

2026년 6월 식단

<3-5세 유아 식단>

날짜	1(월)	2(화) 생일식단 🍰	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	미숫가루⑤ 우유②	크림스프②⑥		당근스틱 어린이치즈②	배	
점심	백미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨		흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
오후간식	칼국수⑤⑥	케익①②⑥(롤케익) 주스		토마토스파게티⑤⑥⑩	후레쉬번①②⑥ 우유②	
열량(kcal)/ 단백질(g)	679/27	697/20		626/28	601/32	
날짜	8(월)	9(화)	10(수) 🌱 Na	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥ 우유②	닭살양파죽⑮	수박 플레인요거트②	오이스틱 어린이치즈②	사과	플레인요거트②
점심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 돈육수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&저염쌈장⑤⑥ 어린이깍두기⑨	단호박자장밥⑤⑥⑩ 실채볶음⑤⑥⑦ 과일샐러드② 어린이배추김치⑨	기장밥 맑은동태살국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우거지나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 송능 어린이배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	찐감자 우유②	김가루주먹밥⑤⑥	수제비⑥	모닝빵①②⑥+잼 우유②	자른 방울토마토⑫ 어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	693/23	602/30	600/21	618/27	602/28	455/21
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목) NEW	19(금) 단오 🇰🇷	20(토)
오전간식	미숫가루⑤ 우유②	두부양파죽⑤	참외 플레인요거트②	데친 고구마스틱 어린이치즈②	수박	두유⑤
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 김구이 어린이깍두기⑨	닭살갯잎볶음밥⑤⑥⑮ 시금치된장국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 어린이배추김치⑨	수수밥 맑은유부국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	간장비빔국수⑤⑥ 1/2잔 열치주먹밥⑤ 어린이배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	찐단호박 우유②	삼색주먹밥⑤	카레감자전⑤⑥ *신메뉴 레시피 참고	카스테라①②⑥ 우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	634/25	605/28	623/26	600/29	612/20	372/15
날짜	22(월)	23(화)	24(수) 🌱 Na	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥ 우유②	치즈채소죽②	자른 방울토마토⑫ 플레인요거트②	파프리카스틱 어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
점심	백미밥 달걀팥국① 쇠고기푹찜⑤⑥⑩⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육장뚝뚝이⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	해산물덮밥⑤⑥⑨⑦ 불어묵조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육가지볶음밥⑤⑥⑩ 송능 어린이깍두기⑨
오후간식	(달걀제외)와케이크②⑤⑥	찐고구마 우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	쌀식빵⑤⑥+잼 우유②	배 어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	698/25	625/23	621/27	644/27	608/30	468/20
날짜	29(월)	30(화)	【식품알레르기 유발 식품 표시】			이달의 식재료 가정통신문
오전간식	옥수수스프②⑥	달걀당근죽①	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲젓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
점심	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 두부카레조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자 우유②	NEW 신메뉴 DAY (월 1회) 🇰🇷 국 없는 날 (1, 3주 수요일) 🌱 서울미래밥상 (월 2회)			🇰🇷 우리 음식의 날 (절기마다) 🍰 생일식단 (월 1회)
열량(kcal)/ 단백질(g)	600/26	651/25				

식단 알림 사항

☆ 상암누리어린이집 식단은 서울 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 준수합니다.

☆ 상암누리어린이집은 식자재 식품업체인 CJ프레시웨이와 풀무원 푸드머스에서 매일 아침 식자재를 공급 받아 사용합니다.

원산지 표시	쌀			김치			쇠고기			돼지고기	오리고기	닭고기		
	밥,죽,누룽지,현미,참쌀,흑미			배추,무,봄동,얼갈이			고춧가루						국내산	
	국내산			국내산			국내산			한우☑ 육우□ 젓소□			국내산	국내산
	콩				수산물					식육·수산물 가공품				
	두부	콩비지	순두부	연두부	삼치	동태	고등어	임연수	오징어	어묵	유부	실채	훈제오리	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	미국산	국내산	명태,오징어 포함 제품만	국내산	페루산	국내산	

☆ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

☆ 당일 급·간식은 키즈노트를 통해 매일 공개되어 부모님들께서 아이들의 급식상황을 확인하실 수 있습니다.

☆ 6월의 **제철식재료**는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
감자, 가지, 애호박, 양파, 양배추, 근대, 부추, 마늘, 썩갠 배추, 양상추	참외, 수박, 토마토, 매실	전복, 삼치, 오징어, 가자미, 임연수, 낙지, 바지락, 꼬막

☆ 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2020 한국인 영양소 섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

연령	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	철(mg)	비타민C(mg)
만 1~2세 식단	900	20	500	810	6	40
만 3~5세 식단	1,400	25	600	1,000	7	45

※ '2020년 한국인 영양소 섭취기준' 개정으로 영양섭취기준이 변경되었습니다.



이달의 신메뉴



<카레감자채전>

재료(유아 1인 기준)

감자(35g), 당근(5g), 카레가루(2g), 부침가루(6g), 식용유(3g)

조리방법

- ① 감자와 당근은 채 썰어주고, 감자는 물에 담가둔다.
- ② 물기를 제거한 감자와 당근에 부침가루와 카레가루를 넣고 농도를 조절해가며 반죽한다.
- ③ 달군 팬에 식용유를 두르고, 얇게 펴서 튀기듯 구워 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.

에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
83.03	1.51	7.95	129.84



특화사업 '아이랑 채소랑, 즐거운 한 컷!'
QR코드로 안내문 확인 후 참여해주세요~



날짜	1(월)	2(화) 생일식단 🍰	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	미숫가루⑤ 우유②	크림스프②⑥		당근스틱 어린이치즈②	배	
점심	백미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨		흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
오후간식	칼국수⑤⑥	케익①②⑥(롤케익) 주스		토마토스파게티⑤⑥⑩	후레쉬번①②⑥ 우유②	
열량(kcal)/ 단백질(g)	435/17	453/13		407/18	390/20	
날짜	8(월)	9(화)	10(수) 🌱 Na	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥ 우유②	닭살양파죽⑮	수박 플레인요거트②	오이스틱 어린이치즈②	사과	플레인요거트②
점심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 돈육수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&저염쌈장⑤⑥ 어린이깍두기⑨	단호박자장밥⑤⑥⑩ 실채볶음⑤⑥⑦ 과일샐러드② 어린이배추김치⑨	기장밥 맑은동태살국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우거지나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 송농 어린이배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	찐감자 우유②	김가루주먹밥⑤⑥	수제비⑥	모닝빵①②⑥+잼 우유②	자른 방울토마토⑩ 어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	439/14	391/19	390/14	402/18	390/18	270/13
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목) NEW	19(금) 단오 🇰🇷	20(토)
오전간식	미숫가루⑤ 우유②	두부양파죽⑤	참외 플레인요거트②	데친 고구마스틱 어린이치즈②	수박	두유⑤
점심	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 김구이 어린이깍두기⑨	닭살갯잎볶음밥⑤⑥⑮ 시금치된장국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 어린이배추김치⑨	수수밥 맑은유부국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	간장비빔국수⑤⑥ 1/2잔멸치주먹밥⑤ 어린이배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	찐단호박 우유②	삼색주먹밥⑤	카레감자전⑤⑥ *신메뉴 레시피 참고	카스테라①②⑥ 우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	393/17	404/19	405/17	390/19	400/14	254/10
날짜	22(월)	23(화)	24(수) 🌱 Na	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥ 우유②	치즈채소죽②	자른 방울토마토⑩ 플레인요거트②	파프리카스틱 어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
점심	백미밥 달걀팥국① 쇠고기볶음⑤⑥⑩⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육장뚝뚝이⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	해산물덮밥⑤⑥⑨⑰ 불어묵조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육가지볶음밥⑤⑥⑩ 송농 어린이깍두기⑨
오후간식	(달걀제외)화케이크②⑤⑥	찐고구마 우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	쌀식빵⑤⑥+잼 우유②	배 어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	447/15	406/15	400/18	419/17	394/20	287/13
날짜	29(월)	30(화)	【식품알레르기 유발 식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓			이달의 식재료 가정통신문
오전간식	옥수수스프②⑥	달걀당근죽①	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
점심	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 두부카레조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자 우유②	NEW 신메뉴 DAY (월 1회) 🇰🇷 국 없는 날 (1, 3주 수요일) 🌱 서울미래밥상 (월 2회)			🇰🇷 우리 음식의 날 (절기마다) 🍰 생일식단 (월 1회)
열량(kcal)/ 단백질(g)	392/17	423/16				

식단 알림 사항

☆ 상암누리어린이집 식단은 서울 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 준수합니다.

☆ 상암누리어린이집은 식자재 식품업체인 CJ프레시웨이와 풀무원 푸드머스에서 매일 아침 식자재를 공급 받아 사용합니다.

원산지 표시	쌀			김치			쇠고기			돼지고기	오리고기	닭고기		
	밥,죽,누룽지,현미,찰쌀,흑미			배추,무,봄동,얼갈이			고춧가루						국내산	
	국내산			국내산			국내산			한우☑ 육우□ 젓소□			국내산	
	콩				수산물					식육·수산물 가공품				
	두부	콩비지	순두부	연두부	삼치	동태	고등어	임연수	오징어	어묵	유부	실채	훈제오리	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	미국산	국내산	명태,오징어 포함 제품만	국내산	페루산	국내산	

☆ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

☆ 당일 급·간식은 키즈노트를 통해 매일 공개되어 부모님들께서 아이들의 급식상황을 확인하실 수 있습니다.

☆ 6월의 **제철식재료**는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
감자, 가지, 애호박, 양파, 양배추, 근대, 부추, 마늘, 썩갠 배추, 양상추	참외, 수박, 토마토, 매실	전복, 삼치, 오징어, 가자미, 임연수, 낙지, 바지락, 꼬막

☆ 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2020 한국인 영양소 섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

연령	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	철(mg)	비타민C(mg)
만 1~2세 식단	900	20	500	810	6	40
만 3~5세 식단	1,400	25	600	1,000	7	45

※ '2020년 한국인 영양소 섭취기준' 개정으로 영양섭취기준이 변경되었습니다.



이달의 신메뉴



<카레감자채전>



재료(유아 1인 기준)

감자(35g), 당근(5g), 카레가루(2g), 부침가루(6g), 식용유(3g)



조리방법

- ① 감자와 당근은 채 썰어주고, 감자는 물에 담가둔다.
- ② 물기를 제거한 감자와 당근에 부침가루와 카레가루를 넣고 농도를 조절해가며 반죽한다.
- ③ 달군 팬에 식용유를 두르고, 얇게 펴서 튀기듯 구워 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.

에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
83.03	1.51	7.95	129.84



특화사업 '아이랑 채소랑, 즐거운 한 킷!'
QR코드로 안내문 확인 후 참여해주세요~

