

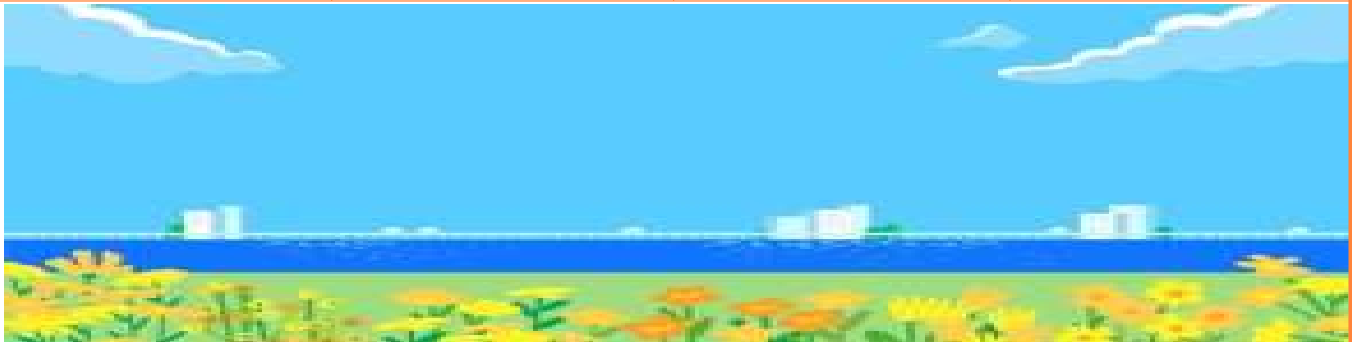
## 2026년 6월 식단표 (1-2세 죽식형)

▶ 발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터  
 ▶ 담당: 박은빈 영양사  
 ▶ 발행일: 2026. 5. 27  
 ※ 기관의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]	6[토]	
오전간식	소고기채소죽 ⑤⑥⑩	들깨죽		두부죽 ⑤	채소죽		
점심	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물럭⑤⑥⑩ 게맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	기장밥 닭살무국 ⑤⑥⑩ 삼치살구이 ⑤⑥ 과일샐러드 ①⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨		두부죽 ⑤ 보리밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 훈제오리버섯볶음 ②⑤⑥⑩ 새우살애호박무침 ⑨ 깍두기 ⑨	채소죽 백미밥 조갯살부추국 ⑤⑥⑩ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		
오후간식	찐고구마 우유 ②	화이트슈 ①②⑤⑥ 방울토마토 ⑫ / 우유 ②		어묵바 ⑤⑥ 블루베리	햇도그 ①②⑤⑥⑩⑫ 마시는요거트 ②		
열량(Kcal)/단백질(g)	428.8/18.3	463.3/20.4		395.8/19.8	439.5/18.3		
날짜	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]		13[토]
오전간식	떠먹는요거트 ②	표고버섯죽	달걀당근죽 ①	치즈쌀죽 ②	새우살죽 ⑨		옥수수스프 ②⑤⑥⑩⑫
점심	백미밥 미역된장국 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 배추나물무침 깍두기 ⑨	찰현미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육+양념장⑤⑥⑩ 두부깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	베이컨채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫ 버섯들깨탕 ⑤⑥ 지리멸치조림 ⑤⑥ 상추도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 소고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 숙주당근무침 깍두기 ⑨	백미밥 소고기무국 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 무숙채 배추김치 ⑨	간장비빔국수 ⑤⑥ 군만두 ⑤⑥⑩⑫⑬ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	찐감자 우유 ②	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥ 사과	회오리감자 ⑤ 감귤 / 우유 ②	소금빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	미니만주 ①②⑤⑥ 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	443.7/22.8	437.8/20.3	398.2/13.5	454/18.4	423.5/17.1	432.5/12.5	
날짜	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]	20[토]	
오전간식	느타리버섯죽	흰살생선죽	채소김죽	애호박죽	크림스프 ②⑤⑥⑩⑫	녹두죽	
점심	백미밥 순두부찌개 ⑤ 고등어구이 ⑤⑦ 양배추나물 깍두기 ⑨	기장밥 복어양파국 ⑤⑥ 닭찜 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	간장제육덮밥 ⑤⑥⑩ 배추된장국 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 생선가스 ①⑤⑥ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	지리멸치주먹밥 ⑤ 무채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 배추김치 ⑨	
오후간식	파배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	머핀 ①②⑤⑥ / 우유 ② 배	핫케이크 ①②⑤⑥ 바나나 / 보리차	수박화채 ②	참외 미숫가루라떼 ②⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	414.3/16.8	402.2/20.1	459.8/15.9	415.8/15.8	373.8/14.5	376.9/14	

날짜	22[월]	23[화]	24[수] 국없는날	25[목]	26[금]	27[토]
오전간식	치즈당근죽 ②	시리얼 ⑤⑥ / 우유 ②	바나나	마들렌 ①②⑤⑥ / 마시는요거트 ②	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽
점심	백미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑱ 소불고기 ⑤⑥⑬ 부추나물 깍두기 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 두부조림 ⑤⑥ 애호박볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 어묵조림 ⑤⑥ 숙주나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 오징어무국 ⑤⑥⑬ 달걀채소조림 ⑤⑥⑮ 양배추굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 삼치살조림 ⑤⑥ 매추리알사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑱ 파프리카샐러드 ⑤⑥ 채소모듬피클 모닝빵 ①②⑤⑥
오후간식	전감자 우유 ②	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 감귤주스	카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②	전복죽 ⑱ 참외	해쉬브라운+케첩 ⑤⑫ 옥수수차	멜론 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	436.8/18.5	440.2/14.2	419.4/15.9	436/20.5	408.3/15.7	410.6/13.2

날짜	29[월]	30[화] 삼삼한데이
오전간식	달걀양파죽 ①	소고기죽 ⑤⑥⑬
점심	백미밥 무채된장국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑬ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 건새우배추국 ⑤⑥⑨ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 감자나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	전 단호박 우유 ②	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	411.2/16.5	434/21.2



원산지표시	쌀*		배추김치*		콩*
	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국산
	축산물				
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기
	주찬 · 부찬	국 · 죽			
	국내산(한우)	국내산(한우)	제주산	국내산	국산
	수산물				
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	
	국내산	원양산	국내산	러시아산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리	
	오징어(폐루산)	다랑어(원양산)	돼지고기(외국산·미국, 캐나다, 스페인)	오리고기(국내산)	

**알레르기 유발식품**  
 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품에 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.  
 ①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 콩나물)⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류(SO2잔류량, 10mg/kg이상 함유)⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳갯  
 ※아황산염의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
 ※가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

- 식단 내 표시 사항 - **신선한 과일 및 채소** : 주 3회 이상 - **심심한 날** : 국 없는날
- (통합형) 식단은 유아의 발달 특성에 따라 만1-2세, 만3-5세로 나누어 작성되나, 연령대가 다양한 기관의 특성을 고려하여 식재료 구입 및 조리 상 편의를 위해 **동일한 메뉴**로 작성합니다.
- (일반형) 만1-2세 통합형 식단을 기준으로 단맛, 짠맛, 신맛 등의 자극적인 메뉴는 최소화하여 작성되며 적자 작용 발달이 완전히 이루어지지 않은 점을 고려하여 구성되므로 식재료나 메뉴의 구성이 중복되거나 단조로울 수 있습니다.
- (식단유형) 오전 간식 유형에 따라 일반형, 죽식형으로 구성합니다.
- 부모모니터링 급식관리 지표에 따라 오전 오후간식은 **신선한 과일 및 채소** (전감자, 편고구마 등 포함) 가 주 3회 이상 제공되도록 구성합니다.
- 우유 및 유제품은 주 3회 이상(토요일 제외)구성합니다. (1인 1회 적정배식량 100ml)
- 나트륨 저감화 방안으로 **삼삼한데이**를 월 1회구성합니다.
- 튀김의 빈번한 제공은 성장기 영·유아에게 비만을 초래할 우려가 있으므로 월 2회 (중·저석 포함)구성합니다.
- 육류(소고기, 돼지고기, 닭고기 등), 어류(고등어, 삼치 등), 해산물류, 난류 등 단백질 식품은 골고루구성합니다.
- 수요일, 토요일은 한 그릇 메뉴(특식)로 구성합니다.
- 채소 섭취의 경험을 풍부하게 하기 위해 제철채소를 사용한 다양한 메뉴로 구성합니다.
- 저희 어린이집에서 제공되는 모든 레시피는 소금의 함량을 줄인 저염 레시피로 제공되고 있습니다.
- 23년 가이드라인을 반영하여 간식으로 파채주스 등 **어린이 기호식품 품질인증**을 받은 제품을 월 2회 이상 제공합니다.
- 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다. (변동 시에는 홈페이지지 카페 당월 식단란 및 키즈노트 식단표에 안내해드립니다.)

## 공립일도2동어린이



## 2026년 6월 식단표 (3-5세 죽식형)

▶ 발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터  
▶ 담당: 박은빈 영양사  
▶ 발행일: 2026. 5. 27  
※ 기관의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]	6[토]		
오전간식	소고기채소죽 ⑤⑥⑩	들깨죽		두부죽 ⑤	채소죽			
점심	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물럭⑤⑥⑩ 게맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	기장밥 닭살무국 ⑤⑥⑩ 삼치살구이 ⑤⑥ 과일샐러드 ①⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨		부리밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 훈제오리버섯볶음 ②⑤⑥⑩ 새우살애호박무침 ⑨ 깍두기 ⑨	보리밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 훈제오리버섯볶음 ②⑤⑥⑩ 새우살애호박무침 ⑨ 깍두기 ⑨		백미밥 조갯살부추국 ⑤⑥⑩ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	찐고구마 우유 ②	화이트슈 ①②⑤⑥ 방울토마토 ⑫ / 우유 ②		어묵바 ⑤⑥ 블루베리	햇도그 ①②⑤⑥⑩⑫ 마시는요거트 ②		열량(Kcal)/단백질(g) 624.8/26.4	677.7/29.8
날짜	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]	13[토]		
오전간식	떠먹는요거트 ②	표고버섯죽	달걀당근죽 ①	치즈쌀죽 ②	새우살죽 ⑨	옥수수스프 ②⑤⑥⑩⑫		
점심	백미밥 미역된장국 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 배추나물무침 깍두기 ⑨	찰현미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육+양념장⑤⑥⑩ 두부깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	베이컨채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫ 버섯들깨탕 ⑤⑥ 지리멸치조림 ⑤⑥ 상추도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 소고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 숙주당근무침 깍두기 ⑨	백미밥 소고기무국 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 무숙채 배추김치 ⑨	간장비빔국수 ⑤⑥ 군만두 ⑤⑥⑩⑫⑯ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		
오후간식	찐감자 우유 ②	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥ 사과	회오리감자 ⑤ 감귤 / 우유 ②	소금빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	미니만주 ①②⑤⑥ 우유 ②		
열량(Kcal)/단백질(g)	599.6/30.7	638.6/29.6	638.6/29.6	662.4/26.7	641.9/25.8	630.4/17.6		
날짜	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]	20[토]		
오전간식	느타리버섯죽	흰살생선죽	채소김죽	애호박죽	크림스프 ②⑤⑥⑩⑫	녹두죽		
점심	백미밥 순두부찌개 ⑤ 고등어구이 ⑤⑦ 양배추나물 깍두기 ⑨	기장밥 복어양파국 ⑤⑥ 닭찜 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	간장제육덮밥 ⑤⑥⑩ 배추된장국 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 생선가스 ①⑤⑥ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	지리멸치주먹밥 ⑤ 무채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 배추김치 ⑨		
오후간식	파배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	머핀 ①②⑤⑥ / 우유 ② 배	핫케이크 ①②⑤⑥ 바나나 / 보리차	수박화채 ②	참외 미숫가루라떼 ②⑤		
열량(Kcal)/단백질(g)	602.4/24.2	583.8/29.3	672.4/22.7	639.7/24.3	575.1/22.3	579.8/21.5		

날짜	22[월]	23[화]	24[수] <b>국없는날</b>	25[목]	26[금]	27[토]
오전간식	치즈당근죽 ②	시리얼 ⑤⑥ / 우유 ②	바나나	마들렌 ①②⑤⑥ / 마시는요거트 ②	계살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽
점심	백미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑱ 소불고기 ⑤⑥⑱ 부추나물 깍두기 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑱ 두부조림 ⑤⑥ 애호박볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 어묵조림 ⑤⑥ 숙주나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 오징어무국 ⑤⑥⑱ 닭살채소조림 ⑤⑥⑱ 양배추굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 삼치살조림 ⑤⑥ 메추리알사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑱ 파프리카샐러드 ⑤⑥ 채소모듬피클 모닝빵 ①②⑤⑥
오후간식	<b>찐감자</b> 우유 ②	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 감귤주스	카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②	전복죽 ⑱ <b>참의</b>	해쉬브라운+케첩 ⑤⑱ 옥수수차	<b>멜론</b> 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	637/26.9	677.2/21.8	610.3/22.9	625/29.9	628.1/24.2	596.7/18.7

날짜	29[월]	30[화] <b>삼삼한데이</b>
오전간식	달걀양파죽 ①	소고기죽 ⑤⑥⑱
점심	백미밥 무채된장국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑱ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 건새우배추국 ⑤⑥⑨ 간장닭볶음 ⑤⑥⑱ 감자나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	<b>찐 단호박</b> 우유 ②	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	597.6/23.7	632.7/30.9



원산지표시	쌀*		배추김치*		콩*	
	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산
	축산물					
소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젓소)		돼지고기		닭고기		오리고기
주찬 · 부찬		국 · 죽				
국내산(한우)		국내산(한우)		제주산		국내산
수산물						
고등어		오징어		전복		환살생선(명태)
국내산		원양산		국내산		러시아산
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)						
진미채		참치캔		베이컨		훈제오리
오징어(페루산)		다랑어(원양산)		돼지고기(외국산_미국, 캐나다, 스페인)		오리고기(국내산)

**알레르기 유발식품**  
 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.  
 ①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④명콩⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 콩나물)⑥밀⑦고등어⑧새우⑨돼지고기⑩복숭아⑪토마토⑫야생산류(SO2잔류량, 10mg/kg이 상함유)⑬호두⑭닭고기⑮소고기⑯오징어⑰조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑱젓  
 ※야생산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
 ※가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

- 식단 내 표시 사항 - **신선한 과일 및 채소**: 주 3회 이상 - **심심한 날**: 국 없는날
- (통합형) 식단은 유아의 발달 특성에 따라 만1-2세, 만3-5세로 나누어 작성되나, 연령대가 다양한 기관의 특성을 고려하여 식재료 구입 및 조리 상 편의를 위해 **동일한 메뉴**로 작성합니다.
- (일반형) 만1-2세 통합형 식단을 기준으로 단맛, 짠맛, 신맛 등의 자극적인 메뉴는 최소화하여 작성되며 저자 작용 발달이 완전히 이루어지지 않은 점을 고려하여 구성되므로 식재료나 메뉴의 구성이 중복되거나 단조로울 수 있습니다.
- (식단유형) 오전 간식 유형에 따라 일반형, 즉석형으로 구성합니다.
- 부모모니터링 급식관리 지표에 따라 오전·오후간식은 **신선한 과일 및 채소** (찐감자, 콩고구마 등 포함) 가 주 3회 이상 제공되도록 구성합니다.
- 우유 및 유제품은 주 3회 이상(토요일 제외)구성합니다. (1인 1회 적정배수량 100ml)
- 나트륨 저감화 방안으로 **삼삼한데이**를 월 1회구성합니다.
- 튀김의 빈번한 제공은 성장기 영·유아에게 비만을 초래할 우려가 있으므로 월 2회 (중·식식 포함)구성합니다.
- 육류(소고기, 돼지고기, 닭고기 등), 어류(고등어, 삼치 등), 해산물류, 난류 등 단백질 식품은 골고루구성합니다.
- 수요일, 토요일은 한 그릇 메뉴(특식)로 구성합니다.
- 채소 섭취의 경험을 풍부하게 하기 위해 계절채소를 사용한 다양한 메뉴로 구성합니다.
- 저희 어린이집에서 제공되는 모든 레시피는 소금의 함량을 줄인 저염 레시피로 제공되고 있습니다.
- 23년 가이드라인을 반영하여 간식으로 파채주스 등 **어린이 기호식품 품질인증**을 받은 제품을 월 2회 이상 제공합니다.
- 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다. (반동 시에는 홈페이지 카페 당월 식단란 및 키즈노트 식단표에 안내해드립니다.)