

발행일 : 2026. 5. 15.
 영양사 : 북구센터 영양팀

북문어린이집 6월 식단표

표준형(점심) 1-2세



날 짜	월	화	수	목	금	토							
날 짜	1	2	3 지방선거	4	5	6 현충일							
오전간식	흰살생선죽	딸기잼식빵①②③⑥/우유②		간장어묵볶이⑤⑥⑦	참치죽								
점심	차조밥 닭곰탕⑥ 너비아니구이③⑥⑩⑬ 어묵피망볶음⑤⑥⑦ 깍두기	기장밥 열무된장국⑤⑥ 순살고등어구이③⑥⑦ ★숙주무침 배추김치⑨		흑미밥 게살두부맑은국①⑤⑥⑧ 돈사태조림⑤⑥⑩ ★느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 닭가슴살스테이크⑤⑥ ★시금치나물 배추김치⑨								
오후간식	오이스틱/ 플레인요거트②	참외		단호박죽	토마토⑫								
열량	단백질	466	24	451	18	400	21	403	23				
날 짜	8	9	10	11	12	13							
오전간식	시리얼⑤/우유②	우리밀카스테라①②⑥	핫케이크①②③⑥/ 요구르트②	찐감자/매실차	어묵볶이⑤⑥⑦	크림수프②							
점심	차조밥 소고기부국⑩ 삼치데리야끼조림⑤⑥⑩ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 실파달걀국④ 한돈불고기⑤⑥⑩ ★들기름갯순무침⑤⑥ 깍두기⑨	★마파두부덮밥⑤⑥⑩ 해물완자전①⑤⑥⑧⑨⑪ 무나물⑤ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국 안동식점닭⑤⑥⑩ ★브로콜리갯가스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 파인애플깍둑비조림 ⑤⑥⑩⑬ ★과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	기장밥(적은양) 해물수제비②⑥⑩⑬ 두부양파조림⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	멜론	모듬채소죽	소고기죽⑩	참치죽	참외								
열량	단백질	450	20	426	17	497	19	430	17	403	21	360	14
날 짜	15	16	17	18	19	20							
오전간식	모닝빵①②⑥/요구르트②	구운달걀④/ 사과당근주스	감자채전⑤⑥	★간장비빔국수⑤⑥	약과①②③⑥/우유②	두유⑤							
점심	차조밥 아욱국⑤⑥ ★새우가스/소스①③⑥⑧ ★양배추고물술로①⑤ 깍두기⑨	기장밥 소고기부국⑩ 비엔나케첩조림⑤⑩⑬ ★취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 두부김치국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 바삭소불고기③⑥⑩ ★청포떡당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥⑦ 닭데리야끼조림⑤⑥⑩ 자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★베이컨채소주먹밥⑤⑩ 유부장국⑤⑥ 들깨고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	토마토⑫/유아치즈②	전복죽⑩	녹두죽	새우살죽⑨	바나나								
열량	단백질	442	17	451	19	415	13	419	16	402	21	364	14
날 짜	22	23	24	25	26	27							
오전간식	★미니우동⑤⑥	모닝빵①②⑥/요구르트	단호박찜/우유②	짜장어묵볶이⑤⑥⑦	핫케이크①②⑥/ 유산균음료②	당근부추죽							
점심	차조밥 연두부맑은국⑤ 소고기장조림⑤⑥⑩ ★참나물사과무침 배추김치⑨	기장밥 감자양파국 돈육찜⑤⑥⑩ ★콩나물미나리무침 깍두기⑨	차조밥 토마토소파게티⑤⑥⑩ 힘박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 훈제오리채소찜⑤ ★단배추나물 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ ★버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	카레채소볶음밥⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★정경채나물⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	흑미자죽	멜론	브로콜리죽	누룽지죽	참외								
열량	단백질	444	18	414	15	440	16	400	16	466	16	318	10
날 짜	29	30	© ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다. © 삼김 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다. © 1-2세는 유아의 소화 및 저작능력을 고려하여 식단의 식재료를 잘게 다져서 제공해 주시기 바랍니다.										
오전간식	쌀머핀①②⑥/요구르트②	포지어묵탕⑤⑥⑦											
점심	차조밥 들깨배추죽⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ ★가지무침⑤⑥ 배추김치⑨											
오후간식	바나나	게살죽①⑤⑥⑩											
열량	단백질	446	16	407	26								

★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★

예) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능)

◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

◎ 알레르기 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳자른

⑳야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음

광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
 감수영양사 송진희

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소고기(한우/육우/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
	백미: 국내산 찰쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽누룽지: 국내산	국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	주안용: 국내산 (한우) 국용: 국내산 (한우) 죽용: 국내산 (한우)	어묵(오징어): 국내산 고등어: 국내산 참치(가리장어): 국내산 해물수제비(오징어): 국내산 전복: 국내산 오징어: 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	너비아니(돼지고기): 국내산 해물완자전(오징어): 국내산 떡갈비(돼지고기): 국내산 비엔나(돼지고기): 국내산 베이컨(돼지고기): 국내산 힘박스테이크(돼지고기): 국내산 훈제오리: 국내산

발행일 : 2026. 5. 15.
 영양사 : 북구센터 영양팀

북문어린이집 6월 식단표

표준형(점심) 3-5세



날짜	월	화	수	목	금	토	
날짜	1	2	3 지방선거	4	5	6 현충일	
오전간식	흰살생선죽	딸기잼식빵①②③⑥/우유②		간장떡볶이⑤⑥	참치죽		
점심	차조밥 닭곰탕⑥ 너비아니구이③⑥⑩⑪ 어묵피망볶음⑤⑥⑦ 깍두기	기장밥 열무된장국③⑥ 순살고등어구이③⑥⑦ ★숙주무침 배추김치⑥		흑미밥 계살두부맑은국①⑤⑥⑧ 몬사태조림⑤⑥⑩ ★느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑥	수수밥 바지락미역국③⑥⑩ 닭가슴살스테이크⑤⑥ ★시금치나물 배추김치⑥		
오후간식	오이스틱/ 플레인요거트②	참외		단호박죽	토마토⑫		
열량	단백질	693 33	670 27	656 25	600 33		
날짜	8	9	10	11	12	13	
오전간식	시리얼⑤/우유②	우리밀카스테라①②⑥	핫케이크①②③⑥ /요구르트②	찐감자/매실차	어묵볶이⑤⑥⑦	크림수프②	
점심	차조밥 소고기무국⑩ 삼치데리야끼조림⑤⑥⑧ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑥	기장밥 실파달걀국④ 한돈볼고기⑤⑥⑩ ★들기름갯순무침⑤⑥ 깍두기⑥	★마파두부덮밥⑤⑥⑩ 해물완자전①③⑥⑦⑩ 무나물⑤ 배추김치⑥	흑미밥 콩나물국 안동식찜닭⑤⑥⑩ ★브로콜리깨스무침①③⑥ 깍두기	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 파인애플떡갈비조림 ⑤⑥⑩ ★과일샐러드②⑫ 배추김치⑥	기장밥(적은양) 해물칼국수⑥⑦⑩ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑥	
오후간식	멜론	모듬채소죽	소고기죽⑩	참치죽	참외		
열량	단백질	620 29	656 27	697 26	645 27	610 31	
날짜	15	16	17	18	19	20	
오전간식	모닝빵①②⑥/요구르트②	구운달걀/ 사과당근주스	감자채전⑤⑥	★간장비빔국수⑤⑥	약과①②③⑥/우유②	두유⑤	
점심	차조밥 아욱국⑤⑥ ★새우가스/소스①⑤⑥⑧ ★양배추고춧가루①⑤ 깍두기⑥	기장밥 소고기무국⑩ 비엔나케첩조림⑤⑩⑫ ★취나물무침⑤⑥ 배추김치⑥	참치채소볶음밥⑤⑥ 두부김치국⑤⑥ 견과류연근조림④⑤⑥⑧ 깍두기⑥	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 바삭소불고기⑤⑥⑩ ★청포묵당근무침⑤⑥ 깍두기⑥	수수밥 어묵국⑤⑥⑦ 닭데리야끼조림③⑥⑩ 자반볶음⑤⑥ 배추김치⑥	★베이컨주먹밥⑤⑩ 유부장국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑥	
오후간식	토마토⑫/유아치즈②	전복죽⑩	녹두죽	새우살죽⑧	바나나		
열량	단백질	684 27	681 28	695 22	644 25	587 31	
날짜	22	23	24	25	26	27	
오전간식	★미니우동⑤⑥	모닝빵①②⑥/요구르트	단호박찜/우유②	짜장떡볶이⑤⑥	핫케이크①②⑥ /유산균음료②	당근부추죽	
점심	차조밥 연두부맑은국⑤ 소고기장조림⑤⑥⑩ ★참나물사과무침 배추김치⑥	기장밥 감자양파국 돈육찜⑤⑥⑩ ★콩나물미나리무침 깍두기⑥	차조밥 토마토스파게티③⑥⑫ 햄박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑥	흑미밥 미역국⑤⑥ 훈제오리채소찜⑤ ★단배추나물 깍두기⑥	수수밥 근대된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ ★버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑥	카레볶음밥⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★청경채나물⑤⑥ 깍두기⑥	
오후간식	흑임자죽	멜론	브로콜리죽	누룽지죽	참외		
열량	단백질	683 27	641 24	642 24	603 19	686 24	
날짜	29	30	© ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다. © 삼김 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다.				
오전간식	쌀머핀①②⑥/요구르트②	꼬지어묵탕⑤⑥⑦					
점심	차조밥 들깨배추국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 명엽채소찜⑤⑥ 깍두기⑥	기장밥 황태국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ ★가지무침⑤⑥ 배추김치⑥					
오후간식	바나나	게살죽①⑤⑥⑩					
열량	단백질	655 25	627 40				

★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★

- ㉠ 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능)
- ◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.
- ◎ 알레르기 안내
 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣
 - ㉠야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음

광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
 감수영양사 **송진희**

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소고기(한우/육우/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
백미: 국내산 잡쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽 누룽지: 국내산	국내산	국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	주찬용: 국내산(한우) 국용: 국내산(한우) 죽용: 국내산(한우)	어묵(오징어): 국내산 고등어: 국내산 참치(가다랑어): 국내산 해물칼국수(오징어): 국내산 전복: 국내산 오징어: 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	너비아니(돼지고기): 국내산 해물완자전(오징어): 국내산 떡갈비(돼지고기): 국내산 비엔나(돼지고기): 국내산 베이컨(돼지고기): 국내산 햄박스테이크(돼지고기): 국내산 훈제오리: 국내산