흑미자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기배춧국⑩ ▶두부채소전⑤⑥ 갯잎볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 ▶조갯살맑은국⑩ ▶땃해오지야샤오⑤⑥⑩ (돼지고기숙주볶음) 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐만두&양념장⑤⑥⑩ 우유②	가지튀김⑤⑥ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 우유②	삶은달걀① 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	400/19	430/16	426/12	483/20	416/18
일자	22 [월]	23 [화]	24 [수] 신메뉴	25 [목]	26 [금]
오전간식	▶키위	녹두죽	▶바나나	단호박죽	▶수박
점심	백미밥 ▶애호박된장국⑤⑥ 훈제오리볶음 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 물만둣국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ ▶타타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 아욱국⑤⑥ ▶▶두부오이샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 복덕국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	알감자버터구이②⑤ 우유②	▶사과요거트범벅②	토마토스파게티②⑥⑩ 우유②	채소주먹밥⑤ 우유②	단팥빵①②⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	432/13	454/18	429/16	497/18	480/17
일자	29 [월]	30 [화] 탄소중립	식단 안내 [식단안내서 별첨]		
오전간식	▶참외	▶브로콜리죽	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2020 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다.</li> <li>※ 식단과 일치하는 급·간식을 제공해주세요.</li> <li>▶ 영양소 파피를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ▶ 표시를 하였습니다.</li> <li>▶ ★ 표시는 신메뉴, ★ 표시는 다문화메뉴, ☆ 표시는 저염 실천의 날입니다. 조리지시서의 조리방법, 식재료 양을 참고해주세요.</li> <li>▶ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.</li> <li>▶ 수기로 작성한 추가 과일은 김해시 과일 지원사업에서 수급해주셨습니다.(오전간식)</li> </ul>		
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ ▶영양찜닭⑤⑥⑩ 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 연두볶음⑤ ▶파프리카잡채⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	▶채소고로케⑤⑥ 우유②	우유식빵①②⑥ 우유②			
에너지(kcal)/단백질(g)	424/17	463/13			

원산지 일괄표시												
쌀	콩		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음				
국내산	국내산	미국산	산	산	국내산	국내산	산	산	호주산	호주산	국내산	국내산
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★												
햄박스테이크		참치채소비빔밥		훈제오리볶음		돈가스&소스		참치미역국				
쇠고기	돼지고기	다량어		오리고기		돼지고기		다량어				
국내산	국내산	산		원양어산		국내산		국내산		산		
원산지 표시 품목(29종)	쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/멸치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세											
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳참											
원산지 작성 유의사항	쌀에는 흑미, 찰쌀, 현미 및 찐쌀 포함 / 배추류는 봄동, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것											



2026년

6월

# 일반형 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 5. 15.

만 3-5세 점심 및 간식

참벗어린이집

일자	1 [월]	2 [화]	3 [수]	4 [목]	5 [금]
오전간식	▶바나나	채소죽		병아리콩죽⑤	▶방울토마토⑫
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	<b>선거일</b>	기장밥 새우탕국⑤⑥⑨ 매추리알버섯조림①⑤⑥ 쪽파김치⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 햄박스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑥ 우유②	▶찐고구마 우유②		잔치국수⑤⑥ 우유②	치즈빵①②⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	649/21	717/21		696/30	681/23
일자	8 [월]	9 [화]	10 [수]	11 [목] 탄소중립	12 [금]
오전간식	▶사과	참깨죽	▶바나나	누룽지죽	▶키위
점심	백미밥 수제빫국④ 채소달걀찜① ▶잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀팔밥 참치미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ ▶느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래깃국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 팽이버섯맑은국 돼지목살구이⑩ 상추겉절이 배추김치⑨
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥ 우유②	▶찐단호박 우유②	케이크①②⑥ 우유②	옥수수전⑤⑥ 우유②	잼샌드위치①②⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	642/28	616/26	744/24	639/17	638/23
일자	15 [월]	16 [화]	17 [수]	18 [목]	19 [금] 다문화메뉴
오전간식	▶포도	타락죽②	▶사과	당근죽	▶참외
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 달걀고구마조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양파국 삼치조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ ▶브로콜리 흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기배춧국⑩ 두부채소전⑤⑥ 깻잎볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 ▶조갯살맑은국⑩ ▶땃해오지야샤오⑤⑥⑩ (돼지고기숙주볶음) 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐만두&양념장⑤⑥⑩ 우유②	가지튀김⑤⑥ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 우유②	삶은달걀① 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	581/28	627/24	621/17	708/29	606/27
일자	22 [월]	23 [화]	24 [수] 신메뉴	25 [목]	26 [금]
오전간식	▶키위	녹두죽	▶바나나	단호박죽	▶수박
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리볶음 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ ▶느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 아욱국⑤⑥ ▶두부오이샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 복덕국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	알감자버터구이②⑤ 우유②	▶사과요거트범벅②	토마토스파게티②⑥⑩ 우유②	채소주먹밥⑤ 우유②	단팥빵①②⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	630/19	650/26	626/23	730/27	704/25
일자	29 [월]	30 [화] 탄소중립	식단 안내 [식단안내서 별첨]		
오전간식	▶참외	브로콜리죽	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2020 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다.</li> <li>* 식단과 일치하는 급·간식을 제공해주세요.</li> <li>▶ 영양소 파피를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ▶ 표시를 하였습니다.</li> <li>▶ ★ 표시는 신메뉴, ★ 표시는 다문화메뉴, ☆ 표시는 저염 실천의 날입니다. 조리지시서의 조리방법, 식재료 양을 참고해주세요.</li> <li>▶ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.</li> <li>▶ 수기로 작성한 추가 과일은 김해시 과일 지원사업에서 수급해주셨습니다.(오전간식)</li> </ul>		
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑩ 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 연두볶국⑤ 파프리카잡채⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	채소고로케⑤⑥ 우유②	우유식빵①②⑥ 우유②			
에너지(kcal)/단백질(g)	617/25	678/18			

원산지 일괄표시													
쌀	콩		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	국용	볶음	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	미국산	산	산	국내산	국내산	산	산	호주산	호주산	국내산	국내산	국내산
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★													
햄박스테이크		참치채소비빔밥		훈제오리볶음		돈가스&소스		참치미역국					
쇠고기	돼지고기			다량어		오리고기		돼지고기				다량어	
국내산	국내산	산		원양어산		국내산		국내산		산		원양어산	
원산지 표시 품목 (29종)	쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/생선야/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세 * 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야합니다. ex)국내산 육우												
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳갯 * 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.												
원산지 작성 유의사항	쌀에는 흑미, 찰쌀, 현미 및 전쌀 포함 / 배추류는 봄동, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것												