



2026년 6월 만 1~2세 영아 식단표 (일반형)

용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Yongsan-gu Children and Social Welfare Meal Management Support Center
용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수) 지방선거일	4일(목)	5일(금) 서울미래정상	6일(토) 현충일	
오전간식	미숫가루+우유 ②③	★제철과일(장외) +치즈②		녹두죽+각두기	★제철과일(사과)+녹즙		
1점심	백미밥(잡곡밥) 찰떡미역국 ⑤⑥ 달걀볶고기 ⑤⑥⑧ 비빔나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑤	백미밥(잡곡밥) 애호박장국 ⑤⑥ 돼지고기 수육 ⑤⑥⑧ 상추겉절이 각두기 ⑤			녹두죽+각두기 백미밥(잡곡밥) 미역국 ⑤⑥ 쇠고기매일소스볶음 ⑤⑥⑧ 버섯나물 각두기 ⑤ ★찐 감자+두유 ③		★제철과일(사과)+녹즙 백미밥(잡곡밥) 돌깨미역국 ⑤⑥ 흰살생선채소조림 ⑤⑥ 브로콜리소피 배추김치 ⑤ 빵(모닝빵) ①②③④ +우유 ②
오후간식	토마토스파게티 ②③⑤⑥⑧⑨⑩	야채편방 ⑤		★찐 감자+두유 ③	빵(모닝빵) ①②③④ +우유 ②		
영양(㎳)/산백(%)	617/28	597/26		608/26	580/24		
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수) 돌내건강의날	11일(목)	12일(금)	13일(토)	
오전간식	(저당)떡볶는요구르트 ②	★제철과일(수박)	★채소스틱(당근) +두유 ③	버섯영양죽+각두기	★제철과일(키위)+녹즙	쌀과자+우유 ⑤	
2점심	백미밥(잡곡밥) 멸무린장국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑧ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑤	백미밥(잡곡밥) 아욱국 ⑤⑥ 순살삼지구이 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 각두기 ⑤	달걀시금치 볶음 ⑤⑥⑧ 우연장국 ⑤⑥ 어육조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑤ ★포도콩국수 ⑤⑥⑧⑩ [대체: 달걀비빔국수 ①⑤⑥]	백미밥(잡곡밥) 배추맑은국 편육두부찌기 ⑤⑥⑧ 마늘줄무침 ⑤⑥ 각두기 ⑤ ★찐 단호박+두유 ③	백미밥(잡곡밥) 달걀미역국 ⑤⑥⑧ 두부부침 ⑤⑥ 갯잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑤ 빵(밤식빵) ①②③④ +우유 ②	쇠고기비빔밥 ⑤⑥⑧ 미스국 ⑤⑥ 각두기 ⑤ (저당)떡볶는요구르트 ②	
오후간식	삼색수박밥 ⑤	치즈샌드위치 ①②③④		★찐 단호박+두유 ③	빵(밤식빵) ①②③④ +우유 ②	(저당)떡볶는요구르트 ②	
영양(㎳)/산백(%)	557/26	532/24	567/28	600/21	582/21	563/23	
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수) 잔반없는날	18일(목)	19일(금)	20일(토)	
오전간식	시리얼+우유 ②	★제철과일(배) +치즈 ②	★채소스틱(파프리카) +(저당)마시는요구르트 ②	새우살죽 ⑤⑥⑧+각두기	★제철과일(애플)+녹즙	쌀과자+우유 ⑤	
3점심	백미밥(잡곡밥) 달걀국 ⑤ 돈육가지볶음 ⑤⑥⑧ 마카로니탕살라드 ①②③④⑤⑥⑧⑨⑩ 배추김치 ⑤	백미밥(잡곡밥) 호박잎된장국 ⑤⑥ 대구살양념찜 ⑤⑥ 멸갈이 나물 ⑤⑥ 각두기 ⑤	쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑧⑩ 팽이장국 ⑤⑥ 양상추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑤ ★포도콩국수 ⑤⑥⑧⑩ [대체: 달걀비빔국수 ①⑤⑥]	백미밥(잡곡밥) 쇠고기미역국 ⑤⑥⑧ 매추리알장조림 ⑤⑥⑧ 정경채나물 ⑤⑥ 각두기 ⑤ ★찐 고구마+두유 ③	백미밥(잡곡밥) 우거지국 ⑤⑥ 오리고기구이 숙주무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑤ 빵(크로와상) ①②④ +우유 ②	돈육소보로떡밥 ⑤⑥⑧ 유부장국 ⑤⑥ 각두기 ⑤ 쌀과자+우유 ⑤	
오후간식	롤만두 ⑤⑥⑧	감자전 ⑤⑥	편케이크 ①②③④ +자(물글레)	★찐 고구마+두유 ③	빵(크로와상) ①②④ +우유 ②	치즈 ②	
영양(㎳)/산백(%)	591/28	567/21	566/16	652/24	594/22	551/24	
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 서울미래정상	27일(토)	
오전간식	(저당)떡볶는요구르트 ②	★제철과일(바나나)	★채소스틱(오이) +두유 ③	영양떡국 ⑤+각두기	★제철과일(자두)+녹즙	쌀과자+우유 ⑤	
4점심	백미밥(잡곡밥) 큰대국 쇠고기 당면조림 ⑤⑥⑧ 김구이 배추김치 ⑤	백미밥(잡곡밥) 시래기국 ⑤⑥ 순살함갈비 ⑤⑥⑧ 우상채 각두기 ⑤	돈육카레라이스 ⑤⑥⑧ 미역국 양배추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑤ ★채소스틱(오이) +두유 ③	백미밥(잡곡밥) 달걀파국 ④ 미트볼찜 ⑤⑥⑧⑩ 취나물무침 ⑤⑥ 각두기 ⑤ ★찐 감자+두유 ③	백미밥(잡곡밥) 빈장미역국 ⑤⑥ 마카두부가지볶음 ⑤⑥⑧ 호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑤ 빵(글루텐) ①②④⑥ +우유 ②	김밥소보로떡밥 ①⑤⑥⑧⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 유부장국 ⑤⑥ 각두기 ⑤ (저당)떡볶는요구르트 ②	
오후간식	찬갈치주먹밥 ③	미니핫도그 ①②③④	은메밀국수 ③④⑤	★찐 감자+두유 ③	빵(글루텐) ①②④⑥ +우유 ②	(저당)떡볶는요구르트 ②	
영양(㎳)/산백(%)	534/25	513/21	523/20	643/33	572/18	555/20	
날짜	29일(월)	30일(화)	■ 이달의 메뉴는 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료인 호두를 활용한 '호두콩국수'입니다. <주의사항> 원아에게 급간식 제공 시 가급적 많이 얇게 조리해주시고, 조리 시 저염 저당 조리법을 활용해 주시길 바 랍니다. 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 아이들이 먹기 좋은 크기로 작게 잘라 제공해야 하며 배추김치와 각두기 등의 김치류도 잘게 썰어 제공합니다.				
오전간식	미숫가루+우유 ②③	★제철과일(키위) +치즈 ②					
5점심	백미밥(잡곡밥) 우유국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑧ 시금치나물 배추김치 ⑤	백미밥(잡곡밥) 들깨수제비국 ⑤ 새우살계찰볶음 ⑤⑥⑧ 우거지 무침 ⑤⑥ 각두기 ⑤					
오후간식	프렌치토스트 ①②③④	배추전 ⑤⑥					
영양(㎳)/산백(%)	622/24	615/25					

* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
⑱참 -야생산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

[원산지 표시(필수)] : - 쌀(쌀, 즉, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양념(소고기, 납치, 조파분말, 우육, 찜들, 미꾸라지, 뽕장어, 납치, 명태(2개
를 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쌈이(명개), 전복, 방어, 부세 ※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex. 돈까스, 돼지고기, 국내산)

원산지 표시	쌀 (밥·죽·누룽지)		콩 (두부, 콩비지류)		김치		쇠고기		수산물 및 식육가공품
	백미	국내산	순두부	국내산	배추	국내산	한우		
							국내산	외국산	
							돼지고기	국내산	
						닭고기	국내산	동태(26일)	
						오리고기	국내산	외국산	
			두부		고춧가루	국내산			



2026년 6월 만 3~5세 유아 식단표 (일반형)

용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Yongsan-gu Children and Social Welfare Meal Management Support Center
용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수) 지방선거일	4일(목)	5일(금) 서울미래정상	6일(토) 현충일						
오전간식	미숫가루+우유 ②③	★제철과일(장외) +치즈②		녹두죽+각두기	★제철과일(사과)+녹즙							
1점심	백미밥(잡곡밥) 찰떡미역국⑤⑥ 달걀볶고기⑤⑥⑦⑧ 비빔나물무침⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥(잡곡밥) 애호박장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑦ 상추겉절이 각두기⑤		백미밥(잡곡밥) 미역국⑤⑥ 쇠고기매일소스볶음 ⑤⑥⑦ 비빔나물 각두기⑤	백미밥(잡곡밥) 물개미역국⑤⑥ 흰살생선채소조림⑤⑥ 브로콜리소피 배추김치⑤							
오후간식	토마토스파게티 ②③④⑤⑥⑦⑧	야채편방⑤		★찐 감자+두유③	빵(모닝빵)①②③④ +우유②							
영양(㎳)/단백질(g)	617/28	597/26		608/26	580/24							
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수) 돌내건강의날	11일(목)	12일(금)	13일(토)						
오전간식	(저당)떡볶는요구르트②	★제철과일(수박)	★채소스틱(당근) +두유③	버섯생양숙+각두기	★제철과일(키위)+녹즙	쌀과자+우유⑤						
2점심	백미밥(잡곡밥) 멸무린장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑦⑧ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥(잡곡밥) 아욱국⑤⑥ 순살삼지구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 각두기⑤	달걀시금치뽕밥⑤⑥⑦ 우연장국⑤⑥ 어육조림⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥(잡곡밥) 배추맑은국 편육두부찌기⑤⑥⑦⑧ 마늘줄무침⑤⑥ 각두기⑤	백미밥(잡곡밥) 달걀미역국⑤⑥⑦ 두부부침⑤⑥⑦ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑤	쇠고기비빔밥⑤⑥⑦⑧ 미스국⑤⑥ 각두기⑤						
오후간식	삼색수박밥⑤	치즈샌드위치①②③④	포두콩국수⑤⑥⑦⑧ [대체: 달걀비빔국수 ①⑤⑥]	★찐 단호박+두유③	빵(밤색빵)①②③④ +우유②	(저당)떡볶는요구르트②						
영양(㎳)/단백질(g)	557/26	532/24	567/28	600/21	582/21	563/23						
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수) 잔반없는날	18일(목)	19일(금)	20일(토)						
오전간식	시리얼+우유②	★제철과일(배) +치즈②	★채소스틱(파프리카) +(저당)마시는요구르트②	새우살죽⑤⑥⑦+각두기	★제철과일(애플)+녹즙	쌀과자+우유⑤						
3점심	백미밥(잡곡밥) 달걀국⑤ 돈육가지볶음⑤⑥⑦⑧ 마카로니탕살라드 ①②③④⑤⑥⑦⑧ 배추김치⑤	백미밥(잡곡밥) 호박잎된장국⑤⑥⑦ 대구살양념찜⑤⑥⑦ 멸갈이나물⑤⑥ 각두기⑤	쇠고기채소볶음⑤⑥⑦⑧ 팽이장국⑤⑥⑦ 양상추무침⑤⑥⑦ 배추김치⑤	백미밥(잡곡밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑦⑧ 매추리알장조림⑤⑥⑦⑧ 청경채나물⑤⑥ 각두기⑤	백미밥(잡곡밥) 우거지국⑤⑥⑦ 오리고기구이 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑤	편육소보로찜밥⑤⑥⑦⑧ 유부장국⑤⑥⑦ 각두기⑤						
오후간식	롤만두⑤⑥⑦	감자전⑤⑥	편케이크①②③④ +자(물글레)	★찐 고구마+두유③	빵(크로와상)①②③④ +우유②	치즈②						
영양(㎳)/단백질(g)	591/28	567/21	566/16	652/24	594/22	551/24						
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 서울미래정상	27일(토)						
오전간식	(저당)떡볶는요구르트②	★제철과일(바나나)	★채소스틱(오이) +두유③	영양탕죽⑤+각두기	★제철과일(자두)+녹즙	쌀과자+우유⑤						
4점심	백미밥(잡곡밥) 큰대국 쇠고기당면조림⑤⑥⑦⑧ 김구이 배추김치⑤	백미밥(잡곡밥) 시래기국⑤⑥⑦ 순살찜갈비⑤⑥⑦⑧ 우상채 각두기⑤	편육카레라이스⑤⑥⑦⑧ 미역국 양배추무침⑤⑥⑦ 배추김치⑤	백미밥(잡곡밥) 달걀파국④ 미트볼찜⑤⑥⑦⑧⑨ 취나물무침⑤⑥⑦ 각두기⑤	백미밥(잡곡밥) 빈장미역국⑤⑥⑦ 마카두부가지볶음⑤⑥⑦⑧ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑤	김밥소보로찜밥 ①⑤⑥⑦⑧⑨ 맑은장국⑤⑥⑦ 각두기⑤						
오후간식	찬갈치주먹밥③	미니핫도그①②③④	은메밀국수③④⑤	★찐 감자+두유③	빵(글루텐)①②③④⑤ +우유②	(저당)떡볶는요구르트②						
영양(㎳)/단백질(g)	534/25	513/21	523/20	643/33	572/18	555/20						
날짜	29일(월)	30일(화)	<p>■ 이달의 메뉴는 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료인 호두를 활용한 '호두콩국수'입니다.</p> <p><주의사항> 원아에게 급간식 제공 시 가급적 많이 얇게 조리해주시고, 조리 시 저염 저당 조리법을 활용해 주시기 바랍니다. 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 아이들이 먹기 좋은 크기로 작게 잘라 제공해야 하며 배추김치와 각두기 등의 김치류도 잘게 썰어 제공합니다.</p>									
오전간식	미숫가루+우유 ②③	★제철과일(키위) +치즈②										
5점심	백미밥(잡곡밥) 우육국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑦ 시금치나물 배추김치⑤	백미밥(잡곡밥) 들깨수제비국⑤ 새우살계찰볶음⑤⑥⑦⑧ 우거지무침⑤⑥ 각두기⑤										
오후간식	프렌치토스트①②③④	배추전⑤⑥										
영양(㎳)/단백질(g)	622/24	615/25										
<p>* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱참 ⑳야생산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.></p> <p>[원산지 표시(필수)] : - 쌀(쌀, 즉, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양념(소고기, 납치, 조파분말, 우육, 찜들, 미꾸라지, 햄장어, 납치, 명태(2개, 물 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 찰조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쌈이(명개), 전복, 방어, 부세 ※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex: 돈까스, 돼지고기, 국내산)</p>												
원산지 표시	쌀 (밥·죽·누룽지)		콩 (두부, 콩비지류)		김치		쇠고기		수산물 및 식육가공품	어육(10일)		
	백미	국내산	순두부	국내산	배추	국내산	한우			수산물 동태(26일)	외국산	
							국내산	외국산			국내산	외국산
			콩국수		고춧가루	국내산	돼지고기	국내산				
		두부		오리고기			국내산					