



# 2026년 6월 급식 식단표

내원정사 유치원  
영양사 신윤경

| 요일          | 월요일   | 화요일   | 수요일   | 목요일  | 금요일  |
|-------------|---|---|---|--|--|
| 일자          | 1일  | 2일  | 3일  | 4일   | 5일   |
| 오전간식        | 인절미   | 야채스프<br>(2,5,6,15,16)   |   | 우유(2)  | 콩나물죽(5)  |
| 중 식         | 백미밥<br>들깨우젓국<br>돈육간장불고기<br>(5,6,10)<br>김구이<br>배추김치(5,6,9,13)  | 차조밥<br>참치두부찌개<br>(5,6,9,13)<br>팍콘치킨(1,2,5,6,10,15)&양념(1,2,5,6,12,15,16,18)<br>무나물볶음<br>배추김치(5,6,9,13) |  | 기장밥<br>달걀국(1,5,6)<br>닭살떡볶음(5,6,15)<br>잔멸치볶음(5,6)<br>배추김치(5,6,9,13)           | 짜장덮밥<br>(2,5,6,10,15,16)<br>물만두국<br>(5,6,10,15,16,18)<br>단무지무침<br>배추김치(5,6,9,13) |
| 방과후반간식      | 가쓰오우동(5,6)  | 궁중떡볶이(5,6)  |   | 제철과일   | 김가루주먹밥   |
| 열량/단백질/칼슘/철 | 380.4/12.04/34.67/0.37  | 381/16.12/80.52/1.44  | <b>*지방선거*</b>   | 366.7/20.9/241.47/13.64  | 360.2/10.51/39.24/0.13   |
| 일자          | 8일  | 9일  | 10일   | 11일  | 12일  |
| 오전간식        | 절편  | 쇠고기스프<br>(2,5,6,10,16)  | 꿀설기   | 떠먹는요플레(2)  | 누룽지  |
| 중 식         | 잡곡밥<br>건새우무국(5,6,9)<br>너비아니(2,5,6,10,12,15,16&소스<br>(5,6,12,16,18)<br>양상추샐러드(5,6)<br>배추김치(5,6,9,13)   | 김밥(2,5,6,10,15)<br>유부장국(5,6)<br>단무지무침<br>배추김치(5,6,9,13)<br><b>*견학*</b>                                | 수수밥<br>두부된장국(5,6)<br>해물완자전<br>(5,6,17,18)<br>오이무침(5,6)<br>배추김치(5,6,9,13)          | 차조밥<br>콩가루배춧국(5,6)<br>양념닭살볶음<br>(5,6,15)<br>도토리묵&양념(5,6)<br>배추김치(5,6,9,13)   | 순한김치볶음밥<br>(5,6,9,13)<br>맑은순두부국(5,6)<br>달걀찜(1)<br>배추김치(5,6,9,13)                 |
| 방과후반간식      | 쌀과자(5,6)  | 후리가게주먹밥<br>(5,6)  | 제철과일  | 비빔국수(5,6)  | 단무지주먹밥   |
| 열량/단백질/칼슘/철 | 396.9/19.44/69.54/2.03  | 365.9/11.33/62.55/8.59  | 366/18.9/48.15/1.44   | 371.1/18.3/39.04/1.16  | 363.4/15.49/55.84/1.14   |
| 일자          | 15일   | 16일   | 17일   | 18일  | 19일  |
| 오전간식        | 백설기   | 옥수수스프<br>(2,5,6,10,16)  | 절편  | 마시는요구르트(2)   | 인절미  |
| 중 식         | 백미밥<br>쇠고기숙주국<br>(5,6,16)<br>감자전(5,6)<br>일미채무침(5,6)<br>배추김치(5,6,9,13)   | 기장밥<br>열무된장국(5,6)<br>돈육김치볶음<br>(5,6,10)<br>미역줄기볶음<br>배추김치(5,6,9,13)                                   | 잡곡밥<br>순한육개장(5,6,16)<br>우영맛살무침(5,6,8)<br>애호박나물볶음(5,6)<br>배추김치(5,6,9,13)           | 현미밥<br>된장찌개(5,6)<br>돈가스(5,6,10,16)&소스(5,6,12,16,18)<br>무생채<br>배추김치(5,6,9,13) | 쇠고기볶음밥(5,6,16)<br>새우살탕국(5,6,9)<br>김자반<br>배추김치(5,6,9,13)                          |
| 방과후반간식      | 감자고로케(6)  | 모닝빵(2,5,6)/딸기잼  | 제철과일  | 케찹떡볶이(12)  | 삶은달걀(1)  |
| 열량/단백질/칼슘/철 | 367/28.06/28.07/1.27  | 371.9/14.33/39.76/0.66  | 360.2/12.53/57.48/2.24  | 390.9/18.25/76.8/1.73  | 385.4/22.55/75.46/0.89   |
| 일자          | 22일   | 23일   | 24일   | 25일  | 26일  |
| 오전간식        | 인절미   | 크림스프<br>(2,5,6,10,16)   | 작은요구르트(2)   | 떠먹는요플레(2)  | 김치죽(5,6,9,13)  |
| 중 식         | 기장밥<br>팽이장국(5,6)<br>치킨가스(1,2,5,6,15,16)&양념(2,5,6,12,16,18)<br>햄자채볶음<br>(2,5,6,10,15,16,18)<br>배추김치(5,6,9,13)  | 차조밥<br>콩나물국(5,6)<br>간장닭살볶음<br>(5,6,15)<br>숙주나물무침<br>배추김치(5,6,9,13)                                    | 팔밥<br>쇠고기미역국<br>(5,6,16)<br>어묵잡채(5,6)<br>계절나물무침<br>배추김치(5,6,9,13)                 | 백미밥<br>닭곰탕<br>햄스크램블(1,5,6,10,16,18)<br>오이무침(5,6)<br>배추김치(5,6,9,13)           | 버터달걀밥(1,2)<br>어묵국(5,6)<br>갯잎무침(5,6)<br>배추김치(5,6,9,13)                            |
| 방과후반간식      | 수제비(5,6)  | 꼬마김밥<br>(2,5,6,10,15)   | 제철과일  | 잔치국수(6)  | 호떡(5,6)  |
| 열량/단백질/칼슘/철 | 388.7/18.85/43.79/0.64  | 365/12.46/91.17/1.25  | 387/12.21/31.39/1.08  | 377.6/27.93/40.11/0.68   | 362.9/13.87/40.57/0.4  |
| 일자          | 29일   | 30일   |   |  |  |
| 오전간식        | 콩설기   | 양송이스프<br>(2,5,6,10,16)  |   |  |  |
| 중 식         | 수수밥<br>돈육김치찌개<br>(5,6,9,10,13)<br>만두강정(5,6,10,15,16,18)<br>콩나물무침(5)<br>배추김치(5,6,9,13)   | 잡곡밥<br>복엇국(1)<br>감자닭볶음탕<br>(5,6,15)<br>열무된장무침(5,6)<br>배추김치(5,6,9,13)                                  |   |  |  |
| 방과후반간식      | 유부우동(5,6)   | 야채주먹밥   |   |  |  |
| 열량/단백질/칼슘/철 | 399.8/11.43/69.43/0.67  | 369.5/24.63/33.01/1.75  |   |  |  |
| 기타 사항       | ※원산지 표시<br>쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 김치(배추, 고춧가루:국내산), 미트볼(국내산), 치킨팍콘(국내산)<br>쌀(국내산), 돈가스(국내산), 두부(콩:수입산), 명태포(러시아산), 일미(페루산), 아귀채(중국산)<br>※알레르기 유발 식품표시<br>:1.난류 2.우유 및 유제품 3.매일 4.땅콩 5.대두 6.밀가루 7.고등어 8.게 9.새우 10.돈육 11.복숭아 12.토마토<br>13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣<br>※식단은 유치원의 사정에 따라 다소 변경 될 수 있습니다. |   |   |  |  |