

2026년 6월 주형 식단표

영양·위생팀

1~2세 점심 및 간식 및 이세(9~11개월) 이유식

노벨 어린이집

날짜	1 [월]	2 [화]	3 [2026 지방선거]	4 [목]	5 [금]
오전간식	★떠먹는요구르트②/♣바나나	크리미죽①⑤⑥⑧		★떠먹는요구르트②/쌀과자⑤⑥	애호박죽
점심 이유식	백미밥 연두부맑은국⑤ 훈제오리채소구이 쌈무 배추김치⑨ 두부양파무른밥⑤	수수밥 열무된장국⑤⑥ 다진쇠불고기⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 쇠고기단호박무른밥⑩		백미밥 안매운김치국⑨ 달봉간장조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 녹두무른밥	기장밥 새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 현미애호박무른밥
	카스테라①②④⑥/★우유②♣단호박범벅①⑤/과채주스			시리얼+★우유②	찜만두⑤⑥⑩/♣■사과
열량(kcal) /단백질(g)	412/18	405/15		440/20	433/19
날짜	8 [월]	9 [화]	10 [수]	11 [목]	12 [금]
오전간식	★떠먹는요구르트②/♣망고	참깨죽	시금치된장죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩	흑미죽
점심 이유식	백미밥 미역국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩⑫ 단배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨ 미역무른밥	차조밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 쇠고기청경채무른밥⑩	오므라이스①⑤⑫⑩ 콩나물국⑤ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨ 달걀노른자시금치무른밥①	기장밥 부추맑은국 새우튀김+타르타르소스⑨⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 감자부추무른밥	수수밥 곰국⑩ 마파두부⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨ 두부흑미무른밥⑤
	과배기①②⑤⑥/★우유②	간장비빔국수⑤⑥/♣토마토⑫	마들렌①②⑥/♣■바나나	♣찜감자/★발효유②	햄채소주먹밥①②⑤⑥⑩⑫⑩/★액상요구르트②
열량(kcal) /단백질(g)	426/15	422/14	429/16	428/15	433/16
날짜	15 [월]	16 [화]	17 [수]	18 [목]	19 [금]
오전간식	★떠먹는요구르트②/쌀과자⑤⑥	흑임자죽	두부채소죽⑤	차조죽	жат죽⑩
점심 이유식	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 견파래자반 배추김치⑨ 가자미야욱무른밥	차조밥 황태뭇국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 닭가슴살고구마무른밥⑤	김밥속볶음밥①⑤⑥⑧⑩ 가쓰오부장국⑤⑥ 찜만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 두부채소무른밥⑤	백미밥 쇠고기버섯당면전골⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 쇠고기버섯무른밥⑩	수수밥 시락국⑤⑥ 돼지고기푹찜⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ жат무른밥⑩
	치즈빵①②⑤⑥/★우유②	♣찜고구마/★우유②	치킨너겟①②⑤⑥⑩/♣■사과	새우채소주먹밥⑤⑨/♣수박	크로와상①②⑥/★우유②
열량(kcal) /단백질(g)	437/17	428/19	433/16	432/14	429/16
날짜	22 [월]	23 [화]	24 [수]	25 [목]	26 [금]
오전간식	두부무른밥⑤	렌틸콩죽	찹쌀부추죽	누룽지죽	참치채소죽
점심 이유식	차조밥 감자양파국 달걀양배추볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥+간장양념장⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 어묵조림⑤⑥ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
	닭가슴살양배추무른밥⑩	쇠고기렌틸콩무른밥⑤⑩	달걀노른자부추무른밥①	두부브로콜리무른밥⑤	치즈빵①②⑤⑥/★우유②
열량(kcal) /단백질(g)	402/17	429/17	406/15	425/17	426/15
날짜	29 [월]	30 [화]			
오전간식	★떠먹는요구르트②/구운달걀①	김가루죽			
점심 이유식	수수밥 오징어국⑦ 두부강정⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨ 달걀노른자무른밥①	기장밥 배추맑은국 돼지고기굴소스볶음⑤⑩⑫ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 배추김가루무른밥			
	버섯크림리조토②⑤/ ♣블루베리	머핀①②⑤⑥/★우유②			
열량(kcal) /단백질(g)	432/16	427/16			

원산지 일괄 표시

백미	흑미	콩(두부류)	쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
국내산	국내산		국용	볶음용				배추	고춧가루
현미	찰쌀	국내산	국내산(육우)	국내산(육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산								
수산물			농축산물·수산물 가공품						
오징어	참치	전복	떡갈비, 수제돈가스		진미	어묵	맛살	햄 (주먹밥/볶음밥)	치킨너겟
국내산	원양산	국내산	돈육: 국산, 수입산 우육: 국산, 수입산	오징어: 국내산	오징어: 원양산	명태: 원양산	돈육: 국산, 수입산	국내산, 수입산	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								

1~2세 식단안내

※ 식단과 일치하는 급·간식을 제공해 주세요. [영유아보육법 시행규칙] 제23조 및 제34조 관련

- ▶ 식자재 수급사정이 어려운 경우 센터의 감수 없이 '같은 식품군, 같은 조리법'으로 변경이 가능합니다.
 - ↳ 변경 사유를 급식일지와 식단표에 기록하고 통신문, 키즈노트 등으로 부모에게 안내
- ▶ ♣표시는 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품)입니다.
- ▶ ★표시는 우유 및 유제품입니다.
- ▶ ■표시 : 과일간식 지원사업으로 제공되는 과일
- ▶ 영·유아 급식의 권장 국 염도는 0.3~0.5%입니다.
- ▶ "어린이 기호식품 품질인증"을 받은 제품을 우선적으로 사용하는 것을 권장합니다.
- ※ 식생활안전관리원 어린이 식단 운영·관리 지침 개정(2025.07.14.)
- ▶ 12-35개월의 유아
 - ↳ 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울 토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의한다.
 - ↳ 딱딱한 음식(예 : 콩, 땅콩, 등 견과류), 찢기 있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않는다.
- ▶ 3-5세(36개월 이후)의 유아
 - ↳ 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울 토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩, 등 견과류), 찢기 있는 음식(예: 떡 등)을 원형 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공하며 제공 시 주의한다.
- ※ 과일간식 지원사업으로 제공되는 과일은 센터에서 임의로 변경할 수 없으며, 감수 신청 없이 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

0세 (9~11개월) 식단안내

- ※ 식단과 일치하는 급·간식을 제공해 주세요 [영유아보육법 시행규칙] 제23조 및 제34조 관련
- ▶ 식자재 수급사정이 어려운 경우 센터의 감수 없이 '같은 식품군, 같은 조리법'으로 변경이 가능합니다.
 - ↳ 변경 사유를 급식일지와 식단표에 기록하고 통신문, 키즈노트 등으로 부모에게 안내
- ▶ "어린이 기호식품 품질인증"을 받은 제품을 우선적으로 사용하는 것을 권장합니다.

후기 이유식 조리 및 배식관리 유의사항

- ▶ 형태 및 농도 : 무른 밥·진밥 형태의 고형식, 5배 죽 (불린 쌀:물 = 1:5)
- ▶ 재료 크기 : 사방 0.3~0.5cm 정도 크기로 썬 상태
- ▶ 식재료의 선택
 - ↳ 채소류 : 삶아서 사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태 (콩나물, 숙주, 가지, 우엉 등 추가)
 - ↳ 과일류 : 잘게 자른 상태
 - ↳ 육류, 어패류, 난류, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 형태
- ▶ 제공횟수 : 주식으로 2회, 간식으로 2회
- ▶ 조미 : 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용하지 않는 것이 원칙
- ▶ 주의 사항
 - ↳ 수저 사용이 가능함
 - ↳ 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선, 라면 등 제공을 금지함