▶문서번호: 삼양식단26-06호
▶발 송 일: 2026.05.29
▶대　　상 (12개월 이상 ~ 2세): 새싹반, 사랑반, 튼튼반

든든히 먹고 튼튼히 크는 서울든든급식

6월 영아식단

구립삼양어린이집　　출처 : 강북구 어린이급식관리지원센터 (식단 개발 영양사: 전소현 외 9인)

날짜	월(01)	화(02)	수(03)	목(04) 그린푸드DAY	금(05)	토(06)
오전간식	(데친)양배추스틱+떠먹는요거트②	채소죽㉑		미숫가루③④⑤⑥⑭⑲㉑+우유②	토마토⑫+치즈②	
점 심	쌀밥 쪽파달걀국①⑤⑥ 돈육구이⑩ 숙주나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯㉑ 상추사과무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨		수수밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 미역(줄기)볶음⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯㉑ 두부부침①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	찐단호박+우유②		♠참치파프리카전①⑤⑥+참외	크림빵①②⑤⑥+결명자차	
kcal/단백질(g)	434.5/17.0	425.0/17.4		479.8/28.7	335.4/15.5	
주요일정		장보기체험: 튼튼반, 참누리반 꽃누리반	제9회 전국동시지방선거			현충일

날짜	월(08)	화(09)	수(10)	목(11)	금(12)	토(13) 삼삼한데이
오전간식	(데친)오이스틱+떠먹는요거트②	표고버섯양파죽㉑	사과	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②	참외
점 심	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ (훈제)오리채소볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 토마토달걀찜①⑫㉑ 시금치나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	돈육콩나물밥⑤⑥⑩ &양념장⑤⑥㉑ 잔멸치볶음⑤⑥㉑ 김구이㉑ 배추김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 데친브로콜리&소스⑤⑥ ㉑배추김치⑨	차조밥 두부애호박된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ ♠감자채파프리카볶음⑤⑳ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑮㉑ 유부당면국⑤⑥ 가지나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후간식	부추전⑤⑥	찐감자①⑤+우유②	카스테라①②⑤⑥+우유②	*간장비빔국수⑤⑥㉑+오렌지	*찐고구마+옥수수차	수제쿠키①②⑥+우유②
kcal/단백질(g)	384.6/17.8	434.4/16.4	396.0/17.6	437.8/17.3	394.1/15.1	413.2/17.2
주요일정	강북구보건소구강교육:: 참누리반	강북구보건소구강교육:: 꽃누리반	노원폴리교통공원 견학: 튼튼반, 참누리반, 꽃누리반	[부모교육] 응급처치 및 심폐소생술		

날짜	월(15)	화(16)	수(17)	목(18)	금(19)	토(20)
오전간식	(데친)당근스틱+떠먹는요거트②	닭살죽⑮㉑	오렌지	곡물시리얼⑤⑥+우유②	키위⑳+치즈②	(데친)오이스틱
점 심	쌀밥 (황태)뭇국⑤⑥㉑ 두부간장조림⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯㉑ 고구마줄기볶음⑤㉑ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 배추김치⑨	차조밥 부추된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ ♠파프리카양상추샐러드 &드레싱⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑯㉑ 양배추나물⑤㉑ 배추김치⑨	돈육데리야끼덮밥⑤⑥⑩⑫⑮㉑ 맑은미역국⑤⑥㉑ 두부구이⑤&양념장⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후간식	군만두①⑤⑥⑩	오렌지+우유②	소보로빵①②④⑤⑥+우유②	(냉)메밀국수③⑤⑥+토마토⑫	*단호박(버터②)구이⑤+오미자차	아기쌀과자+우유②
kcal/단백질(g)	345.4/18.7	435.6/20.1	451.6/17.1	487.3/22.0	387.9/16.6	371.2/14.9
주요일정	무수골무지개논 견학: 꽃누리반	소방대피훈련	숲체험활동: 참누리 꽃누리 정기소독	흙놀이 사랑, 튼튼, 참누리, 꽃누리		

날짜	월(22)	화(23)삼삼한데이	수(24)	목(25)	금(26)서울미래밥상	토(27)
오전간식	토마토⑫+떠먹는요거트②	쇠고기당근죽⑯㉑	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②	오렌지
점 심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 비름나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 맑은뭇국⑤⑥㉑ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쇠고기굴소스볶음밥⑤⑥⑭⑱㉑ (+숭늉/보리차제공가능) (연)두부찜⑤&양념장⑤⑥㉑ 표고버섯나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리나물⑤㉑ 배추김치⑨	수수밥 두부미역국⑤⑥㉑ 오징어채소볶음⑤⑥⑰㉑ 애호박나물⑤㉑ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫㉑ 맑은유붓국⑤⑥ 오이무침㉑ 배추김치⑨
오후간식	달걀마요주먹밥①⑤㉑)	찐감자+키위⑳+우유②	크로와상①②⑤⑥+우유②	(볶음)우동⑤⑥+수박	팬케이크①②⑤⑥+둥굴레차	곡물시리얼⑤⑥+우유②
kcal/단백질(g)	393.3/20.8	416.4/20.9	468.8/15.8	446.0/16.0	376.1/17.1	397.9/13.9
주요일정	찾아오는맞춤컨설팅(담임교사)	어린이집운영위원회(정기2차)	*신입학부모오리엔테이션	스페셜DAY: 경찰, 소방관놀이		

날짜	월(29)	화(30)삼삼한데이
오전간식	♠파프리카스틱+떠먹는요거트②	달걀죽①㉑
점 심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ 쇠고기로제소스볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 양배추나물⑤㉑ 배추김치⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후간식	(냉)김치말이국수⑥⑨㉑	찐고구마+오렌지+우유②
kcal/단백질(g)	439.9/19.3	445.7/18.2
주요일정		[부모교육] 기질속에 숨겨진 우리 아이의 강점 찾기

✿ 삼양어린이집 서울시친환경 든든급식과 풀무원 푸드머스를 이용합니다.
✿ 상기 식단은 0~2세 900kcal 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지와 단백질은 450kcal, 10g로 하루의 50% 차지합니다.
✿ 채소와 과일섭취 늘리기 식습관 캠페인 일환으로 6월 4일은 "그린푸드데이" 식단이 제공됩니다.
✿ 김치는 영아반(배추김치), 유아반(배추김치/깍두기) 제공합니다.
✿ 안전사고 위험으로 어린이집에서 떡은 제공하지 않습니다.
✿ 식자재 공급 상황에 따라 식단은 같은 식품군으로 감수없이 변경 가능합니다.
✿ 기도막힘 등 식사 중 안전사고 예방을 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식형태(잘게 썬 음식) 등을 제공하고 식사 전 중 후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 합니다.
✿ ***서울미래밥상* 참고**

어린이집 식자재 원산지표시 및 알레르기 유발식품

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품				수산물
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	치킨가스	훈제오리	베이컨	돈가스	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우				닭고기	오리	돼지고기	돼지고기	오징어
	★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.											국내산	국내산	국내산	국내산	페루산
알레르기 유발식품	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(모든 김치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조과일, 도라지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳키위 ㉑참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															

▶문서번호: 삼양식단26-06호
▶발 송 일: 2026.05.29.
▶대 상 (3세 ~ 5세): 참누리반, 꽃누리반

든든히 먹고 튼튼히 크는 서울든든급식

6월 유아식단

구립삼양어린이집 출처 : 강북구 어린이급식관리지원센터 (식단 개발 영양사: 전소현 외 9인)

날짜	월(01)	화(02)	수(03)	목(04)그린푸드DAY	금(05)	토(06)
오전간식	(데친)양배추스틱+떠먹는요거트②	채소죽㉑		미숫가루③④⑤⑥⑭⑲㉑+우유②	토마토⑫+치즈②	
점 심	쌀밥 쪽파달걀국①⑤⑥ 돈육구이⑩ 숙주나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯㉑ 상추사과무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨		수수밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 미역(줄기)볶음⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯㉑ 두부부침①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	찐단호박+우유②		♠참치파프리카전①⑤⑥+참외	크림빵①②⑤⑥+결명자차	
kcal/단백질(g)	668.4/26.2	653.9/26.8		738.2/44.2	515.9/23.9	
주요일정		장보기체험: 튼튼,참누리,꽃누리	제9회 전국동시지방선거			현충일

날짜	월(08)	화(09)	수(10)	목(11)	금(12)	토(13) 삼삼한데이
오전간식	(데친)오이스틱+떠먹는요거트②	표고버섯양파죽㉑	사과	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②	참외
점 심	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ (훈제)오리채소볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 토마토달걀찜①⑫㉑ 시금치나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	돈육콩나물밥⑤⑥⑩ &양념장⑤⑥㉑ 잔멸치볶음⑤⑥㉑ 김구이㉑ 배추김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 데친브로콜리&소스⑤⑥㉑ 배추김치⑨	차조밥 두부애호박된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ ♠감자채파프리카볶음⑤㉑ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑮㉑ 유부당면국⑤⑥ 가지나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후간식	부추전⑤⑥	찐감자①⑤+우유②	카스테라①②⑤⑥+우유②	*간장비빔국수⑤⑥㉑+오렌지	*찐고구마+옥수수차	수제쿠키①②⑥+우유②
kcal/단백질(g)	591.7/27.4	668.3/25.2	609.3/27.1	673.6/26.6	606.3/23.2	635.7/26.5
주요일정	강북구보건소구강교육:: 참누리반	강북구보건소구강교육:: 꽃누리반	노원폴리교통공원 견학: 튼튼반, 참누리반, 꽃누리반	[부모교육] 응급처치 및 심폐소생술		

날짜	월(15)	화(16)	수(17)	목(18)	금(19)	토(20)
오전간식	(데친)당근스틱+떠먹는요거트②	닭살죽⑮㉑	오렌지	곡물시리얼⑤⑥+우유②	키위⑳+치즈②	(데친)오이스틱
점 심	쌀밥 (황태)뭇국⑤⑥㉑ 두부간장조림⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯㉑ 고구마줄기볶음⑤㉑ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 배추김치⑨	차조밥 부추된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ ♠파프리카양상추샐러드 &드레싱⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쌀밥 맑은유붓국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑯㉑ 양배추나물⑤㉑ 배추김치⑨	돈육데리야끼덮밥⑤⑥⑩⑫⑮㉑ 맑은미역국⑤⑥㉑ 두부구이⑤&양념장⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후간식	군만두①⑤⑥⑩	오렌지+우유②	소보로빵①②④⑤⑥+우유②	(냉)메밀국수③⑤⑥+토마토⑫	*단호박(버터②)구이⑤+오미자차	아기쌀과자+우유②
kcal/단백질(g)	531.3/28.7	670.2/30.9	694.9/26.4	749.7/33.9	596.8/25.6	571.1/23.0
주요일정	무수골무지개논 견학: 꽃누리	소방대피훈련	숲체험활동: 참누리, 꽃누리 정기소독	흙놀이 사랑, 튼튼, 참누리, 꽃누리		

날짜	월(22)	화(23)삼삼한데이	수(24)	목(25)	금(26)서울미래밥상	토(27)
오전간식	토마토⑫+떠먹는요거트②	쇠고기당근죽⑯㉑	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②	오렌지
점 심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 비름나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 맑은뭇국⑤⑥㉑ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쇠고기굴소스볶음밥⑤⑥⑮⑱㉒ (연)두부찜⑤&양념장⑤⑥㉑ 표고버섯나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리나물⑤㉑ 배추김치⑨	수수밥 두부미역국⑤⑥㉑ 오징어채소볶음⑤⑥⑰㉑ 애호박나물⑤㉑ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫㉑ 맑은유붓국⑤⑥ 오이무침㉑ 배추김치⑨
오후간식	달걀마요주먹밥①⑤㉑	찐감자+키위⑳+우유②	크로와상①②⑤⑥+우유②	(볶음)우동⑤⑥+수박	팬케이크①②⑤⑥+둥굴레차	곡물시리얼⑤⑥+우유②
kcal/단백질(g)	605.1/32.1	640.7/32.1	721.3/24.3	686.2/24.6	578.7/26.2	612.2/21.4
주요일정	찾아오는맞춤컨설팅(담임교사)	어린이집운영위원회(정기2차)	*신입학부모오리엔테이션	스페셜DAY: 경찰, 소방관놀이		

날짜	월(29)	화(30)삼삼한데이
오전간식	♠파프리카스틱+떠먹는요거트②	달걀죽①㉑
점 심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ 쇠고기로제소스볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 양배추나물⑤㉑ 배추김치⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후간식	(냉)김치말이국수⑥⑨㉑	찐고구마+오렌지+우유②
kcal/단백질(g)	676.8/29.7	685.6/28.0
주요일정		[부모교육] 기질속에 숨겨진 우리 아이의 강점 찾기

✿ 삼양어린이집 서울시친환경 든든급식과 풀무원 푸드머스를 이용합니다.
✿ 상기 식단은 3~5세1,400kcal 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지와 단백질은 700kcal, 10g로 하루의 50% 차지합니다.
✿ 채소와 과일섭취 늘리기 식습관 캠페인 일환으로 6월 4일은 "그린푸드데이' 식단이 제공됩니다.
✿ 김치는 영아반(배추김치), 유아반(배추김치/깍두기) 제공합니다.
✿ 안전사고 위험으로 어린이집에서 떡은 제공하지 않습니다.
✿ 식자재 공급 상황에 따라 식단은 같은 식품군으로 감수없이 변경 가능합니다.
✿ 기도막힘 등 식사 중 안전사고 예방을 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식형태(잘게 썬 음식) 등을 제공하고 식사 전 중 후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 합니다.
✿ ***서울미래밥상*** 참고

❑ 어린이집 식자재 원산지표시 및 알레르기 유발식품

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품				수산물
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	치킨가스	훈제오리	베이컨	돈가스	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우				닭고기	오리	돼지고기	돼지고기	오징어
	★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.											국내산	국내산	국내산	국내산	폐루산
알레르기 유발식품	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(모든 김치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조과일, 도라지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳키위 ㉑참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															

▶문서번호: 삼양식단26-06호
▶발 송 일: 2026.05.29
▶대　　상 (12개월 미만): 새싹반

든든히 먹고 튼튼히 크는 서울든든급식

6월 영아식단(이유식)

구립삼양어린이집　　출처 : 강북구 어린이급식관리지원센터 (식단 개발 영양사: 전소현 외 9인)

날짜	월(01)	화(02)	수(03)	목(04)그린푸드DAY	금(05)	토(06)
오전간식	누룽지무른밥	채소무른밥		고구마무른밥	쇠고기무른밥⑯	
점 심	양배추진밥	단호박배추진밥		참깨㉑)콩나물진밥	두부새송이버섯진밥⑤	
오후간식	노른자무른밥①	쇠고기무른밥⑯		닭살무른밥⑮	무양파무른밥	
kcal/단백질(g)	367.5/9.0	339.2/10.1		351.7/12.2	344.3/11.4	
주요일정		장보기체험: 튼튼,참누리,꽃누리	제9회 전국동시지방선거			현충일

날짜	월(08)	화(09)	수(10)	목(11)	금(12)	13 (토) 삼삼한데이
오전간식	쇠고기무른밥⑯	표고버섯양파무른밥	두부무른밥⑤	브로콜리무른밥	고구마무른밥	누룽지무른밥
점 심	채소진밥	시금지감자진밥	콩나물무른밥⑤	미역진밥	노른자애호박진밥①	참깨㉑)가지진밥
오후간식	오이당근무른밥	노른자무른밥①	채소무른밥	쇠고기무른밥⑯	두부무른밥⑤	닭살무른밥⑮
kcal/단백질(g)	333.6/10.0	370.8/9.8	311.9/8.6	333.8/10.7	384.9/9.8	316.6/11.2
주요일정	강북구보건소구강교육:: 참누리반	강북구보건소구강교육:: 꽃누리반	노원폴리교통공원 견학: 튼튼반, 참누리반, 꽃누리반	[부모교육] 응급처치 및 심폐소생술		

날짜	월(15)	화(16)	수(17)	목(18)	금(19)	토(20)
오전간식	두부무른밥⑤	닭살무른밥⑮	감자양파무른밥	단호박무른밥	쇠고기무른밥⑯	새송이버섯당근무른밥
점 심	노른자무진밥①	쇠고기당근진밥⑯	들깨㉑)오이진밥	노른자부추진밥①	단호박양배추진밥	미역진밥
오후간식	느타리버섯당근무른밥	근대양파무른밥	노른자무른밥①	닭살무른밥⑮	채소무른밥	두부무른밥⑤
kcal/단백질(g)	351.6/10.0	338.3/13.9	373.2/9.4	363.2/13.2	341.0/10.1	306.4/8.3
주요일정	무수골무지개논 견학: 꽃누리	소방대피훈련	숲체험활동: 참누리, 꽃누리 정기소독	흙놀이 사랑, 튼튼, 참누리, 꽃누리		

날짜	월(22)	13 (토) 삼삼한데이	수(24)	목(25)	금(26)서울미래밥상	토(27)
오전간식	노른자무른밥①	쇠고기무른밥⑯	표고버섯무른밥	브로콜리당근무른밥	애호박무른밥	오이양파무른밥
점 심	두부무진밥⑤	닭살당근진밥⑮	치즈진밥②	채소진밥	미역진밥	치즈당근진밥②
오후간식	시금치양파무른밥	감자무른밥	두부무른밥⑤	노른자무른밥①	두부무른밥⑤	노른자무른밥①
kcal/단백질(g)	376.0/10.5	359.1/13.7	330.8/9.6	366.1/9.3	305.8/8.0	391.0/10.8
주요일정	찾아오는맞춤컨설팅(담임교사)	어린이집운영위원회(정기2차)	*신입학부모오리엔테이션	스페셜DAY: 경찰, 소방관놀이		

날짜	월(29)	화(30)삼삼한데이
오전간식	두부무른밥⑤	노른자무른밥①
점 심	쇠고기감자진밥⑯	참깨㉑)콩나물진밥⑤
오후간식	양배추당근무른밥	고구마무른밥
kcal/단백질(g)	341.3/10.6	404.5/10.1
주요일정		[부모교육] 기질속에 숨겨진 우리 아이의 강점 찾기

✿ 삼양어린이집 서울시친환경 든든급식과 풀무원 푸드머스를 이용합니다.
✿ 상기 식단은 0~2세 900kcal 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지와 단백질은 450kcal, 10g로 하루의 50% 차지합니다.
✿ 채소와 과일섭취 늘리기 식습관 캠페인 일환으로 6월 4일은 "그린푸드데이" 식단이 제공됩니다.
✿ 김치는 영아반(배추김치), 유아반(배추김치/깍두기) 제공합니다.
✿ 안전사고 위험으로 어린이집에서 떡은 제공하지 않습니다.
✿ 식자재 공급 상황에 따라 식단은 같은 식품군으로 감수없이 변경 가능합니다.
✿ 기도막힘 등 식사 중 안전사고 예방을 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식형태(잘게 썬 음식) 등을 제공하고 식사 전 중 후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 합니다.
✿ *서울미래밥상* 참고

❑ 어린이집 식자재 원산지표시 및 알레르기 유발식품

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품				수산물
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	치킨가스	훈제오리	베이컨	돈가스	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우				닭고기	오리	돼지고기	돼지고기	오징어
	★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.											국내산	국내산	국내산	국내산	페루산

알레르기 유발식품	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(모든 김치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조과일, 도라지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳키위 ㉑참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2026년 서울공동개발 가정통신문

6월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료

머리가 좋아지는 열매, 호두

제 소개를 할게요!

- 저는 견과류의 한 종류로, 껍질을 벗기면 뇌처럼 생긴 알맹이를 가지고 있어요.
- 저는 단백질과 불포화지방산이 풍부하여 두뇌 발달과 건강 유지에 도움이 되는 영양이 풍부한 식품이에요.
- 호두 알을 들어 보았을 때 무게감이 느껴지는 것이 좋은 호두이고, 구멍이 나 있으면 벌레가 있을 수 있으므로 주의해야 해요!
- 저는 지방 성분이 많아 쉽게 산패될 수 있어서 껍질째 보관하는 것이 좋아요!

[출처] 농식품정보누리, 식품안전나라

주요 영양소 알려드릴게요~

리놀렌산(불포화지방산)

뇌신경 형성 & 집중력 강화

호두는 약 68.7%의 지방을 함유하고 있어요.

호두에는 불포화지방산인 리놀렌산이 100g당 약 9.8g이 들어 있어요.

오메가-3 지방산의 일종인 '알파리놀렌산'은 두뇌 발달과 심장질환 예방에 도움을 주기 때문에 어린이부터 어르신까지 꼭 필요한 영양소예요.

단백질

9가지 식물성 아미노산 함유

말린 호두에는 100g당 약 15.47g의 단백질이 함유되어 있어요.

양질의 단백질이 다량 함유되어 있어 신체 조직을 구성하고, 성장 발달에 도움을 줘요.

근육과 신체 발달을 돕는 중요한 역할을 해요.

비타민E

뇌 건강과 피부 보호

말린 호두에는 100g당 약 19.41g의 비타민E가 풍부하게 들어 있어요.

비타민E는 뇌로 전달되는 산소와 영양분 공급을 극대화하여 집중력 향상과 사고력 증진에 도움을 줘요.

비타민E는 피부를 튼튼하게 만드는 보호막 역할을 하여 햇볕이나 먼지로부터 우리 피부를 지켜줘요.

[출처] 농식품정보누리, 식품안전나라, 농식품올바로, 식품의약품안전처

뚝딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

호두콩국수

재료 • 4인분 기준

호두 75g, 흰콩 200g, 참깨 45g, 물 1.5L, 소면 500g, 오이 75g, 방울토마토 2개, 소금 약간

만드는 방법

① 깨끗이 씻은 흰콩을 물에 3시간 불린 뒤, 냄비에 물을 넣고 중간 불에서 20분 동안 삶아 껍질을 벗긴다.
② 삶은 콩, 참깨, 호두, 물(1.5L)을 모두 믹서기에 갈아 체에 거른 뒤 차갑게 보관한다.
③ 오이는 가늘게 채 썰고, 방울토마토는 반으로 썬다.
④ 끓는 물에 국수를 넣고, 3-4분간 삶아 찬물에 헹군 뒤 물기를 뺀다.
⑤ 그릇에 면을 담고 콩국을 부은 뒤, 준비한 고명을 얹고 기호에 맞게 소금으로 간을 맞춘다.

[참고] 한식진흥원

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

이 가정통신문은 서울특별시 25개 어린이·사회복지급식관리지원센터 (강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.

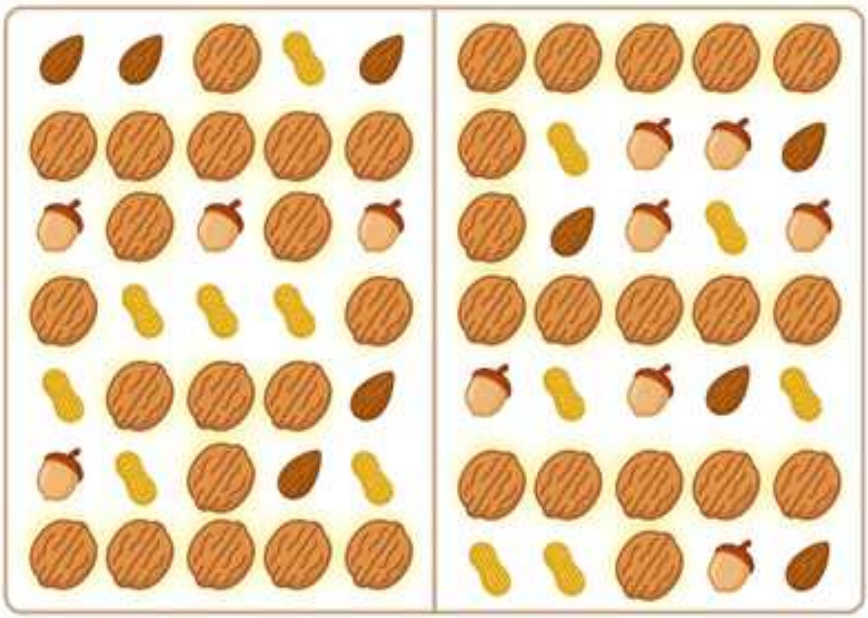
2026년 서울공동개발 가정활동지

6월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료

머리가 좋아지는 열매, 호두

호두처럼 단단한 집중력! 틀린 그림 찾기!(5개)

호두를 찾아 이어보세요!



강북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

이 가정통신문은 서울특별시 25개 어린이·사회복지급식관리지원센터 (강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.