

6월 식단표(1~2세 죽식형)



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 5. 15.
작성: 영양팀

유로스카이 어린이집 * 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. *

- ▶ **영양정보:** 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품
- ▶ 일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 송농을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하
- ▶ 10일, 19일, 24일은 토마토를 활용한 2분기 푸드브릿지 메뉴입니다.
- ▶ 6월 신메뉴는 강원도 지역 특산물(감자)을 활용한 감자크림소스조림입니다.
- ▶ 6월 세계음식은 덴마크의 프리카델러(미트볼채소볶음)입니다.
- ▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 **밑줄 친** 메뉴를 참고해주세요
- ▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.
- ▶ **특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담당선생님께 연락바랍니다.**
- ▶ **알레르기 유발식품:** ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감
- * ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자 1	2[세계음식:덴마크]	3[지방선거]	4	5
오전간식 흑임자죽	누룽지죽		채소죽	양배추죽
점심 찹쌀밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 미소장국⑤⑥ ■ 프리카델러 (미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭) 깍두기⑨		혼합잡곡밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 동태맑은국 순살닭버터구이②⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식 사과&우유②	찰보리빵①②⑤⑥&우유②		참외&떠먹는요구르트②	찐고구마&우유②
영양정보 406kcal/15g	417kcal/15g	392kcal/15g	425kcal/19g	
일자 8	9	10 생일잔치	11	12
오전간식 연근죽	참깨죽	김가루죽	당근죽	전복죽⑩
점심 기장밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	찹쌀밥 복어국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀팔밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈까스①②⑤⑥⑩⑫ 소스⑤⑥⑫⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨
오후간식 바나나&우유②	찐단호박&우유②	치즈카스테라②⑤⑥&요구르트②	오렌지&유아치즈②	카스테라①②⑤⑥&우유②
영양정보 392kcal/15g	447kcal/20g	512kcal/15g	381kcal/15g	440kcal/19g
일자 15[신메뉴]	16	17	18	19
오전간식 버섯죽	애호박죽	게살죽①⑤⑥⑩	아욱죽	김가루죽
점심 혼합잡곡밥 참치미역국⑤⑥⑩⑫ 소고기마늘종볶음⑤⑥⑩ 감자크림소스조림② 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥&타르타르소스①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 송농 치즈닭갈비②⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식 골드키위&떠먹는요구르트②	삶은달걀①&우유②	멜론&우유②	볶음우동⑤⑥⑩	찐감자&과채주스
영양정보 423kcal/15g	401kcal/16g	404kcal/17g	380kcal/15g	392kcal/14g
일자 22	23	24	25	26
오전간식 누룽지죽	청경채죽	달걀죽①	황태죽	채소죽
점심 찹쌀밥 수제빻국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥⑩ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨	수수밥 버섯국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 실파된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 닭곰탕⑩ 두부구이⑤ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식 햇케이크①②⑤⑥&매실차	찐고구마&우유②	토마토⑩&유아치즈②	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭&보리차	바나나&우유②
영양정보 426kcal/13g	429kcal/15g	417kcal/22g	427kcal/16g	418kcal/17g
일자 29	30	▶ 제철 식재료 머위, 비름, 고구마줄기, 호박잎, 부추, 배추, 브로콜리, 애호박, 다지기오이, 노각, 감자, 옥수수, 참외, 수박, 자두, 복숭아, 거봉, 포도, 오징어, 가지미, 광어, 장어, 전복, 소라		
오전간식 잔멸치죽	소고기죽⑤⑥⑩			
점심 기장밥 단배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭ 달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식 쌀국수⑤⑥⑩	수박&우유②			
영양정보 414kcal/15g	406kcal/15g			

농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(공국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
		메뉴명		원료 (원산지)		메뉴명		원료 (원산지)		
쌀	밥, 죽	국내산	소고기	국내산한우	고등어	국내산				
	누룽지	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아				
배추김치	배추	국산	닭고기	국내산	전복	국내산				
	고춧가루	국내산	오리고기	국내산						
두부류(콩)		국산	참치(다랑어)	원양산						

예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 혼제오리볶음밥: 오리고기(중국산)

6월 식단표(1~2세 시간연장형)



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터

* 발행일: 2026. 5. 15.

작성자: 영양팀

유로스카이 어린이집 * 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. *

▶ 영양정보: 열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품		▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담임선생님께 연락바랍니다.			
▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.		▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자*			
* ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함					
월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	
일자	1	2	3[지방선거]	4	5
저녁	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 얼갈이된장국⑤⑥ 채소크로켓①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국 간장순살찜닭⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		참치마요덮밥①⑤⑥⑩⑮ 안매운김치국⑨ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 애호박국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
영양정보	275kcal/7g	213kcal/10g		227kcal/9g	219kcal/9g
일자	8	9	10	11	12
저녁	수수밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 들깨무채국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 양배추사과무침 깍두기⑨	백미밥 고구마순된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 불어묵국⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
영양정보	211kcal/9g	227kcal/6g	242kcal/8g	210kcal/10g	205kcal/9g
일자	15	16	17	18	19
저녁	찹쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김자반볶음①②⑤⑥⑨⑫⑬⑰⑱ 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑬&양념장⑤⑥ 감장국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔밥①⑤⑥ 우부맑은국⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 송농 짜장닭볶음①⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 무나물 배추김치⑨
영양정보	222kcal/12g	216kcal/9g	196kcal/10g	234kcal/11g	207kcal/7g
일자	22	23	24	25	26
저녁	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑩ 우동장국⑤ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	찹쌀밥 황태국⑤⑥ 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기국⑤⑥⑩ 배추전①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	207kcal/10g	263kcal/11g	243kcal/13g	220kcal/9g	261kcal/7g
일자	29	30	▶ 계절 식재료 머위, 비름, 고구마줄기, 호박잎, 부추, 배추, 브로콜리, 애호박, 다다기오이, 노각, 감자, 옥수수, 참외, 수박, 자두, 복숭아, 거봉, 포도, 오징어, 가지미, 광어, 장어, 전복, 소라		
영양정보	274kcal/11g	271kcal/10g			

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩[공국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외)]	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)					② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
					메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	고등어	국내산		
	누룽지	국내산	소고기	국내산	참치(다랑어)	원양산		
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아		
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산				
					예시	떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시	훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)	