

발행일 : 2026.5.20.

발행처 : ☺ 남해군 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀

6월 식단표

영아오전죽식형 (만0-2세)
(0세 13개월이상)

남해하나어린이집

일 자	1 (월)	2 (화)	3 (수) 지방선거	4 (목)	5 (금)	6 (토) 현충일
오전간식	참깨죽	버섯채소죽		김치죽 ⑤⑥⑨	미역죽 ⑤⑥	
점심	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 두부양념조림 ⑤⑥ 잔멸치마늘종볶음 ⑤⑥ 백김치 ⑨	백미밥 도토리묵국 ⑤⑥⑨ 오리주물럭 ⑤⑥ 부추나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	♡ 지방선거 ♡	백미밥 배춧국 ⑤⑥ 돈육피망볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 새우살애호박국 ⑨ 몬가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 토마토참외샐러드 +요거트드레싱 ⑫⑬ 백김치 ⑨	♡ 현충일 ♡
오후간식	●키위/보리과자 우유(100ml) ②	잔치국수 ⑤⑥		●찐감자 우유(100ml) ②	●사과 우유(100ml) ②	
열량/단백질	465.7 kcal 16.6 g	480.8 kcal 14.3 g		434.3 kcal 16.9 g	488.7 kcal 20.4 g	
일 자	8 (월)	9 (화)	10 (수) 저염의 날	11 (목)	12 (금)	13 (토)
오전간식	달걀채소죽 ①	당근죽	누룽지죽	얼갈이된장죽 ⑤⑥	전복죽 ⑩	우유(200ml) ②
점심	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑥⑬ 양배추나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	백미밥 맑은김치국 ⑤⑥⑨ 마늘닭조림 ⑤⑥⑬ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀팥국 ① 돼지고기필라프 ②⑩ 어묵파프리카잡채 ⑤⑥ 백김치	백미밥 맑은순두부국 ①⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 ⑤ 백김치 ⑨	흑미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 삼색나물 ⑤ 백김치 ⑨	짜장밥 ⑤⑥⑩ 가쓰오장국 ⑤⑥ 참쌀당수육 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	●참외/약과 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②	김가루주먹밥 ⑤⑥	●바나나 우유(100ml) ②	곡물바 / 식혜	●복숭아 우유(100ml) ②	포마김밥 ⑤⑬
열량/단백질	432 kcal 18.4 g	451.2 kcal 16.8 g	482.3 kcal 17 g	469.1 kcal 17.2 g	442.6 kcal 18.1 g	487.6 kcal 16.4 g
일 자	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)
오전간식	쇠고기채소죽 ⑬	고구마치즈죽	검은콩죽 ⑤	김가루찜쌀죽	연근죽	우유(200ml) ②
점심	백미밥 호박익힌장국 ⑤⑥ 훈제오리찜 ⑤⑥ 당근속추나물 ⑤ 백김치 ⑨	백미밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 돈육매실청불고기 ⑤⑥⑩ 김구이 백김치 ⑨	하이라이스 ⑤⑥⑩ 실파미소장국 ⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 백김치 ⑨	백미밥 수제빻국 ⑥ 마파두부 ⑤⑥⑩ 감자채볶음 ⑤⑥ 백김치 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 간장오징어볶음 ⑤⑥⑬ 브로콜리무침 ①⑤⑥ 백김치 ⑨	총무김밥 미니우동 ⑤⑥ 어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	●파프리카스틱 소보로빵 ①②④⑥ 우유(100ml) ②	참치김치전 ⑤⑥⑨	●토마토/삶은계란 ① 우유(100ml) ②	●찐단호박 우유(100ml) ②	●수박 우유(100ml) ②	미숫가루우유 ②⑤
열량/단백질	436.8 kcal 17.9 g	433 kcal 20.4 g	434.9 kcal 22.4 g	451.2 kcal 14.6 g	431.5 kcal 17.2 g	430.2 kcal 14.6 g
일 자	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)	27 (토)
오전간식	전복죽 ⑩	잔멸치죽 ⑤⑥	녹두죽	양배추현미죽	참치채소죽	우유(200ml) ②
점심	백미밥 무쌈국 ⑤⑥ 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬ 비름나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	백미밥 물만둣국 ⑤⑥⑩⑬⑮ 흰살생선전 ①⑤⑥ 버섯양파볶음 ⑤⑥ 백김치 ⑨	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥⑬ 우동국물 ⑤⑥ 닭가슴살볶음 ⑤⑬ 백김치 ⑨	백미밥 복쌈국 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기청경채국 ⑬ 토마토달걀볶음 ①⑤⑬ 연근조림 ⑤⑥ 백김치 ⑨	김가루채소볶음밥 ①⑤ 완자맑은탕 ⑤⑥⑩⑬⑮ 노각무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	●골드키위/단팥빵①②⑥ 우유(100ml) ②	버터감자구이 ② 이채주스	●바나나 우유(100ml) ②	찐만두 ⑤⑥⑩ 우유(100ml) ②	●하미과 우유(100ml) ②	과일우유화채 ②
열량/단백질	427.5 kcal 17.6 g	459.5 kcal 17.7 g	457.8 kcal 19.9 g	436.2 kcal 20.3 g	474.5 kcal 20.1 g	459.7 kcal 16.1 g
일 자	29 (월)	30 (화)	♡ 생일식단 ♡			
오전간식	애호박연두부죽 ⑤	카레죽 ⑤⑥	고구마죽			
점심	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 애호박볶음 ⑤⑥ 백김치 ⑨	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 간장닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 열무나물 백김치 ⑨	흑미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 삼색나물 배추김치 ⑨	* 식단은 남해군 어린이·사회복지급식관리지원 센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경 하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않음. * 식단 안내문을 확인하여 제공하기 바람. * 6월 10일 수요일은 '저염의 날'로, 만 1-2세 기준 하루 나트륨 적정 섭취량은 700mg이며, 6월 10일 식단의 나트륨 함유량은 357.85mg임. * ●표시는 신선한 과일&채소를 나타냈으며, ●표시는 도에서 실시하는 '과일간식 지원사업' 공급 과종을 나타냄. (변경될 수 있음)		
오후간식	●참외 미니항도그 ①②⑥⑩ 우유(100ml) ②	크림스파게티 ②⑤⑥⑩	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②			
열량/단백질	421.7 kcal 19.6 g	460 kcal 21.3 g	485.3 kcal 18.2 g			

안내사항 * 아황산류(⑮)는 대부분 식품에 포함되어 있으며, 사용하는 식재료에 따라 식품알레르기의 차이가 있을 수 있으니 시설로 확인바람.

원산지 표시	쌀		콩류		소고기		육류			기타		
	밥	현미	찰쌀	누룽지	두부	연·순두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	만두
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	돈육·국내산, 밀·미국, 호주, 캐나다산
	수산물						식육·어육가공품			배추김치		

명태(동태)	오징어	참치(다랑어)	꽃게	낙지/주꾸미	고등어	전복	떡갈비	탕수육	어묵	생선까스	배추	고춧가루
러시아산	국내산/외국산	원양산(태평양)	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	중국, 베트남산	국내/외국산	국내산	국내산

* 알레르기 유발식품: ①난류②우유③매일④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 (위 식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고 섭취 전 알레르기 검사를 받으시길 바랍니다.)

발행일 : 2026.5.20.

발행처 : 남해군 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀

6월 식단표

유아오전죽식형 (만3-5세)

남해하나어린이집

일 자	1 (월)	2 (화)	3 (수) 지방선거	4 (목)	5 (금)	6 (토) 현충일
오전간식	참깨죽	버섯채소죽		김치죽 ⑤⑥⑨	미역죽 ⑤⑥	
점심	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 두부양념조림 ⑤⑥ 잔멸치마늘종볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 도토리묵국 ⑤⑥⑨ 오리무럭 ⑤⑥ 부추겉절이 배추김치 ⑨	♡지방선거♡	백미밥 배춧국 ⑤⑥ 돈육피망볶음 ⑤⑥⑬ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	수수밥 새우살애호박국 ⑨ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 토마토참외샐러드 +요거트드레싱 ②⑫ 배추김치 ⑨	♡현충일♡
오후간식	●키위/보리과자 우유(100ml) ②	잔치국수 ⑤⑥		●찐감자 우유(100ml) ②	●사과 우유(100ml) ②	
열량/단백질	665.3 kcal 23.7 g	689.6 kcal 20.6 g		620.4 kcal 24.2 g	698.2 kcal 29.1 g	

일 자	8 (월)	9 (화)	10 (수) 저염의 날	11 (목)	12 (금)	13 (토)	
오전간식	달걀채소죽 ①	당근죽	누룽지죽	얼갈이된장죽 ⑤⑥	전복죽 ⑩	우유(200ml) ②	
점심	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑥⑬ 양배추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 맑은김치국 ⑤⑥⑨ 마늘닭조림 ⑤⑥⑬ 오이된장무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀팥국 ① 돼지고기필라프 ②⑩ 어묵파프리카잡채 ⑤⑥ 백김치	백미밥 맑은순두부국 ①⑤⑥ 삼치테리아끼구이 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	흑미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 삼색나물 ⑤ 배추김치 ⑨	짜장밥 ⑤⑥⑩ 가쓰오장국 ⑤⑥ 참쌀탕수육 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	
오후간식	●참외/약과 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②	김가루주먹밥 ⑤⑥	●바나나 우유(100ml) ②	곡물바 / 식혜	●복숭아 우유(100ml) ②	꼬마김밥 ⑤⑬	
열량/단백질	617.2 kcal 26.3 g	646.7 kcal 24.5 g	689.1 kcal 24.4 g	682.7 kcal 24.5 g	632.3 kcal 25.9 g	696.6 kcal 23.5 g	

일 자	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)	
오전간식	쇠고기채소죽 ⑬	고구마치즈죽	검은콩죽 ⑤	김가루참쌀죽	연근죽	우유(200ml) ②	
점심	백미밥 호박익힌장국 ⑤⑥ 훈제오리찜 ⑤⑥ 당근숙주나물 ⑤ 배추김치 ⑨	기장밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 돈육매실청불고기 ⑤⑥⑩ 김구이 배추김치 ⑨	하이라이스 ⑤⑥⑩ 실파미소장국 ⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치 ⑨	백미밥 수제빻국 ⑥ 마파두부 ⑤⑥⑩ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 간장오징어볶음 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	총무김밥 미니우동 ⑤⑥ 어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	●파프리카스틱 소보로빵 ①②④⑥ 우유(100ml) ②	참치김치전 ⑤⑥⑨	●토마토/삶은계란 ① 우유(100ml) ②	●찐단호박 우유(100ml) ②	●수박 우유(100ml) ②	미숫가루우유 ②⑤	
열량/단백질	624.1 kcal 25.5 g	615.7 kcal 29 g	621.3 kcal 32 g	644.6 kcal 20.9 g	616.5 kcal 24.6 g	614.6 kcal 20.9 g	

일 자	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)	27 (토)	
오전간식	전복죽 ⑩	잔멸치죽 ⑤⑥	녹두죽	양배추현미죽	참치채소죽	우유(200ml) ②	
점심	백미밥 무칫국 ⑤⑥ 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬ 비름나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 물만두국 ⑤⑥⑩⑬⑮ 환상생선전 ①⑤⑥ 버섯양파볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥⑬ 우동국물 ⑤⑥ 닭가슴살냉채 ⑤⑬ 배추김치 ⑨	백미밥 복쌈국 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기 ⑨	수수밥 쇠고기청경채국 ⑬ 토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	김가루채소볶음밥 ①⑤ 완자맑은탕 ⑤⑥⑩⑬⑮ 노각무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	●골드키위/단팥빵①②⑥ 우유(100ml) ②	버터감자구이 ② 야채주스	●바나나 우유(100ml) ②	찐만두 ⑤⑥⑩ 우유(100ml) ②	●하미과 우유(100ml) ②	과일우유화채 ②	
열량/단백질	610.7 kcal 25.1 g	656.5 kcal 25.3 g	676.2 kcal 37.1 g	623.1 kcal 29.1 g	677.9 kcal 28.7 g	656.7 kcal 23 g	

일 자	29 (월)	30 (화)	♡ 생일식단 ♡
오전간식	애호박연두부죽 ⑤	카레죽 ⑤⑥	고구마죽
점심	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 애호박볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 두부된장국 ⑤⑥ 간장닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치 ⑨	흑미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 삼색나물 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	●참외 미니핫도그 ①②⑥⑩ 우유(100ml) ②	크림스파게티 ②⑤⑥⑩	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②
열량/단백질	602.4 kcal 28 g	657.2 kcal 30.5 g	693.3 kcal 26.1 g

* 식단은 남해군 어린이·사회복지급식관리지원 센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경 하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않음.
* 식단 안내문을 확인하여 제공하기 바람.
* 6월 10일 수요일은 '저염의 날'로, 만 3-5세 기준 하루 나트륨 적정 섭취량은 900mg이며, 6월 10일 식단의 나트륨 함유량은 511.21mg임.
* ●표시는 신선한 과일&채소를 나타냈으며, ●표시는 도에서 실시하는 '과일간식 지원사업' 공급 과종을 나타냄. (변경될 수 있음)

* 아황산류(⑬)는 대부분 식품에 포함되어 있으며, 사용하는 식재료에 따라 식품알레르기의 차이가 있을 수 있으니 시설로 확인바람.

원산지	쌀			콩류		소고기			육류			기타
표시	밥	현미	찰쌀	누룽지	두부	연·순두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	만두
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	돈육·국내산, 밀·미국, 호주, 캐나다산

수산물						식육·어육가공품				배추김치		
명태(동태)	오징어	참치(다랑어)	꽃게	낙지/주꾸미	고등어	전복	떡갈비	탕수육	어묵	생선까스	배추	고춧가루
러시아산	국내산/외국산	원양산(태평양)	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	중국, 베트남산	국내/외국산	국내산	국내산

* 알레르기 유발식품: ①난류②우유③매일④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호도⑮대두
(위식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고 선택하십시오.)