

2026년 6월 식단표

정담채 담당영양사: 임다경

요일	월	화	수	목	금	토	일
날짜	06월 01일	06월 02일	06월 03일	06월 04일	06월 05일	06월 06일	06월 07일
아침	누룽지	들깨우렛국	사골국	잎채된장국	양파감자국	호박새우국	파송송달걀국
	두부구이*양념장	물만두찜*양념장	참치야채볶음	야채달걀찜	매일전병	해물완자구이	돈육장조림
	김치전	새송이볶음	명엽채조림	연근조림	마늘종콩가루찜	강낭콩조림	고사리나물
	고추잎무침	오이지무침	마늘종지무침	부추겉절이	쌈다시마*초장	오복채무침	깻잎지
죽	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
점심	얼갈이된장국	북어콩나물국	얼큰순두부국	종합어묵국	맑은미역국	얼무된장국	비지찌개
	돈까스*소스	짜장라이스	제육볶음	들깨닭살볶음	돈다짐두부조림	간장불고기	해물야채까스*머스타드
	아재쫄면	맛살피망볶음	새송이브로콜리볶음	잡채말이조림	고구마맛탕	햄김치볶음	감자조림
	부추양파무침	청경채겉절이	숙갓겉절이	오이양파무침	숙주나물	치커리샐러드	콩나물무침
죽	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	얼갈이된장죽	맛살콩나물죽	순두부버섯죽	닭살야채죽	미역야채죽	햄김치죽	비지감자죽
저녁	미역국	두부된장국	소고기무국	유부맑은국	민물새우탕	얼큰버섯국	콩가루배추국
	오징어볶음	닭살골소스볶음	코다리강정	돈채당근볶음	고기산적구이	부추어묵찜	고등어조림
	새우멸치조림	호박새우젓볶음	건파래무침	브로콜리참깨무침	목이버섯야채볶음	가지볶음	부추전
	모듬절임지	고구마줄기지짐	시금치나물	무생채	오이무침	양배추샐러드	청경채나물
죽	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
간식	미역야채죽	두부호박죽	소고기야채죽	유부브로콜리죽	흑임자죽	버섯가지죽	콩가루배추죽
간식	꿀호떡	카스타드	호박죽	카스타드	꿀호떡	팬케익	팔죽
날짜	06월 08일	06월 09일	06월 10일	06월 11일	06월 12일	06월 13일	06월 14일
아침	누룽지	건새우국	콩가루배국	맑은미역국	들깨수제빙국	팽이된장국	북어국
	미트볼야채조림	부추달걀스크램블	소모크햄전	돈육콜리카레라이스	돈육장조림	달걀장조림	돈다짐강원장
	연근새송이들깨탕	가지볶음	목이버섯야채볶음	고사리나물볶음	표고버섯볶음	브로콜리콩볶음	양배추찜
	알마늘지무침	고추잎무침	돌산갓겉절이	무말랭이무침	무판지채무침	오이볶음나물	궁채절임지무침
죽	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
점심	장터사골국밥	청국장국	경상도식소고기국	얼큰순두부국	김치냉이국	모듬버섯국	종합어묵국
	콩나물불고기	가자미구이	마파두부	들깨백불고기	연양식바삭불고기	대구시래기조림	돈육복합
	잡채말이어묵볶음	실곤약야채무침	치킨탕수육*소스	마늘종고추장조림	매콤가지새송이볶음	맛살계합볶음	야채떡볶이
	얼갈이치즈샐러드	오이고추쌈장무침	돌나물사과무침	청경채무침	미나리나물	콩나물부추무침	미역초무침
죽	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	사골콩나물죽	두부야채죽	소고기야채죽	순두부청경채죽	새송이김치죽	맛살부추죽	어묵야채죽
저녁	홍합탕	달걀볶음	오징어오박국	얼무된장국	돈뽕감자탕	온도토리묵국	얼갈이된장국
	순살달걀비	주꾸미순대볶음	돈사태김치찜	고등어구이	찜통파스타	닭살데리야인애플볶음	교자만두찜*양념장
	브로콜리김무침	고구마물튀김	알감자조림	호박새우젓볶음	파리멸치볶음	뿌링클웨이감자	묵은지호박지짐
	근대겉절이	양파장아찌	상추무침	숙갓겉절이	양상추오리엔탈샐러드	치커리생채	얼무겉절이
죽	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	닭살브로콜리죽	달걀야채죽	오징어호박죽	얼무된장죽	흑임자죽	닭살김치죽	만두호박죽
간식	꿀호떡	카스타드	호박죽	카스타드	꿀호떡	팬케익	팔죽
날짜	06월 15일	06월 16일	06월 17일	06월 18일	06월 19일	06월 20일	06월 21일
아침	누룽지	설렁탕	비지찌개	시래기된장국	호박새우국	모듬버섯국	얼큰무엇국
	명란달걀말이	비엔나야채볶음	표고두부조림	돈채가지볶음	달걀스크램블	매생이콘전	고기산적야채볶음
	병아리콩조림	우엉채조림	도라지나물	명엽채조림	감자샐러드	연두부*양념장	그린빈스된장무침
	간장고추지무침	오복채무침	간장깻잎지	고들빼기무침	마늘종지무침	머위들깨된장나물	고사리나물
죽	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
점심	꽃게탕	얼큰콩나물국	가쓰오유국	닭미역국	취나물된장국	바지락국	순두부김치국
	짜장찜닭	광양식직화떡불고기	돈사태김치찜	하이라이스	오돈불고기	고추찜	성대구이
	펜네파스타샐러드	오징어야채무침	베이컨브로콜리볶음	생선까스*타르	도토리묵백김치무침	새송이들깨탕	굴소스청경채버섯볶음
	상추무침	미역줄기볶음	천사채황도샐러드	졸깃단무지무침	참나물오이무침	오이고추쌈장무침	숙갓무침
죽	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	닭살야채죽	오징어콩나물죽	유부김치죽	닭살미역죽	오징어야채죽	새송이들깨죽	순두부청경채죽
저녁	순두부맑은국	아욱된장국	감자고추장국	김치어묵국	사골순댓국	파송송달걀국	시금치된장국
	고추장불고기	코다리강정	한식잡채	간장불고기	우삼겹떡볶이	팍팍치킨떡강정	마늘종불고기
	새송이버섯볶음	건파래볶음	매추리알장조림	풋호박된장지짐	곤약조림	건새우무조림	단호박찜
	비름된장나물	무생채	얼무겉절이	근대겉절이	부추양파무침	얼갈이겉절이	깻잎찜
죽	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	순두부새송이죽	아욱된장죽	감자매추리알죽	김치어묵죽	소고기야채죽	달걀야채죽	단호박야채죽
간식	꿀호떡	카스타드	호박죽	카스타드	꿀호떡	팬케익	팔죽
날짜	06월 22일	06월 23일	06월 24일	06월 25일	06월 26일	06월 27일	06월 28일
아침	누룽지	배추된장국	물만두국	유채된장국	부추달걀국	맑은미역국	냉이된장국
	매일전병	토마토달걀찜	해물완자전	돈육느타리들깨탕	참치야채볶음	후랑크콩나물찜	달걀고추장조림
	맛살계합볶음	아몬드멸치볶음	실곤약마요무침	묵은지들기름볶음	우엉채당근조림	새우살호박볶음	베이컨빈스콘볶음
	배추나물	무판지채무침	궁채절임지무침	양념깻잎지	알마늘지무침	오징어겉절이무침	고추잎무침
죽	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
점심	두부김치국	곤이알탕	청국장국	북어국	나가사끼찜통국	들깨순두부국	온도토리묵국
	들깨훈제오리불고기	맥떡불고기	삼치무조림	순대달걀비	미나리제육볶음	미니돈까스*케찹	짜장불고기
	과일사라다	햄김치볶음	고구마고로케	표고알감자조림	우육채야채무침	연근흑임자샐러드	삼색콩조림
	얼갈이쌈장나물	김가루부추무침	참외오이무침	마카로니콘샐러드	콩보리얼무된장나물	고시래기무침	참나물겉절이
죽	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	두부김치죽	햄김치죽	흑임자죽	닭살표고죽	콩가루야채죽	들깨순두부죽	김치부추죽
저녁	맑은미역국	유부장국	건새우국	오박고추장국	비지찌개	조랑떡감자국	소고기묵국
	오징어볶음	탄두리닭살살조림	콩나물불고기	너비아니구이*아련임	해물야끼우동	갈치고구마줄기조림	치킨너겟*머스타드
	연근조림	매콤가지볶음	베이컨팬이버섯볶음	마늘종조림	김말이튀김	새송이장조림	감자채당근볶음
	브로콜리초무침	상추무침	숙갓겉절이	파리고추찜	청경채나물	치커리유자청무침	쌈다시마*초장
죽	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	미역오징어죽	유부닭살죽	베이컨팬이죽	호박야채죽	비지청경채죽	감자새송이죽	소고기야채죽
간식	꿀호떡	카스타드	호박죽	카스타드	꿀호떡	팬케익	팔죽