

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단 **과일 채소스틱**의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다)



# 2026년 6월 영아 식단



인천서구점  
어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

## 국공립 아라모아숲 어린이집

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)_2026 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	참나물죽⑤⑥	애호박죽		당근양파죽	팽이버섯죽
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 닭살감자조림⑤⑥⑬ 숙주당근볶음⑥ 배추김치⑨		기장밥 팽이버섯미소장국⑤⑥ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈무 배추김치⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 훈제오리찜*머스타드소스①⑤ 마늘종볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥, 마시는요구르트②	소보로빵①②④⑥, 우유②		오곡시리얼⑤⑥, 우유②	과일(참외), 맛살달걀전①⑤⑥⑧
에너지/단백질	442   13	432   23	428   15	422   21	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	참치죽	닭살채소죽⑬	얼갈이죽	유부죽⑤	부추죽
점심	참쌀현미밥 콩나물살파국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑬ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑩⑬ 미역줄기무침 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 단무지무침⑬	수수밥 부추된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥ 브로콜리숙회*들깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	과일(파인애플), 간장비빔국수⑤⑥	미니와플①②⑤⑥, 우유②	과일(사과) 꼬마핫도그①②⑤⑥⑩⑬	구운식빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②	채소스틱(당근), 약밥⑤⑥⑩
에너지/단백질	400   17	424   15	438   15	435   17	436   13
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수) ZERO데이	18(목)	19(금)
오전간식	브로콜리죽	김가루무죽	소고기죽⑩	새우살죽⑨	들깨버섯죽
점심	차조밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마양파국 소고기당면볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 새우살국⑨ 김말이튀김⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	참쌀현미밥 버섯전골⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부데리야끼구이⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑩ 백김치⑨
오후간식	순살닭강정①⑤⑥⑩⑬, 유아용치즈②	마들렌①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 매실차	시리얼⑤⑥, 우유②	과일(자른방울토마토)⑫, 군만두간장⑤⑥⑩
에너지/단백질	425   21	456   13	469   15	406   17	452   22
일자/요일	22(월)	23(화) 지구데이	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	잔멸치죽	달걀죽①	시금치죽	게살죽①⑤⑥⑧	고구마죽
점심	기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 달걀찜① 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 고등어간장조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈채소볶음밥②⑤ 게살국①⑤⑥⑧ 치킨가스*소스①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은썩갓국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(오렌지), 푸실리파스타⑤⑥⑩	머핀①②⑤⑥, 우유②	고구마범벅②, 현미차	팬케이크①②⑤⑥, 우유②	채소스틱(파프리카), 쌀과자
에너지/단백질	449   19	423   17	461   18	455   14	430   11
일자/요일	29(월)	30(화)			
오전간식	연근죽	연두부죽⑤			
점심	참쌀현미밥 파송송연두부국⑤⑥ 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑬ 궁채들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑩ 깍두기⑨			
오후간식	어묵탕⑤⑥, 마시는요구르트②	크로와상①②⑤⑥, 우유②			
에너지/단백질	427   17	440   14			

제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 가지, 상추, 완두콩, 감자 등	< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 <b>대체 식품 제공</b> 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.
	* 해산물: 전복, 병어, 소라, 가자미, 갈치 등	
	* 과일: 참외, 살구, 체리, 매실, 수박 등	

원산지 표기	쌀		콩		소고기 국내산		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다량어(참치)	배추김치	
	밥/죽/수용지	두부/콩비지	국거리, 불고기, 다짐육	국산	국산	국산	국산	국산	국산	산	산	노랑미산	원양산	배추	고춧가루
	국산	국산	한우	국산	국산	국산	국산	국산	국산	산	산	노랑미산	원양산	국산	국산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스(생일)	치킨가스	떡갈비	돼지고기	국산	국산					
					돼지고기	산	닭고기	국산	돼지고기	국산					

\* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.