

# 6월 식단표 주간식 만 1~2세 (영아)

작성자 : 제주2어린이급식관리지원센터 영양팀

날짜	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]	6[토]	
오전간식	소고기채소죽 ⑤⑥⑬	들깨죽	 지방선거	두부죽 ⑤	채소죽	 6월 6일 현충일	
점심	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물럭 ⑤⑥⑩ 게맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	기장밥 달걀무국 ⑤⑥⑬ 삼치살구이 ⑤⑥ 과일샐러드 ①⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨		 지방선거	보리밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 훈제오리버섯볶음 ②⑤⑥⑬ 새우살애호박무침 ⑨ 깍두기 ⑨		백미밥 조갯살부추국 ⑤⑥⑬ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	토마토 ⑫ 검은콩두유 ⑤	찐고구마 우유 ②		 지방선거	배 떠먹는요거트 ②		롤케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	389/17.5	414.9/18.5		 지방선거	427.9/21.7		425.1/18.3
날짜	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]	13[토]	
오전간식	잔죽 ⑩	표고버섯죽	달걀당근죽 ①	치즈쌀죽 ②	새우살죽 ⑨	옥수수스프 ②⑤⑥⑬⑭	
점심	백미밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 달걀카레볶음 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 배추나물무침 깍두기 ⑨	찰현미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육+양념장 ⑤⑥⑩ 두부깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 버섯들깨탕 ⑤⑥ 지리멸치조림 ⑤⑥ 상추도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 소고기청경채볶음 ⑤⑥⑬ 숙주당근무침 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 말갈말이 ①⑤ 무생채 배추김치 ⑨		
오후간식	찐감자 우유 ②	찐식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	사과 마시는요거트 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	참외 미숫가루라떼 ②⑤		
열량(Kcal)/단백질(g)	416.1/19	437.3/19.9	436.4/18.6	443.4/18.7	399.4/19.1	41/0.7	
날짜	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]	20[토]	
오전간식	느타리버섯죽	전복죽 ⑩	채소김죽	애호박죽	달걀양파죽 ⑬	녹두죽	
점심	백미밥 순두부찌개 ⑤ 고등어구이 ⑤⑦ 양배추나물 깍두기 ⑨	기장밥 복어양파국 ⑤⑥ 달걀 ⑤⑥⑬ 콩나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	간장제육덮밥 ⑤⑥⑩ 매추된장국 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 숙주나물 배추김치 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑬ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 생선가스 ①⑤⑥ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨		
오후간식	핫케이크 ①②⑤⑥ 매실차	바나나 떠먹는요거트 ②	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥ 파프리카스틱		
열량(Kcal)/단백질(g)	404/14.8	423/22.8	443.3/15.7	413.7/16.6	405.9/17.1	66.2/1.7	
날짜	22[월]	23[화]	24[수] 국없는날	25[목]	26[금]	27[토]	
오전간식	두부채소죽 ⑤⑥	흑임자죽	흰살생선죽	치즈당근죽 ②	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	
점심	보리밥 만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 소불고기 ⑤⑥⑬ 부추나물 깍두기 ⑨	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 삼치살조림 ⑤⑥ 매추리알사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭⑯ 어묵조림 ⑤⑥ 숙주나물 배추김치 ⑨	찐현미밥 오징어우국 ⑤⑥⑬ 달걀채소전 ①⑤⑥⑬ 양배추굴소스볶음 ⑤⑥⑯ 배추김치 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 두부조림 ⑤⑥ 애호박볶음 ⑤ 깍두기 ⑨		
오후간식	찐감자 우유 ②	참외 마시는요거트 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 강글루스	바나나 두유 ⑤	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②		
열량(Kcal)/단백질(g)	446/18.7	427.1/18.6	390.8/14.2	390.5/17.1	445.9/15.7	56.1/1.1	
날짜	29[월]	30[화]					
오전간식	달걀양파죽 ①	소고기죽 ⑤⑥⑬					
점심	백미밥 흰살생선무국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 건새우배추국 ⑤⑥⑨ 간장닭볶음 ⑤⑥⑬ 감자나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨					
오후간식	사과 떠먹는요거트 ②	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②					
열량(Kcal)/단백질(g)	425.2/19.6	434/21.2					

※ 위 식단은 어린이집 감수 요청에 의해 변경된 식단입니다. (2026. 05. 21) - <식단감수자 : 영양사 김 주 희>

알레르기 유발식품	- 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. / 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해주세요. - 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①알류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪콩속아 ⑫토마토 ⑬이황산류(SO <sub>2</sub> , 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 쌀, 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치 : 얼갈이, 볶음 포함 / 콩 : 두부류, 콩국수, 콩비지 포함						
	쌀		배추김치		콩		
원산지표시	밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	축산물						
	소고기(한우)			돼지고기	닭고기	오리고기	
	주찬, 부찬	국, 죽	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물						
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	삼치		
	노르웨이산	국내산	국내산	러시아산	국내산		
	식육, 수산, 가공식품						
	진미채	참치캔	너비야니	훈제오리	베이컨	소고기참스테이크	
오징어-페루산	다랑어-원양산, 태평양	돼지고기-국내산	오리고기-국내산	돼지고기(국내산)	소고기(국내산)		

# 6월 식단표 주간식 만 3~5세 (유아)

작성자 : 제주2어린이급식관리지원센터 영양팀

날짜	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]	6[토]	
오전간식	소고기채소죽 ⑤⑥⑬	들깨죽	 지방선거	두부죽 ⑤	채소죽	 현충일	
점심	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물럭 ⑤⑥⑩ 게맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	기장밥 달걀무국 ⑤⑥⑬ 삼치살구이 ⑤⑥ 과일샐러드 ①⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨			보리밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 훈제오리버섯볶음 ②⑤⑥⑬ 새우살애호박무침 ⑨ 깍두기 ⑨		백미밥 조갯살부추국 ⑤⑥⑬ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	토마토⑫ 김은콩두유 ⑤	찐고구마 우유 ②		배 떠먹는요거트 ②	롤케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②		
열량(Kcal)/ 단백질(g)	598.4/26.9	603.4/26.7		지방선거	610.4/30.6		619/26.5
날짜	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]	13[토]	
오전간식	잔죽 ⑩	표고버섯죽	달걀당근죽 ①	치즈쌀죽 ②	새우살죽 ⑨	옥수수수프 ②⑤⑥⑬⑭	
점심	백미밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 달걀카레볶음 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 배추나물무침 깍두기 ⑨	찰현미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육+양념장⑤⑥⑩ 두부캐소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 버섯들깨탕 ⑤⑥ 지리멸치조림 ⑤⑥ 상추도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 소고기청경채볶음 ⑤⑥⑬ 숙주당근무침 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 무생채 배추김치 ⑨		
오후간식	찐감자 우유 ②	찐빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	사과 마시는요거트 ②	핑거스타킹 ①②⑤⑥ 우유 ②	참외 미숫가루라떼 ②⑤		
열량(Kcal)/ 단백질(g)	605.1/27.5	638.6/29.6	625.6/27	647.1/27.1	614.4/29.4		63/1.1
날짜	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]		20[토]
오전간식	느타리버섯죽	전복죽 ⑩	채소김죽	애호박죽	달걀양파죽 ⑬	녹두죽	
점심	백미밥 순두부찌개 ⑤ 고등어구이 ⑤⑦ 양배추나물 깍두기 ⑨	기장밥 복어양파국 ⑤⑥ 달걀 ⑤⑥⑬ 콩나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	간장제육덮밥 ⑤⑥⑩ 배추된장국 ⑤⑥ 명엽채소림 ⑤⑥ 콩나물볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑬ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 생선가스 ①⑤⑥ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨		
오후간식	핫케이크 ①②⑤⑥ 매실차	바나나 떠먹는요거트 ②	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥ 파프리카스타킹		
열량(Kcal)/ 단백질(g)	621.5/22.8	602.9/32.2	647.1/22.6	601.4/23.9	624.5/26.3		101.8/2.6
날짜	22[월]	23[화]	24[수] 국없는날	25[목]	26[금]		27[토]
오전간식	두부채소죽 ⑤⑥	흑임자죽	흰살생선죽	치즈당근죽 ②	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	
점심	보리밥 만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 소불고기 ⑤⑥⑬ 부추나물 깍두기 ⑨	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 삼치살조림 ⑤⑥ 메추리알사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭⑯ 어묵조림 ⑤⑥ 숙주나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 오징어무국 ⑤⑥⑬ 달걀채소전 ①⑤⑥⑬ 양배추굴소스볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 두부조림 ⑤⑥ 애호박볶음 ⑤ 깍두기 ⑨		
오후간식	찐감자 우유 ②	참외 마시는요거트 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 강글루스	바나나 우유 ⑤	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②		
열량(Kcal)/ 단백질(g)	651.1/27.1	611.3/26.9	601.2/21.9	600.8/26.3	650.9/22.6		86.3/1.7
날짜	29[월]	30[화]					
오전간식	달걀양파죽 ①	소고기죽 ⑤⑥⑬					
점심	백미밥 흰살생선무국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑬ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 건새우배추국 ⑤⑥⑨ 간장닭볶음 ⑤⑥⑬ 감자나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨					
오후간식	사과 떠먹는요거트 ②	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②					
열량(Kcal)/ 단백질(g)	606.3/27.4	632.7/30.9					

※ 위 식단은 어린이집 감수 요청에 의해 변경된 식단입니다. (2026. 05. 21) - <식단감수자 : 영양사 김 주 희>

알레르기 유발식품	- 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. / 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해주세요. - 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①알류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO <sub>2</sub> 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 쌀, 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치 : 얼갈이, 봉통 포함 / 콩 : 두부류, 콩국수, 콩비지 포함					
	원산지표시	쌀		배추김치		콩
	밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물					
	소고기(한우)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	주찬, 부찬	국, 죽	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	삼치	
	노르웨이산	국내산	국내산	러시아산	국내산	
	식육, 수산, 가공식품					
	진미채	참치캔	너비아니	훈제오리	베이컨	소고기참스테이크
	오징어-페루산	다랑어-원양산, 태평양	돼지고기-국내산	오리고기-국내산	돼지고기(국내산)	소고기(국내산)

## ● 식단 작성기준 및 구성 안내

(2025. 12. 15. / 영양팀)

구분	연령	에너지(Kcal) 필요추정량*	단백질(g) 권장섭취량**	유형	비고
이유식	4-5개월	25-30	10	초기이유식	미음 형태로 구성
	6-8개월	60-70	15	중기이유식	죽 형태로 구성
	9-11개월	100-120	15	후기이유식	무른밥 형태로 구성
영유아 식단	1세 초기	900	20	-	매운양념, 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 등 제외 오전간식을 죽으로 구성
	1-2세	900	20	점심(죽식형, 일반형) 저녁	죽식형: 오전간식을 죽간식으로 구성 일반형: 간식을 죽, 과일, 유제품 등으로 구성
	3-5세	1,400	25		

\*이유식: 1회 제공 기준 / 영유아 식단: 1일 제공 기준

\*\*1일 제공 기준

## ● 메뉴 구성 안내

<b>신선한 과일 및 채소</b>	신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식으로 구성합니다. ▶ <b>녹색</b> 으로 표시된 메뉴는 "신선한 과일 및 채소"입니다.
<b>국 없는 날</b>	나트륨 섭취를 줄이기 위해 국이 없는 날을 월 1회 구성합니다.(1세 초기 식단 제외) ▶ <b>파란색</b> 으로 표시된 요일은 "국 없는 날"입니다.
<b>푸드브릿지</b>	한 가지 식재료에 대한 노출 수준을 단계적으로 높여가며 해당 식재료에 익숙해질 수 있도록 메뉴를 구성합니다. ▶ <b>주황색</b> 으로 표시된 메뉴는 "푸드브릿지"입니다.

## ● 원산지 표시 안내

농산물(3종)			축산물(6종)			
 쌀 (밥, 죽, 누룽지)	 배추김치 (배추, 고춧가루)	 콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	 소고기	 돼지고기	 닭고기/오리고기	 양고기/염소고기
수산물(20종)						
 고등어	 명태	 오징어	 전복	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 갈치, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세		

▶ 「농수산물의 원산지표시에 관한 법률」에 따른 식재료 원산지 표시

## ● 식품알레르기 유발물질 표시 안내

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
알류 (가금류만 해당)	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기	복숭아	토마토	야황산류
⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	「학교급식법」에 따른 알레르기 유발 식품 19종의 사용 여부 표시						
호두	닭고기	소고기	오징어	조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	잣							

▶ ⑬야황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

▶ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

## ● 식단 운영 관리 안내

식재료 수급상황 등 불가피한 사유로 메뉴 변경이 필요한 경우 보호자에게 이를 **공지**하고 **급식운영일지**에 작성하여 주시기 바랍니다.

▶ 자세한 내용은 [동일 식품군 내 대체 식재료 예시]를 참고해 주세요.

## ● 식단 감수 안내

식단감수 요청서를 작성하여 제출해 주시면 담당영양사가 검토하여 **식단감수 확인서**를 제공해드립니다.

▶ 자세한 내용은 [식단 감수 안내문]을 참고해 주세요.