

2026년 6월 식단표 [중식]

영양사 오현정

1 주	일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	
	오전간식	자죽 ^⑩ / 우유 ^②	조갯살죽 ^⑩ / 우유 ^②	지방선거일		두부채소죽 ^⑤ / 우유 ^②	소고기죽 ^⑩ / 우유 ^②
점심	백미밥 맑은순두부탕 ^{⑤⑥} 소고기당면볶음 ^{⑤⑥⑩} 감자나물 배추김치(백김치) ^⑨	차조밥 오징어무국 ^{⑤⑥⑦} 훈제오리채소볶음 애호박나물 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	수수밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 고등어살조림 ^{⑤⑥⑦} 양배추베이컨볶음 ^{⑤⑥⑩} 배추김치(백김치) ^⑨			수수밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 고등어살조림 ^{⑤⑥⑦} 양배추베이컨볶음 ^{⑤⑥⑩} 배추김치(백김치) ^⑨	현미밥 달걀탕 ^{①⑤⑥} 돼지고기콩나물불고기 ^{⑤⑥⑩} 상추도토리묵무침 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨
오후간식	블루베리 떠먹는요거트 ^②	파배기도넛 ^{①②⑥} 청포도주스	찐고구마 감귤주스			찐고구마 감귤주스	배 검은콩두유 ^⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	696.7kcal/29.7g(445.9kcal/23.8g)	622.8kcal/21.9g(398.6kcal/17.5g)	703.8kcal/26.1g(450.4kcal/20.9g)			656.2kcal/29.1g(419.9kcal/23.3g)	
2 주	일자 / 요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	
	오전간식	채소김죽 / 우유 ^②	두부죽 ^⑤ / 우유 ^②	달걀애호박죽 ^① / 우유 ^②	소고기당근죽 ^⑩ / 우유 ^②	달걀채소죽 ^⑤ / 우유 ^②	
점심	잡곡밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 소고기장조림 ^{⑤⑥⑩} 명엽채조림 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	수수밥 고사리육개장 ^{③⑤⑥⑩} 현살생선연장조림 ^{⑤⑥} 시금치무침 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	돼지고기짜장밥 ^{⑤⑥⑩} 게맛살숙주볶음 ^{⑤⑥} 과일샐러드 ^{①②⑤⑥} 짜먹는요거트 ^② 배추김치(백김치) ^⑨	차조밥 조갯살부추국 ^{⑤⑥⑩} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	백미밥 건새우무국 ^{⑤⑥⑨} 너비아니 ^{⑤⑥⑩} 마카로니샐러드 ^{①②⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨		
오후간식	찐감자 사과주스	간장비빔국수 ^{⑤⑥} 유산균음료 ^②	소보로빵 ^{①②④⑥} 포도주스	바나나 마시는요거트 ^②	참치채소주먹밥 ^{⑤⑥} 방울토마토 ^⑩		
열량(Kcal)/단백질(g)	639.9kcal/22.1g(409.5kcal/17.7g)	721.8kcal/29.0g(461.9kcal/23.2g)	748.7kcal/23.8g(479.2kcal/19.0g)	702.4kcal/28.5g(449.5kcal/22.8g)	621.5kcal/32.7g(397.8kcal/26.2g)		
3 주	일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	
	오전간식	치즈당근죽 ^② / 우유 ^②	참치양파죽 / 우유 ^②	지리멸치죽 / 우유 ^②	흑임자죽 / 우유 ^②	두부죽 ^⑤ / 우유 ^②	
점심	현미밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 돈까스 ^{⑤⑥⑩} +브라운소스 ^{⑤⑥} 양상추간장소스무침 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	보리밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 간장닭볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근조림 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	기장밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑩} 달걀채소말이 ^① 브로콜리무침 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	백미밥 얼갈이맑은국 ^{⑤⑥} 소고기야채볶음 ^{⑤⑥⑩} 멸치조림 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	해물채소볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩} 실파된장국 ^{⑤⑥} 진미채볶음 ^{⑤⑥} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨		
오후간식	물만두 ^{⑤⑥⑩} 사과	참외 마시는요거트 ^②	채소주먹밥 ^{⑤⑥} 매실주스	슈크림빵 ^{①②⑥} 유산균음료 ^②	찐고구마 자두주스		
열량(Kcal)/단백질(g)	656.6kcal/28.8g(420.2kcal/23.0g)	635.9kcal/33.3g(406.9kcal/26.6g)	683.0kcal/24.4g(437.1kcal/19.5g)	698.5kcal/27.8g(447.0kcal/22.2g)	738.6kcal/33.5g(472.7kcal/26.8g)		
4 주	일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	
	오전간식	게살채소죽 / 우유 ^②	달걀채소죽 ^⑤ / 우유 ^②	현살생선죽 / 우유 ^②	참치채소죽 / 우유 ^②	치즈쌀죽 ^② / 우유 ^②	
점심	현미밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 새우살채소조림 ^{⑤⑥⑨} 버섯잡채 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	차조밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 돈육메추리알조림 ^{①⑤⑥⑩} 오이나물 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	비빔밥+양념장 ^{⑤⑥⑩} 어묵맑은국 ^{⑤⑥} 콘샐러드 ^{①②⑤⑥} 열무나물 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	백미밥 어묵탕 ^{⑤⑥} 오리주물럭 ^{⑤⑥} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	보리밥 무채된장국 ^{⑤⑥} 오징어간장조림 ^{⑤⑥⑦} 표고버섯탕수 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨		
오후간식	골드키위 떠먹는요거트 ^②	칼국수 ^{⑤⑥} 유산균음료 ^②	참외 마시는요거트 ^②	찐고구마 배도라지주스	잼모닝빵 ^{①②⑥} 한라봉주스		
열량(Kcal)/단백질(g)	721.3kcal/33.3g(461.6kcal/26.6g)	687.7kcal/31.9g(440.1kcal/25.5g)	604.4kcal/29.9g(386.8kcal/23.9g)	733.9kcal/26.7g(469.7kcal/21.4g)	677.1kcal/28.0g(433.3kcal/22.4g)		
5 주	일자 / 요일	29(월)	30(화)				
	오전간식	녹두죽 / 우유 ^②	전복죽 ^⑩ / 우유 ^②				
점심	수수밥 만둣국 ^{⑤⑥⑩} 고등어살구이 ^⑦ 숙주나물 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	잡곡밥 양배추된장국 ^{⑤⑥} 소고기참스테이크 ^{⑤⑥⑩} 애호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨					
오후간식	미트소스파게티 ^{⑤⑥⑩⑫} 청포도주스	찐감자 검은콩두유 ^⑤					
열량(Kcal)/단백질(g)	765.6kcal/26.3g(489.9kcal/21.0g)	708.6kcal/29.0g(453.5kcal/23.2g)					

※ 위 식단은 유아(만3~5세) 기준 식단으로 영아용(만1~2세) 식단 및 열량/단백질은 ()로 표기하여 제공합니다.

- ▶ 1일 에너지 및 단백질 권장량(한국 영양학회기준, 2020) : 만1~2세(900kcal/20g), 만3~5세(1,400kcal/25g)
- ▶ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- ▶ 제철식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.
- ▶ 식품 알레르기 원아에게는 보호자의 요구에 의한 대체식품(대체식, 제거식, 가정식)을 제공합니다.
- ▶ 일품메뉴 일 때는 국을 빼서 제공하는 식단입니다. (저 나트륨의 날)

원산지 표시	쌀		배추김치		콩	
	밥 : 국내산	누룽지 : 국내산	배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산		두부 : 콩 : 국내산	
	축산물					
	소고기(국내산인 경우 육종 기입 - 한우/육우/젓소)		돼지고기 : 제주산	닭고기 : 국내산	오리고기 : 국내산	
	반찬 : 국내산(한우)		국-죽 : 국내산(한우)			
	수산물					
	고등어 : 국내산		오징어 : 국내산	전복 : 국내산	현생생선(명태) : 러시아산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채 : 오징어(외국산)		참치캔 : 다량어(원양산)	베이컨 : 돼지고기(미국산)	훈제오리 : 오리고기(국내산)	

* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 불독 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함
 ▶ 식품 알레르기 유발식품 표시: ①한류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부, 간장) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO₂ 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자트 ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2026년 6월 식단표 [석식]

영양사 오현정

일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	
1 주	석식	백미밥 소고기무국 ^{⑤⑥⑬} 두부스테이크 ^{⑤⑥} 오이무침 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	차조밥 만둣국 ^{⑤⑥⑩} 오삼볼고기 ^{⑤⑥⑩⑰} 배추나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	지방선거일	수수밥 양배추된장국 ^{⑤⑥} 소고기청경채볶음 ^{⑤⑥⑬} 파프리카새콤무침 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	현미밥 돼지김치찌개 ^{⑤⑥⑩} 달걀치즈스크램블 ^{①②} 부추나물 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	388.3kcal/15.0g(248.5kcal/12.0g)	388.8kcal/17.4g(248.8kcal/13.9g)		371.5kcal/16.8g(237.8kcal/13.4g)	381.0kcal/16.6g(243.8kcal/13.3g)
일자 / 요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	
2 주	석식	잡곡밥 건새우느타리버섯된장국 ^{⑤⑥⑨} 삼치살조림 ^{⑤⑥} 감자채볶음 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	수수밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 해물통그랑뎡 ^{⑤⑥⑨⑰⑱} 어묵조림 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	백미밥 숙주된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기양념구이 ^{⑤⑥⑩} 양상추블러드오리엔탈드레싱 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	차조밥 닭곰탕 ^{⑤⑥⑮} 새우살참스테이크 ^{⑤⑥⑨} 브로콜리된장무침 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	백미밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 닭다리살양념조림 ^{⑤⑥⑮} 참치샐러드 ^{①②⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	373.8kcal/20.6g(239.2kcal/16.5g)	370.9kcal/14.3g(237.4kcal/11.4g)	367.1kcal/16.6g(234.9kcal/13.3g)	384.2kcal/26.2g(245.9kcal/20.9g)	390.3kcal/16.8g(249.8kcal/13.4g)
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	
3 주	석식	현미밥 유부장국 ^{⑤⑥} 소고기채소볶음 ^{⑤⑥⑩} 애호박무침 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	보리밥 닭살무국 ^{⑤⑥⑮} 참치새우전 ^{①⑥} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	기장밥 두부된장국 ^{⑤⑥} 돈육볼고기 ^{⑤⑥⑩} 열무나물 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	백미밥 달걀파국 ^{①⑤⑥} 고등어살엿장조림 ^{⑤⑥⑦} 봄동된장무침 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	백미밥 실파장국 ^{⑤⑥} 해물파전 ^{⑤⑥⑨⑰⑱} 콩조림 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	400.3kcal/17.4g(256.2kcal/13.9g)	402.1kcal/20.3g(257.3kcal/16.2g)	389.4kcal/19.3g(249.2kcal/15.4g)	382.6kcal/18.9g(244.9kcal/15.1g)	363.9kcal/16.7g(232.9kcal/13.4g)
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	
4 주	석식	현미밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기브로콜리무침 ^{⑤⑥⑩} 근대나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	차조밥 감자된장국 ^{⑤⑥} 두부소보로채소볶음 ^{⑤⑥} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	백미밥 들기름미역국 ^{⑤⑥} 닭살바베큐소스구이 ^{⑤⑥⑮} 양배추파프리카볶음 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨	백미밥 콩나물맑은국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑬} 상추유자청무침 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨	보리밥 오징어미역국 ^{⑤⑥⑰} 돼지고기등그랑뎡 ^{⑤⑥⑩} 표고버섯조림 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	366.5kcal/16.8(234.6kcal/13.4g)	372.5kcal/15.3g(238.4kcal/12.2g)	362.1kcal/15.6g(231.7kcal/12.5g)	365.6kcal/15.2g(233.9kcal/12.2g)	408.6kcal/23.1g(261.5kcal/18.5g)
일자 / 요일	29(월)	30(화)				
5 주	석식	소고기잡채덮밥 ^{⑤⑥⑬} 숙주된장국 ^{⑤⑥} 명엽채조림 ^{⑤⑥} 부추나물 ^{⑤⑥} 배추김치(백김치) ^⑨				잡곡밥 애호박맑은국 ^{⑤⑥} 메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 어묵채소볶음 ^{⑤⑥} 깍두기(씻은깍두기) ^⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	381.4kcal/18.7g(244.1kcal/14.9g)	370.5kcal/14.2g(237.1kcal/11.4g)			

※ 위 식단은 유아(만3-5세) 기준 식단으로 영아용(만1-2세) 식단 및 열량/단백질은 ()로 표기하여 제공합니다.

- ▶ 1일 에너지 및 단백질 권장량(한국 영양섭취기준, 2020) : 만1~2세(900kcal/20g), 만3~5세(1,400kcal/25g)
- ▶ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- ▶ 제철식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.
- ▶ 식품 알레르기 원아에게는 보호자의 요구에 의한 대체식품(대체식, 제거식, 가정식)을 제공합니다.
- ▶ 일품메뉴 일 때는 국을 빼서 제공하는 식단입니다. (저 나트륨의 날)

원산지 표시	쌀		배추김치		콩		
	밥 : 국내산	누룽지 : 국내산	배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산		두부 : 콩: 국내산		
	축산물						
	소고기(국내산인 경우 육종 기입 - 한우/육우/젓소)			돼지고기 : 제주산	닭고기 : 국내산	오리고기 : 국내산	
	반찬 : 국내산(한우)	국·죽 : 국내산(한우)					
	수산물						
	고등어 : 국내산		오징어 : 국내산		전복 : 국내산		흰생선(명태) : 러시아산
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)						
	진미채 : 오징어(외국산)		참치캔 : 다랑어(원양산)		베이컨 : 돼지고기(미국산)		훈제오리 : 오리고기(국내산)

* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찌쌀 포함 / 배추김치: 열갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

- ▶ 식품 알레르기 유발식품 표시 : ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부, 간장) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO₂ 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.