

2026년도 6월 식단계획표

작성일 : 2026. 5. 25.

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5	6
점 심		잡곡밥/배추김치 호박수제비국 돈육팽이불고기 산적구이 들기름취나물무침	잡곡밥/배추김치 감자탕 생선살카레튀김 강낭콩조림 콩나물무침	잡곡밥/배추김치 조개살미역국 돈육야채볶음 아몬드멸치볶음 상추쌈	잡곡밥/배추김치 어묵국 닭갈비 파리멸치볶음 열무된장무침	잡곡밥/배추김치 돈육김치찌개 돈가스 계란찜 오이고추된장무침	잡곡밥/배추김치 근대된장국 소고기야채볶음 연근조림 양배추쌈/쌈장
간식		찐만두	우무미숫가루	영양갱	빵/수정과	간식투표반영(특식)	생크림케이크
날짜	7	8	9	10	11	12	13
점 심	잡곡밥/배추김치 소고기미역국 동태조림 미트볼양송이조림 숙주나물무침	잡곡밥/배추김치 콩나물된장국 닭야채볶음 잡채 청경채겉절이	잡곡밥/배추김치 북어국 돈불고기 어묵고추장볶음 오이고추된장무침	잡곡밥/배추김치 부대찌개 갈치구이 계란장조림 열무된장무침	잡곡밥/배추김치 시금치된장국 안동찜닭 감자샐러드 깻잎지	잡곡밥/배추김치 김치수제비국 제육볶음 멸치고추장볶음 궁채장아찌	잡곡밥/배추김치 소고기미역국 코다리조림 메밀전병 도토리묵무침
간식	바나나	야채부침개	잔치국수	우무미숫가루	빵/아침햇살	찐고구마	빵/옥수수차
날짜	14	15	16	17	18	19	20
점 심	잡곡밥/배추김치 열무된장국 돈육김치볶음 온두부 파리고추찜	잡곡밥/배추김치 근대된장국 닭김치조림 부추홍합살전 생깻잎지	잡곡밥/배추김치 육개장 코다리조림 건파래볶음 오이양파무침	잡곡밥/배추김치 버섯미역국 돈육야채볶음 도토리묵무침 단호박튀김	잡곡밥/배추김치 어묵국 훈제오리버섯볶음 명엽채볶음 숙주나물무침	잡곡밥/배추김치 건새우시금치국 연어까스/타르소스 유부잡채 오이고추된장무침	잡곡밥/배추김치 소고기두부국 마파두부 탕수육/소스 청경채겉절이
간식	영양갱	토마토	삶은계란/식혜	잔치국수	빵/수정과	찐고구마	빵/옥수수차
날짜	21	22	23	24	25	26	27
점 심	잡곡밥/배추김치 닭곰탕 가자미무조림 스팸양배추볶음 열무된장무침	잡곡밥/배추김치 두부된장찌개 돈채피망볶음 꽃빵 멕시칸샐러드	잡곡밥/배추김치 근대된장국 생선까스/타르소스 김자반볶음 콩나물찜	잡곡밥/배추김치 산적구이 연근조림 오이무침 배추김치	잡곡밥/배추김치 순두부찌개 코다리조림 비엔나야채볶음 청경채겉절이	잡곡밥/배추김치 북어콩나물국 돈육야채볶음 두부조림 상추쌈	잡곡밥/배추김치 시금치된장국 훈제오리볶음 계란장조림 숙주나물무침
간식	요플레	잔치국수	우무미숫가루	삶은계란/식혜	빵/아침햇살	찐감자	빵/옥수수차
날짜	28	29	30				
점 심	잡곡밥/배추김치 버섯미역국 닭야채볶음 우묵무침 열무된장무침	잡곡밥/배추김치 근대된장국 조기구이 잡채 콩나물무침	잡곡밥/배추김치 꽃게된장국 돈육김치볶음 온두부 늪은호박무침				
간식	영양갱	바나나	삶은계란/식혜				