

2026년 6월 식단표

일자/요일		1(월)	2(화)	3(수)선거일	4(목)	5(금)	6(토)현충일
아침		잡곡밥 누룽지탕 메추리알조림 공심채절임 조미김 배추김치	잡곡밥 근대국 장산적구이 마늘쫀무침 도시락김 배추김치	잡곡밥 시락국 세멸치조림 씨앗젓갈 김부각 배추김치	잡곡밥 다시마채무국 계란찜 취어채조림 재래김/양념장 배추김치	잡곡밥 소고기탕국 새우살야채볶음 열무나물무침 조미김 배추김치	잡곡밥 콩나물국 스크램블에그 맛다리버섯볶음 도시락김 배추김치
점심		잡곡밥 청국장찌개 훈제오리볶음 서리태콩자반 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 북어국 바삭불고기 새송이볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥 단배추국 삼치구이 숙주나물무침 어묵조림 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 한식잡채 가지나물볶음 쌈다시마/초장 배추김치	잡곡밥 미역국 제육두루치기 탕평채 상추겉절이 배추김치	쌀밥 카레소스 맑은우동국 야채고로케/케첩 그린샐러드 배추김치
저녁		잡곡밥 매생이국 모듬소시지구이 실곤약야채무침 무숙채 배추김치	잡곡밥 아욱국 주꾸미볶음 양배추찜/쌈장 건새우볶음 배추김치	잡곡밥 참치찌개 한입떡갈비조림 애호박볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 두부강정 우영조림 청경채버무리 배추김치	잡곡밥 사골만두국 깻잎완자전 감자조림 오복지무침 배추김치	잡곡밥 미소장국 돈채피망볶음 참나물무침 양파장아찌 배추김치
오전간식		비피더스	요거트	카스타드/두유	비파더스	카스타드/두유	스프
오후간식		제철과일	찰보리빵/주스	푸딩	제철과일	푸딩	찐감자/보리차
일자/요일	7(일)	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
아침	잡곡밥 누룽지탕 소고기감자조림 사과치커리무침 도시락김 배추김치	잡곡밥 아욱국 스크램블에그 표고준속볶음 급창김/양념장 배추김치	잡곡밥 호박알국 새송이버섯전 머위나물무침 조미김 배추김치	잡곡밥 안매운김치국 계란장조림 쥬키니볶음 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 황태국 툇두부버무리 취나물무침 김부각 배추김치	잡곡밥 무청된장국 토마토계란볶음 진미채조림 맛자반 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 청양풍땃살볶음 궁채장아찌 김구이 배추김치
점심	야채볶음밥 근대국 계란지단 꼬들오이지무침 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥 유부장국 솔방울오징어볶음 연근조림 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 강자양파국 간장주물럭 두부조림 돈나물/초장 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 닭볶음탕 옥수수맛살전 콩나물삼색채 배추김치	잡곡밥 시금치국 소고기팽이버음 세멸치볶음 아삭고추무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 코다리무조림 야채계란말이 양념깻잎지 배추김치	새싹채소비빔밥 미소장국/양념장 소고기양념볶음 무생채 사각어묵조림 배추김치
저녁	잡곡밥 계란파국 동태우조림 브로콜리볶음 오그락지무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 치킨가라아게 마늘쫀조림 비트무피클 배추김치	잡곡밥 사골배추국 분홍소세지전 고사리나물무침 부추적양파무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 고추잡채 오이탕양이 가지나물볶음 배추김치	잡곡밥 팽이장국 부추장떡 새송이버섯볶음 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 감자채볶음 도토리묵무침 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 시금치국 목살김치찜 두부참깨무침 적상추겉절이 배추김치
오전간식	카스타드/두유	비피더스	요거트	카스타드/두유	비피더스	카스타드/두유	스프
오후간식	푸딩	제철과일	마들렌/주스	호박설기떡/식혜	제철과일	푸딩	찐고구마/보리차
일자/요일	14(일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
아침	잡곡밥 누룽지탕 메추리알조림 알감자조림 도시락김 배추김치	잡곡밥 열무된장국 야채계란찜 우영엇장조림 돌자반 배추김치	잡곡밥 소고기장터국 연두부/양념장 명엽채조림 파래김/양념장 배추김치	잡곡밥 바지락탕 스크램블에그 무말랭이무침 김부각 배추김치	잡곡밥 아욱국 돈채양배추볶음 매실장아찌 도시락김 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 폴치조림 염지송이볶음 맛자반 배추김치	잡곡밥 청경채국 모듬장조림 땅콩조림 조미김 배추김치
	소고기주먹밥 잔치국수	잡곡밥 청국장찌개	잡곡밥 열무된장국	잡곡밥 팽이장국	잡곡밥 어묵국	잡곡밥 북어국	곤드레가지영양밥 멸치장국

점심	고명(유부/당근 호박채/김가루) 감자고로케 배추김치	간장찜닭 청포묵버무리 콩나물무침 배추김치	생선커틀렛/소스 감자조림 브로콜리초화 배추김치	한식잡채 애호박볶음 세벌치볶음 배추김치	훈제오리구이 우엉조림 오이양파무침 배추김치	제육볶음 양배추찜/쌈장 어묵피망조림 배추김치	오이지무침 교자만두찜 콘샐러드 배추김치
저녁	잡곡밥 소고기탕국 베이컨숙주볶음 짜사이무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 미트볼조림 두반장가지볶음 알마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 해물파전 시래기된장지짐 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 수제비국 돈사태떡찜 미역줄기볶음 오징어전갈 배추김치	잡곡밥 홍합우국 닭살겨자무침 콜라비생채 상추속갓무침 배추김치	잡곡밥 미역국 동그랑땡전 쥐어채조림 오복지무침 배추김치	잡곡밥 팽이계란국 생선전유어 참나물무침 버섯장아찌 배추김치
오전간식	카스타드/두유	비피더스	요거트	카스타드/두유	비피더스	카스타드/두유	스프
오후간식	푸딩	제철과일	스폰지케익/주스	푸딩	제철과일	푸딩	찐감자/보리차
일자/요일	21(일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
아침	잡곡밥 누룽지탕 두부표고조림 오이소박이 건파래자반 배추김치	잡곡밥 열무된장국 우유계란찜 취나물무침 조미김 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 툇두부버무리 치커리무침 도시락김 배추김치	잡곡밥 우거지국 행계란볶음 마늘쫑무침 김부각 배추김치	잡곡밥 바지락탕 두부김치 머위나물무침 곱창김/양념장 배추김치	잡곡밥 알배기배추국 잔멸치무조림 흑임자연근샐러드 도시락김 배추김치	잡곡밥 근대국 매실청닭조림 동부묵버무리 조미김 배추김치
점심	감태참치주먹밥 잔치국수 고명(유부/당근 호박채/김가루) 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 바싹불고기 엄지송이볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 시락국 삼치강황구이 숙주나물무침 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고추장제육볶음 잔멸치조림 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 닭볶음탕 쥬키니볶음 맛살미역초무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 아채계란말이 마파두부 오이생채 배추김치	쌀밥 하이라이스소스 유부장국 짜차이무침 돈까스/케첩 배추김치
저녁	잡곡밥 육개장 섭산적구이 삼색냉채 오징어전갈 배추김치	잡곡밥 다시마우국 미트볼조림 곰피/초장 꼬들오이지무침 배추김치	잡곡밥 매생이국 오징어부추전 후랑크게참볶음 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 사골된장국 버섯잡채 명엽채조림 오복지무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 고기완자구이 검정콩자반 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 고등어감자조림 맛살야채볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 재첩국 훈제오리샐러드 알감자조림 땅콩조림 배추김치
오전간식	카스타드/두유	비피더스	요거트	카스타드/두유	비피더스	카스타드/두유	스프
오후간식	푸딩	제철과일	만주/주스	푸딩	제철과일	푸딩	찐고구마/보리차
일자/요일	28(일)	29(월)	30(화)				
아침	잡곡밥 누룽지탕 스크램블에그 유채나물무침 맛자반 배추김치	잡곡밥 매생이국 메추리알조림 무생채 조미김 배추김치	잡곡밥 소고기장터국 연두부/양념장 버섯장아찌 도시락김 배추김치				
점심	후리가게주먹밥 계란가라국수 고명(김가루) 단무지채무침 교자만두찜 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 간장닭조림 잔멸치조림 꼬들오이지무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 오징어야채볶음 미역줄기볶음 가지양파볶음 배추김치				
저녁	잡곡밥 햄모듬찌개 소고기당면볶음 병아리콩조림 사과치커리무침 배추김치	잡곡밥 재첩국 해물파전 고구마순나물무침 간장고추치 배추김치	잡곡밥 팽이계란국 생선커틀렛/소스 열무나물무침 양배추샐러드 배추김치				
오전간식	카스타드/두유	비피더스	요거트				

오후간식	푸딩	제철과일	딸기팜모닝빵/주스			
------	----	------	-----------	--	--	--

쌀(국내산), 김치(배추:국내산,고춧가루:중국산), 우육(호주산),돈육(국내산),계육(국내산/브라질산),오리고기(국내산) 고등어삼치(국내산)
콩치(원양산),오징어(국내산)

※ 위 식단은 식품 수급 사정상 변경될 수 있습니다.

