

기관명: 해밀지역아동센터
발행일: 2026. 5. 13.
작 성: 영양운영팀



2026년 6월 식단표

4찬식㉔ (아동, 만6-11세)

결 재	생활복지사 [인 정 인]	센터장 [인 정 인]
--------	------------------------	----------------------

익산시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)					
식단	잔국밥 근대된장국⑤④ (한우)쇠고기배추찜⑥ (안매운)마파두부⑤④ 김자반⑤④ 각두기⑨ 참외	잔국밥 어묵국⑤④ 달걀장조림①⑤④ 해물부추전⑤④⑨⑦ 숙주알근나물⑤ 얼갈이김치(배추김치)⑨ (방울)토마토⑩	2026 지방선거	잔국밥 (한우)쇠고기묵국④ (치즈②)순살달걀비⑤④④ 잔멸치건과류볶음④⑤④④ 참나물무침⑤④ 배추김치⑨ 오렌지	짜장달걀비⑤④ 게살청경채국①⑤④④ 참살탕수육⑤④④④ 새우오이냉채⑨ 단무지무침(각두기)⑨ 바나나					
열량/단백질	617/21	607/28		614/24	700/32					
간식	꿀떡+요구르트② (266/4)	치즈케이크①②⑤④+과채주스 (257/5)		한도그①②④⑥+매실차 (226/5)	에너지바⑤④+우유② (246/7)					
변동사항										
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)					
식단	잔국밥 콩나물국⑤ 훈제오리부추찜 어묵볶음⑤④④ 쌈부 배추김치⑨ 멜론	잔국밥 (치즈②)부대찌개⑤④④④ (순살)가자미구이(찜)⑤④ 건새우애호박볶음⑤④④ 오렌지차샐러드①⑤ 각두기⑨ 키위	잔국밥 오징어국⑦ 삼색달걀찜① 오미채wan우쇠고기볶음⑤④④ 머위나물⑤④ 배추겉절이(배추김치)⑨ 수박	잔국밥 미역국⑤④ 돈육목살볶음⑤④ 온두부&볶음김치⑤⑨ 버섯구이⑤ 미나리초무침⑤④(각두기)⑨ 포도	베이컨토마토스파게티⑥⑩⑩ [&후라이드케추떡밥(밀요시계용)] 우동국물⑤④ (치즈②)햄살스테이크&소스①⑤④④④④ 오렌지치커리샐러드 백김치(배추김치)⑨ 과일푸딩					
열량/단백질	575/20	613/21	607/30	655/20	642/25					
간식	구운달걀①+우유미숫가루셰이크②⑤ (250/16)	피자빵①②⑤④⑥⑩+알고주스 (238/9)	시리얼+떠먹는요거트② (238/6)	햄체소앤드워치①②⑤④⑥+우유② (240/9)	무지개떡+사과주스 (202/2)					
변동사항										
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)					
식단	잔국밥 (순살)맑은동태국⑤ 돈사태김치찜⑤④④④ 게살브로콜리볶음①⑤④④④ 콩나물무침⑤④ 무생채(각두기)⑨ 참외	잔국밥 수제비국④ 버섯(한우)소불고기⑤④④④ 해물완자양파볶음①⑤④④④ 곤드레나물(청경채나물)⑤④ 배추김치⑨ 오렌지	잔국밥 복어국⑤④ 달걀찜①⑤④④④④ 두부구이⑤ (치즈②)양배추샐러드&드레싱 각두기⑨ (방울)토마토⑩	잔국밥 시래기된장국⑤④ 순두부국④ 온두부 (한우)쇠고기피망볶음⑤④④ 호박임쌈&쌈장⑤④ 얼갈이김치(배추김치)⑨ 배	햄새우볶음밥⑤④④④④ 만두국⑤④④④ 달걀프라이①⑤ 열무나물 오이소박이(각두기)⑨ 채리					
열량/단백질	616/30	614/25	630/27	621/28	503/31					
간식	맘모스빵①②④⑤⑥+우유② (284/9)	미니악과①②⑤④⑥+요구르트② (305/4)	김밥①⑤④⑥⑩+과채주스 (245/8)	고구마케이크①②⑤④⑥+우유② (224/6)	쿠키①②⑤④⑥&견과류④④④+우유② (301/9)					
변동사항										
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)					
식단	잔국밥 (한우)쇠고기미역국⑤④④ 두부스테이크&소스⑤④④ 출면무침⑤④&삶은달걀① 무피클 고구마순김치(배추김치)⑨ 애플망고	잔국밥 애호박된장국⑤④ 닭볶음탕⑤④④ 햄김자채볶음⑤④④ (도토리)목부추무침⑤④ 나박김치(각두기)⑨ 포도	잔국밥 미니우동⑤④④ 돈까스&소스①⑤④④④④ 요거트꽃알샐러드①②⑤④④ 파프리카버섯볶음⑤④ 배추김치⑨ 파인애플	잔국밥 순두부국④ (카레)고등어구이(조림)⑤④④ 비엔나소시지볶음⑤④④④ 시금치나물⑤④ 각두기⑨ 블루베리	콩나물밥&양념장⑤④ 돈육김치찌개⑤④④④ 오징어볶음⑤④④ 김구이 열무김치(배추김치)⑨ 멜론					
열량/단백질	664/23	610/20	632/20	638/30	547/30					
간식	썬샌드워치①②⑤⑥+우유② (244/9)	(치즈②)어묵바⑤④④+두유⑤ (237/13)	완두콩설기+식혜 (243/3)	시리얼+우유② (215/7)	카스테라①②⑤④⑥+요구르트② (232/5)					
변동사항										
날짜	29일(월)	30일(화)								
식단		잔국밥 버섯전골⑤④ 계육볶음⑤④④ (한우)쇠고기잡채⑤④④ 쌈채소&쌈장⑤④ 배추김치⑨ 수박								
열량/단백질		675/26								
간식	절편+보리차 (175/4)	(생크림)케이크①②⑤④+토마토주스④ (251/4)								
변동사항										
식 단 안 내										
원산지 표시	쌀 (밥,죽,두통지)	콩 (두부,비지콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어
			배추							
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	명태(동태)	참치	훈제오리		행					
	국내산	다량어:국내산	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산					
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										

[식단관련문의사항] 익산시어린이급식관리지원센터 영양·운영팀 ☺

TEL. 063)723-2440 / FAX. 063)723-2447 / EMAIL. wku0901@naver.com

대체 식단

[기준: 6월 식단표 4찬식㉔ (아동, 만6-11세)]

▶ 수산물 대체

날짜	기존		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
1일	김자반⑤④	617/21	콩자반⑤④	660/24
2일	어묵국⑤④ 해물부추전⑤④④⑦	607/28	유부맑은국⑤④ 부추전①⑤④	600/21
4일	잔멸치건과류볶음④⑤④④	614/24	모듬건과류볶음④⑤④④	621/22
5일	게살청경채국①⑤④④ 새우오이냉채⑨	700/32	달걀국①⑤④ 오이냉채	690/27
8일	어묵떡볶이⑤④	575/20	유부떡볶이⑤④	586/20
9일	(순살)가자미구이(찜)⑤④ 건새우애호박볶음⑤④⑨	613/21	닭살구이⑤④ 애호박볶음⑤④	631/20
10일	오징어국⑦	607/30	순두부국⑤	628/31
11일	미역국⑤④	655/20	호박일된장국⑤④	660/23
12일	해물토마토스파게티④⑨⑩⑦④	638/29	베이컨토마토스파게티⑥⑩⑩	642/25
15일	(순살)맑은동태국⑤ 게살브로콜리볶음①⑤④④	616/30	두부맑은국⑤ 메추리알브로콜리볶음①⑤④④	627/26
16일	해물완자양파볶음①⑤④⑨⑦	614/25	떡갈비양파볶음⑤④④④	625/23
17일	복어국⑤④	630/27	달걀국①	641/27
17일 간식	김밥①⑤④⑥⑩+과채주스	245/8	밥버거①⑤④⑥⑩+과채주스	244/9
18일	어묵피망볶음⑤④	599/24	(한우)쇠고기피망볶음⑤④④④	621/28
19일	햄새우볶음밥⑤④④④④	503/31	훈제오리볶음밥⑤④	609/25
22일	(한우)쇠고기미역국⑤④④	664/23	(한우)쇠고기청경채국④	691/24
23일 간식	(치즈②)어묵바⑤④④+두유⑤	237/13	(치즈②)핫도그①②④⑥⑩+두유⑤	249/12
24일	요거트꽃맛샐러드①②⑤④④	632/20	요거트달걀가슴살샐러드②⑤④	629/24
25일	(카레)고등어구이(조림)⑤④④⑦	600/28	(한우)쇠고기구이(조림)⑤④④	622/26
26일	오징어볶음⑤④④⑦ 김구이	547/30	닭살바베큐소스볶음⑤④④④ 상추무침⑤④	548/29
29일	깻잎참치전①⑤④④	577/22	돈육깻잎전①⑤④④④	628/25
30일	어묵잡채⑤④	658/26	(한우)쇠고기잡채⑤④④④	675/26

▶ 가공류 대체

날짜	기존		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
2일	달걀장조림①⑤④	607/28	돈육장조림⑤④④	617/27
4일	(치즈②)순살달걀비⑤④④	614/24	(치즈②)콩나물돈육불고기⑤④④	631/25
8일	훈제오리부추찜	575/20	(한우)쇠고기부추찜⑥	575/23
8일 간식	구운달걀①+우유미숫가루셰이크②⑤	250/16	소떡소떡④④+우유미숫가루셰이크②⑤	285/11
10일	삼색달걀찜①	607/30	돈육갈비찜⑤④④	641/30
17일	달걀찜①⑤④④④	630/27	오징어튀김⑤④④	613/29
19일	달걀프라이①⑤	503/31	미트볼구이⑤④④④	554/31
22일	출면무침⑤④&삶은달걀①	664/23	출면무침⑤④&물만두⑤④④	684/22
23일	닭볶음탕⑤④④	610/20	영양해물찜⑤④④④④	608/24
25일	메추리알볶침①⑤④④	600/28	비엔나소시지볶침⑤④④④④	638/30
29일	(치즈②)찜닭⑤④④④	577/22	(한우)쇠고기사태찜⑤④④	570/23

- ▶ 조리 및 소스류에 첨가되는 달걀은 기관의 사정에 맞게 제외하여 제공하시길 바랍니다.
- ▶ 기타 가공식품에 달걀이 들어간 메뉴 대체를 원하시면 같은 식품군 내(닭,소,돼지고기,생선,두부 등)에서 변경하여 사용하고, 샐러드는 마요네즈를 제외한 드레싱(프렌치드레싱, 요구르트드레싱 등)을 사용해주시기 바랍니다.
- 예) 빵류 → 시리얼, 전, 떡, 감자, 고구마 등