

2026년 6월 1주 식단표

일자	6/1(월)	6/2(화)	6/3(수)	6/4(목)	6/5(금)	6/6(토)	6/7(일)
아침	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 멸치호두조림 가지나물 양파장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 연두부/양념장 비름나물 김자반 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 야채계란찜 양배추양파볶음 모듬피클 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 두부조림 깨순나물 오징어젓갈 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 소고기숙주볶음 (대체식: 멸치조림) 얼갈이된장나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 연두부/양념장 청경채나물 깻잎장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 계란장조림 시금치나물 낙지젓무침 김치/백김치
점심	가바쌀밥/쌀밥 시골장터국밥 육동구이 토마토참외샐러드 등근호박무침 감차/백김치	가바쌀밥/쌀밥 전복미역국 묵은지닭볶음 (대체식: 계란후라이) 토마토참외샐러드 등근호박무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 김치콩나물국 돈육고추장불고기 (대체식: 계란후라이) 상추쌈/쌈장 무생채 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 차돌된장찌개 (대체식: 시래기된장국) 병어구이 머위들깨볶음 두부텐더샐러드 김치/백김치	새싹비빔밥/쌀밥 근대바지락된장국 떡갈비구이 (대체식: 연두부/양념장) 양념깻잎장아찌 김치/백김치	짜장밥/쌀밥 계란맛살쫄파국 배추나물 단무지무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 우렁된장찌개 갈치무조림 표고버섯숙회 건도토리묵무침 김치/백김치
저녁	가바쌀밥/쌀밥 꽃게된장찌개 간고등어구이 감자맛살볶음 고사리나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 홍어탕 사각어묵당면볶음 너비아니구이 도토리묵야채무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 바지락감자국 닭살카레볶음 (대체식: 멸치조림) 야채고로케/케찹 오이볶음 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 등근호박새우젓국 오리훈제단호박볶음 (대체식: 조미김) 미니새송이조림 상추오이무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 홍합무국 고추잡채/꽃빵 (대체식: 계란후라이) 표고곤약조림 건파래무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 소고기무국 (대체식: 멸치조림) 온두부/양념장 새송이양파볶음 치커리참나물무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 황태미역국 닭살고구마조림 (대체식: 계란후라이) 양배추찜/양념장 브로콜리두부무침 김치/백김치
간식	쌀튀밥	율무차	약밥	방울토마토	참외	바나나	파인애플
원산지 표기	작성자 : 이숙미 원산지 : 쌀, 김치, 고춧가루, 돈육, 닭, 오리 - 국내산 소고기(국내산, 호주산) 동태(러시아산) 갈치, 삼치, 고등어, 조기, 아구, 전복(국내산) 홍어(포르투갈산)						

2026년 6월 2주 식단표

일자	6/8(월)	6/9(화)	6/10(수)	6/11(목)	6/12(금)	6/13(토)	6/14(일)
아침	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 명엽채조림 도라지들깨볶음 양파장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 두부조림 열무나물 김자반 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 야채계란찜 비름나물 모듬피클 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 연두부/양념장 무나물 오징어젓갈 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 멸치아몬드조림 깨순나물 조개젓무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 소고기숙주볶음 (대체식: 멸치조림) 얼갈이된장나물 깻잎장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 콩견과류조림 깨순나물 낙지젓무침 김치/백김치
점심	가바쌀밥/쌀밥 미역오이냉국 돈육갈비찜 (대체식: 계란후라이) 어묵깻잎전 건새우마늘쫄조림 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 민물새우얼갈이탕 탕수육 (대체식: 계란후라이) 토마토카프레제 가지나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 건새우아욱국 간장닭볶음 (대체식: 계란후라이) 깎쇼새우 오이양상추샐러드 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 머위들깨탕 소불고기/야채쌈 (대체식: 굴비구이) 콩나물잡채 배추겉절이 김치/백김치	해물라면/쌀밥 (대체식: 가바쌀밥/시래기된 장국, 멸치조림) 멘보샤 쭈갓두부무침 궁채장아찌 알타리김치 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 돈육김치찌개 (대체식: 시래기된장국) 분홍소세지전 만가닥버섯볶음 토마토오이무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 어묵무국 삼치구이 닭가슴살야채볶음 시금치나물 김치/백김치
저녁	가바쌀밥/쌀밥 청국장찌개 공치김치찜 (대체식: 멸치조림) 연근밤조림 숙주나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 순두부찌개 김계란말이 토란대들깨볶음 등근호박무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 동태알탕 진미채조림 동부묵/양념장 느타리양파볶음 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 북어콩나물국 두부계란전 알감자조림 양배추찜/양념장 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 소고기미역국 조기구이 브콜야채볶음 상추양상추무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 대구탕 꽃맛살곤약조림 메밀전병 양상추사과무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 해물된장찌개 낙지야채볶음 새송이구이/양념장 상추겉절이 김치/백김치
간식	토마토	피자	수박	바나나	요플레	수박	삶은감자
원산지 표기	작성자 : 이숙미 원산지 : 쌀, 김치, 고춧가루, 돈육, 닭, 오리 - 국내산 소고기(국내산, 호주산) 동태(러시아산) 갈치, 삼치, 고등어, 조기, 아구, 전복(국내산) 홍어(포르투갈산)						

2026년 6월 3주 식단표

일자	6/15(월)	6/16(화)	6/17(수)	6/18(목)	6/19(금)	6/20(토)	6/21(일)
아침	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 스크램블에그 열무나물 양파장아찌 김치 / 백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 멸치호두조림 근대된장나물 김자반 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 두부조림 비름나물 모듬피클 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 밥새우견과류조림 느타리버섯볶음 오징어젓갈 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 연두부/양념장 썩갓나물 새우젓무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 소고기표고볶음 (대체식: 멸치조림) 양배추양파볶음 깻잎장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 콩고기야채볶음 깨순나물 울외장아찌 김치/백김치
점심	가바쌀밥 / 쌀밥 소고기미역국 (대체식: 시래기된장국) 가자미구이 애호박느타리볶음 양상추샐러드 김치 / 백김치	가바쌀밥/쌀밥 콩나물국 돈육불고기/야채쌈 감자채피망볶음 우무오이무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 육개장 (대체식: 시래기된장국) 야채계란찜 파프브콜볶음 양상추무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 김치콩나물국 L.A갈비찜 (대체식: 조기구이) 양상추샐러드 숙주나물 김치/백김치	찰밥/쌀밥 얼갈이된장국 두부구이/양념장 고춧잎나물 김치/백김치	하이라이스/쌀밥 어묵곤약국 천사채마요무침 청경채나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 생합미역국 갈치무조림 오징어도라지무침 콩나물무침 김치/백김치
저녁	가바쌀밥 / 쌀밥 물만두국 오징어야채볶음 북어양념찜 도토리묵 / 양념장 김치 / 백김치	가바쌀밥/쌀밥 동근호박새우젓국 간고등어찜 (대체식: 멸치조림) 머우들깨볶음 건파래무침 김치/백김치	가바쌀밥 추어탕 너비아니구이 (대체식: 멸치조림) 목이감자볶음 올방개묵김무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 북어무국 동태전 도라지볶음 고사리나물 김치/백김치	가바쌀밥 양송이버섯들깨탕 오리주물럭 부추양파무침 두부면샐러드 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 바지락감자국 코다리시래기조림 가지굴소스볶음 우무오이무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 참치김치찌개 돈채피망볶음 (대체식: 멸치조림) 짜리멸치조림 양배추찜/양념장 김치/백김치
간식	바나나	아이스크림	수박	두유	바나나	보름달, 저당식혜	수박
원산지 표기	작성자 : 이숙미 원산지 : 쌀, 김치, 고춧가루, 돈육, 닭, 오리 - 국내산 소고기(국내산, 호주산) 동태(러시아산) 갈치, 삼치, 고등어, 조기, 아구, 전복 (국내산) 홍어(포르투갈산)						

2026년 6월 4주 식단표

일자	6/22(월)	6/23(화)	6/24(수)	6/25(목)	6/26(금)	6/27(토)	6/28(일)
아침	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 두부조림 애호박볶음 양파장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 야채계란찜 가지나물 김자반 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 멸치호박씨조림 시금치나물 모듬피클 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 소고기표고볶음 우무오이무침 고춧잎나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 연두부/양념장 비름나물 새우젓무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 메추리알조림 느타리양파볶음 오징어젓갈 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 닭살감자조림 (대체식: 멸치조림) 얼갈이된장나물 깻잎장아찌 김치/백김치
점심	가바쌀밥/쌀밥 크래미계란국 생선까스/소스 연근밤견과류조림 굴뱅이야채무침 김치/백김치	주불비빔밥/쌀밥 미역오이냉국 머위들깨볶음 깻잎장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 아욱다슬기국 묵은지닭볶음 (대체식: 계란후라이) 밥새우견과류조림 등근호박무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 꽃게된장찌개 굴비구이 해파리냉채 숙갓나물 김치/백김치	냉면/쌀밥 (대체식: 시래기된장국, 멸 치조림) 오징어, 김말이튀김 고구마순나물 열무김치 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 돈육김치찌개 (대체식: 시래기된장국) 표고탕수육 우무참외무침 깨순나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 순두부찌개 계란부추볶음 건새우마늘쫄조림 오이양파무침 김치/백김치
저녁	가바쌀밥/쌀밥 건새우무국 이면수어구이 메추리알볶음 느타리양파볶음 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 소고기무국 (대체식: 시래기된장국) 어묵당면볶음 명엽채조림 실곤약야채무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 청국장찌개 코다리무조림 새송이양파볶음 양상추과일샐러드 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 복어콩나물국 야채소세지전 계란장조림 무생채 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 새우미역국 떡갈비구이 (대체식: 조미김) 우영채야채볶음 근대된장나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 아구탕 온두부/양념장 가지굴소스볶음 청포묵김무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 바지락된장찌개 가자미무조림 청경채새우볶음 상추겉절이 김치/백김치
간식	식빵/딸기잼	블루베리	방울토마토	순살강정치킨	수박	바나나	바나나
원산지 표기	작성자 : 이숙미 원산지 : 쌀, 김치, 고춧가루, 돈육, 닭, 오리 - 국내산 소고기(국내산, 호주산) 동태(러시아산) 갈치, 삼치, 고등어, 조기, 아구, 전복(국내산) 홍어(포르투갈산)						

2026년 6월 5주 식단표

일자	6/29(월)	6/30(화)	7/1(수)	7/2(목)	7/3(금)	7/4(토)	7/5(일)
아침	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 멸치호두조림 호박가지볶음 양파장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 연두부/양념장 도라지볶음 김자반 김치/백김치					
점심	가바쌀밥/쌀밥 머위들깨탕 돈육김치찜 (대체식: 계란후라이) 알감자조림 양상추과일샐러드 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시골장터국밥 (대체식: 시래기된장국) 간고등어구이 고구마순지짐 두부텐더샐러드 김치/백김치					
저녁	가바쌀밥/쌀밥 등근호박새우젓국 삼치무조림 부들어묵양파볶음 열무된장나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시금치된장국 야채계란말이 마파두부 양배추찜/양념장 김치/백김치					
간식	요플레	수박					
원산지 표기	작성자 : 이숙미 원산지 : 쌀, 김치, 고춧가루, 돈육, 닭, 오리 - 국내산 소고기(국내산, 호주산) 동태(러시아산) 갈치, 삼치, 고등어, 조기, 아구, 전복 (국내산) 홍어(포르투갈산)						