

# 2026년 06월 식단

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일												
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	모듬채소숙⑤④		새우살치즈죽②⑤⑥⑦	●참외, 치즈②													
점심	수수밥 무채콩나물국⑤ 과일양념돈볼고기⑤④⑩ 얼무나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 소고기당면국⑤④⑩ 삼색달걀찜① 감자채볶음⑤④ 배추김치⑨		수수밥 감자미역국⑤④ 로제찜닭②⑤④⑩⑫⑬⑭⑮ 청경채나물⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 소고기숙주볶음⑤④⑩ 잔멸치조림⑤④ 배추김치⑨													
오후간식	김가루우영주먹밥⑤④ 옥수수차, 요구르트②	카스테라①②④ 우유②		비빔칼국수⑥, 우유②	소보로빵①②④④ 우유②													
3-5세 결량(kcal)/단백질(g)	604/22	782/25	715/35	683/31														
1-2세 결량(kcal)/단백질(g)	393/14	508/16	465/23	444/20														
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)서울미래밥상	11(목)	12(금)일당오십DAY 졸업여행	13(토)												
오전간식	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	소고기참나물죽⑩	●골드키위, 치즈②	양송이죽⑤⑥	●바나나, 치즈②	크림스프&조각식빵①②⑥												
점심	흑미밥 들깨무챗국 ◆훈제오리채소볶음⑤④ 참나물무침⑤④ 깍두기⑨	차조밥 콩가루맑은배춧국 삼색달걀⑤④ 비름나물⑤④ 깍두기⑨	새우살파프리카볶음밥 ⑤④⑨ 애호박양파된장국⑤④ 깍두기⑨ 김구이 깍두기⑨	차조밥 달걀황탕국⑤④ 소고기배추찜⑤④⑩ 어묵볶음⑤④ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤④ 닭살소금구이⑤⑤ 시금치나물⑤④ 배추김치⑨	유부초밥⑤④ 팽이장국⑤④ 깍두기⑨												
오후간식	스크램블에그①②⑤ 보리차, 요구르트②	치즈빵①②④ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥, 우유②	★●찐감자 우유②	★삶은달걀① 옥수수차												
3-5세 결량(kcal)/단백질(g)	608/22	653/25	601/22	688/22	610/29	484/19												
1-2세 결량(kcal)/단백질(g)	395/14	425/16	391/14	447/14	397/19	314/12												
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)국없DAY 현장학습	18(목)	19(금) 생일잔치	20(토)												
오전간식	●잘게자른포도, 치즈②	영양닭죽⑤	●사과, 치즈②	감자죽⑤⑥	●오렌지, 치즈②	우유미숫가루②⑤												
점심	차조밥 맑은감장국 닭갈비⑤④⑩ ★미역줄기볶음⑤④ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤④ 다진소고기가지볶음⑤④⑩ 청포묵김무침⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 돈육짜장⑤④⑩ 물만두⑤④⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	흑미밥 안매운육개장⑤④⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 연근깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 새우살미역국⑤④⑨ 돈갈비찜⑤④⑩ 얼갈이무침⑤④ 깍두기⑨	우동⑤④ 배추김치⑨ 잘게자른방울토마토⑫												
오후간식	옥수수채소전①⑤④ 등굴레차, 요구르트②	머핀①②④ 우유②	★●찐단호박 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 보리차, 우유②	★●찐고구마 우유②	모닝빵①②④ 포도주스												
3-5세 결량(kcal)/단백질(g)	600/24	675/32	660/24	668/20	710/26	423/13												
1-2세 결량(kcal)/단백질(g)	390/15	439/21	429/16	434/13	462/17	275/8												
일자/요일	22(월)	23(화)서울미래밥상, 행사	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)												
오전간식	●파프리카스틱, 치즈②	누룽지죽, ●바나나	●참외, 치즈②	소고기우육⑩	●잘게자른포도, 치즈②	크림스프&조각식빵①②⑥												
점심	수수밥 청국장국⑤④ ★소고기메추리알조림 ①⑤④⑩ 애호박나물⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤④⑨ ★오징어브로콜리볶음⑤④⑦ 콩나물무침⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 숙갓어묵국⑤④ 치킨까스&소스 ①⑤④⑩⑫ 새콤이무침⑤④ 배추김치⑨	기장밥 열무된장찌개⑤④ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈⑤④ 깍두기⑨	차조밥 소고기미역국⑤④⑩ 임연수구이⑤④ 새송이버섯나물⑤④ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤ 달걀팥국① 배추김치⑨												
오후간식	치즈핫도그①②④ 옥수수차, 요구르트②	크루아상①②④ 우유②	★●찐감자 우유②	크림스파게티②④ 등굴레차, 우유②	마들렌①②④ 우유②	★찐고구마 옥수수차												
3-5세 결량(kcal)/단백질(g)	640/30	701/27	616/26	677/28	626/24	450/12												
0-2세 결량(kcal)/단백질(g)	416/19	456/17	401/17	440/18	407/16	292/8												
일자/요일	29(월)	30(화)	* 알레르기 유발식품 안내			"서울미래밥상"												
오전간식	●바나나, 치즈②	감자스프②, 모닝빵	* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어 있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시 사항을 확인 하시기 바랍니다. * ⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.			<기호 표시 안내> ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ● 영아 섭취 시 ★ 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기	어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.											
점심	기장밥 돈육우거지탕⑤④⑩ 너비아니구이⑤④⑩⑫ 취나물무침⑤④ 깍두기⑨	수수밥 두부북엇국⑤④ 달다리살스테이크⑤④⑩⑫ 김자반⑤④ 배추김치⑨																
오후간식	소고기채소주먹밥⑤④ 보리차, 요구르트②	딸기잼샌드위치①②④ 우유②																
3-5세 결량(kcal)/단백질(g)	659/28	711/30																
1-2세 결량(kcal)/단백질(g)	428/18	462/20																
* 알레르기 유발 식품 안내																		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓																		
원산지 표시	쌀		배추김치		소고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	동태	낙지	주꾸미	오징어	꽃게	새우	콩		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	콩비지	콩국수
	치킨너겟		베이컨		소세지		참치		항바		훈제오리		너비아니구이		명엽채-명태		진미채-오징어	
	계육:국산		돈육:외국산		계육:국산,돈육:국산		참치:다랑어:위양산		어육:베트남산		오리:국내산		돈육:국산		러시아산		페루산	

# (※대상: 0세 일반간식형) 2026년 06월 아가반 식단(후기)

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	잘게자른 방울토마토②, 아기치즈②	모듬채소죽		치즈죽	잘게자른참외, 아기치즈②	
점심	노른자양파진밥①	소고기감자진밥⑩		닭살양파진밥⑥	소고기숙주진밥⑩	
오후간식	플레인요거트②	잘게자른카스테라①②⑥		감자진밥	아기쌀과자	
열량(kcal)/단백질(g)	244/10	244/9		273/11	225/7	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	플레인요거트②	소고기참나물죽⑩	플레인요거트②	양송이죽⑤④	잘게자른 바나나 아기치즈②	플레인요거트②
점심	노른자무진밥①	연두부배추진밥⑤	애호박양파진밥	소고기배추진밥⑩⑤	닭살버섯진밥	버섯당근진밥
오후간식	아기치즈②	잘게자른치즈빵①②⑥	으깬찐고구마	잘게자른소면④	으깬찐감자	-
열량(kcal)/단백질(g)	232/11	231/8	211/6	257/11	200/7	155/5
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	잘게자른포도, 아기치즈②	닭살채소죽⑥	잘게자른사과, 아기치즈②	감자죽⑤⑥	잘게자른오렌지, 아기치즈②	아기치즈②
점심	닭살감자진밥⑥	소고기가지진밥⑩	모듬채소진밥	소고기무진밥⑩	소고기채소죽⑥	노른자배추진밥①
오후간식	플레인요거트②	잘게자른머핀①②⑥	으깬찐단호박	잘게자른소면④	으깬찐고구마	-
열량(kcal)/단백질(g)	205/11	268/11	206/4	286/10	201/6	197/7
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	아기치즈②	누룽지죽, 바나나	잘게자른참외, 아기치즈②	소고기무죽⑩	잘게자른포도, 아기치즈②	아기치즈②
점심	소고기애호박진밥⑩	노른자브로콜리진밥①	닭살오이진밥⑥	두부양배추진밥⑤	소고기버섯진밥⑩	노른자미역진밥①
오후간식	아기치즈②	잘게자른크루아상①②⑥	으깬찐감자	시금치진밥	아기쌀과자	-
열량(kcal)/단백질(g)	246/12	287/7	208/9	295/11	225/7	185/8
일자/요일	29(월)	30(화)	<p align="center">* 식단을 참고하시어 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우에는 각 반 담임교사에게 알레르기 유발 식품을 식단에 표기하여 전달 해주시면 영유아에게 해당 식품을 제한하겠습니다.</p>			
오전간식	잘게자른 바나나, 아기치즈②	감자당근죽				
점심	소고기당근진밥⑩	닭살무진밥⑥				
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	248/12	240/9				

- 알레르기 유발 식품 -

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 (간장, 된장 등 장류 포함) ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

\*괄호( )안의 식단은 알레르기 반응을 보이는 영유아에게 제공됩니다.

\* 위 식단은 시장 사정이나 원의 형편에 따라 변경 될 수 있습니다.

\* 강동구청직장어린이집은 아이웁, 매일유업, 강동구공공급식센터에서 식자재를 구입합니다.

\* 영아 1~2세의 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 1000kcal, 15g이고, 유아 3~5세 1400kcal, 20g, 6세 1600kcal, 25g 기준입니다.

(2010 한국인영양 섭취기준)

\* 상기 식단은 1400kcal 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지는 700kcal, 단백질 10g으로 하루 50%를 차지합니다.

원산지 표시	쌀		배추김치			소고기 (한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	동태	낙지	주꾸미	오징어	꽃게	새우	콩			
	쌀	죽	누룽지	배추	고추가루												두부	콩비지	콩국수	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	치킨너겟	베이컨	소세지	참치	햇바	훈제오리	너비아니구이	명엽채-명태	진미채-오징어											
계육:국산	돈육:외국산	계육:국산, 돈육:국산	참치:다량어:원양산	어육:베트남산	오리:국내산	돈육:국산	러시아산	페루산												