

2026년 6월 식단

기 관 명	우송유치원
발 행 일	2026. 05. 15.
작 성 자	영양팀

	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
	1	2	3	4	5
오전 간식	찬샘마을 체험학습 잔치국수, 과일주스	꿀떡, 옥수수차		스위트 밀크롤②⑥, 우유②	찐고구마, 감귤주스
점 심	수수밥 유부된장국⑤⑥ 계란찜① 한식잡채⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 참다래	기장밥 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 밀감푸딩	지 방 선 거	검정콩밥④ 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 참외	차조밥 닭고기육개장⑤⑥⑫ 삼치카레구이 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 식혜
오후 간식	떡만두국⑥⑩, 배	바나나롤④⑥, 우유②		소고기토마토파팔레(파스타)⑫ 옥수수차	꼬마김밥①, 보리차
열량/단백질	672/24	656/21		640/25	642/24
	8	9	10	11	12
오전 간식	삶은계란, 배	백설기, 동글레차	초코빵⑥, 우유②	플레인요거트②, 유기농쌀떡튀밥	버터롤②⑥, 우유②
점 심	흑미밥 미역국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑫ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 참다래	수수밥 계란찜①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 수박	햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 얼갈이배추된장국⑤⑥ 계란후라이① 깍두기⑨ 후식: 유산균요구르트	기장밥 감자양파국⑤⑥ 소고기숙주나물볶음⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 델라웨어포도	검정콩밥④ 미역국⑤⑥ 훈제오리찜+머스타드⑤⑥ 계란말이① 배추김치⑨ 후식: 참외
오후 간식	짜장면⑤⑥⑫, 동글레차	핫도그⑥⑩, 결명자차	감자버터구이②, 매실차	크림스프+파스타② 결명자차	소고기주먹밥⑫, 옥수수차
열량/단백질	644/30	640/25	639/28	680/26	633/33
	15	16	17	18	19
오전 간식	찐감자, 감귤주스	절편, 옥수수차	완두앙금빵①⑥, 우유②	딸기요거트②, 유기농현미팝스낵	3,5세:고소한 버터 핑거스틱⑥ 4세:썩떡 우유②
점 심	기장밥 유부뚝국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 계란찜① 깍두기⑨ 후식: 수박	수수밥 닭곰탕⑤⑥⑫ 두부부침 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 블루베리	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 오이냉국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 델라웨어포도	검정콩밥④ 쇠고기뭇국⑤⑥⑫ 간장닭갈비⑤⑥⑫ 풋호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 천도복숭아	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 참외
오후 간식	꼬마김밥①, 보리차	프렌치토스트①②⑥, 포도주스	간장비빔국수①⑥, 보리차	비엔나소시지토마토콘킬리에⑩ 옥수수차	꼬마유부초밥⑤, 동글레차
열량/단백질	674/28	613/26	616/25	644/30	604/23
	22	23	24	25	26
오전 간식	롤치즈빵②⑥, 우유②	무지개떡, 동글레차	플레인식빵⑥, 우유②	플레인요거트② 우리밀꿀물와플①②⑤⑥	스트링치즈②, 참다래
점 심	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 진미채조림⑤⑥⑫ 깍두기⑨ 후식: 유산균요구르트	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨ 후식: 델라웨어포도	새우계란볶음밥②⑤⑥⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 블루베리	검정콩밥④ 조랭이떡국⑤⑥ 계란말이① 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 천도복숭아	기장밥 순두부찌개⑤⑥⑩ 닭다리살구이⑫ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 수박
오후 간식	궁중떡볶이⑩, 결명자차	햄치즈샌드위치②⑥⑩ 감귤주스	초계국수⑫	감자스프⑤⑥, 모닝빵⑥	멸치주먹밥, 동글레차
열량/단백질	656/21	609/29	639/28	642/24	666/30
	29	30			
오전 간식	딸기요거트②, 전병①⑥	찐고구마, 동글레차	▶ 알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣 ※식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다. ♣유아요리활동		
점 심	수수밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 샤인머스캣푸딩	소고기카레라이스⑤⑥⑩ 유부뚝국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 블루베리			
오후 간식	감자달걀샌드위치②⑥⑩ 포도주스	고기만두⑤⑥⑩, 옥수수차			
열량/단백질	656/21	677/22			

★ 급식 식재료의 원산지 및 영양표시, 알레르기 표시제, 식단사진을 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

원산지 표시	쌀			콩		닭고기	돼지고기	소고기		깍두기		배추김치	
	백미	흑미	수수	순두부	두부			국거리용	볶음	고춧가루	배추	고춧가루	배추
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산(한우)	국산	국산	국산	국산
	수산물			가공식품 (식육 수산)				오리고기	함박스테이크	떡갈비	진미채	생선까스	만두
	새우	삼치	멸치						돼지고기	돼지고기	오징어	민대구	돼지고기
	베트남산	국산	국산					국산	국산	국산	페루산	국산	국산