

# 2026년 6월 유기농 식단


<식단표 제26-06호>

출 처: 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 영양운영팀

( 1~5세 )

사근다솜어린이집

일자/(요일)	1 (월)	2 (화) 저당Day	3 (수)	4 (목)	5 (금)	6 (토)		
오전간식	● 당근스틱, 유기농떠먹는요구르트②	● 바나나, 범산목장유기농우유②	<b>2026 지방선거</b>	무죽	● 참외	<b>현충일</b>		
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑩⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	보리밥 청경채맑은국 저당 임연수조림⑤⑥ 청포묵무침 배추김치⑨		기장밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부카레부침⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	★ 흑미밥 팬이버섯국 쇠고기당근조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	쌀국수⑩	물만두⑤⑥⑩		♡ 오이감자범벅①⑤, 범산목장유기농우유②	우유식빵①②⑥, 범산목장유기농우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	633.0/30.5	602.6/23.8	613.1/24.9	658.1/20.1				
일자/(요일)	8 (월)	9 (화) 저당Day	10 (수) 서울미래밥상	11 (목)	12 (금)	13 (토)		
오전간식	● 방울토마토⑫, 유기농치즈②	미숫가루우유②⑤	● 사과	누룽지죽	● 바나나	칼슘두유⑤		
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ ✔ 갯잎오리볶음⑤ 시금치나물 배추김치⑨	현미찰쌀밥 저당 양배추된장국⑤⑥ ✔ 해물완자전 ①⑤⑥⑦ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 황태미역국⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대양팍국 ♡ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	★ 차조밥 부추달걀국① 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨	쇠고기가지밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	메밀국수③⑤⑥	백김치볶음밥⑤, 보리차	● 찐고구마, 범산목장유기농우유②	치즈스틱①②⑤⑥, 범산목장유기농우유②	모닝빵①②⑥, 범산목장유기농우유②	유기농시리얼, 범산목장유기농우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	627.6/26.9	636.7/28.6	642.7/24.6	666.5/23.5	681.1/25.8	665.3/24.3		
일자/(요일)	15 (월)	16 (화) 저당Day	17 (수)	18 (목)	19 (금) 단오	20 (토)		
오전간식	● 파프리카스틱, 유기농떠먹는요구르트②	채소수프②	● 참외, 유기농치즈②	쇠고기죽⑩	● 오렌지	미숫가루우유②⑤		
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	수수밥 다시마뽕국 저당 돼지불고기⑤⑥⑩ 양상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 토마토달걀볶음①⑤⑫ ♡ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	★ 현미찰쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ ✔ 모듬어묵조림⑤⑥ 브로콜리숙회 깍두기⑨	치즈오므라이스①②⑤⑫ 유부팍국⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨		
오후간식	수제비①⑤⑥	● 찐감자, 범산목장유기농우유②	잔멸치주먹밥⑤, 보리차	다진옥수수전①⑤⑥, 범산목장유기농우유②	카스텔라①②⑥, 범산목장유기농우유②	유기농쿠키①②⑤⑥, 동굴레차		
열량(kcal)/단백질(g)	643.2/25.2	613.8/21.3	682.8/29.2	699.7/24.7	683.6/27.1	668.2/24.0		
일자/(요일)	22 (월)	23 (화) 저당Day	24 (수) 서울미래밥상	25 (목)	26 (금)	27 (토)		
오전간식	유기농시리얼, 범산목장유기농우유②	가지양파죽	● 사과	♡ ● 오이스틱, 유기농떠먹는요구르트②	● 바나나	칼슘두유⑤		
점심	백미밥 콩가루부추국⑤⑥ ✔ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 근대나물 배추김치⑨	차조밥 저당 미소장국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	표고버섯영양밥⑤⑥ 배추맑은국 두부구이⑤ 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 상추무침 배추김치⑨	★ 기장밥 근대양팍국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 호박익힌장국⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨		
오후간식	과일화채②	삼은달걀①, 범산목장유기농우유②	단호박샐러드②, 범산목장유기농우유②	토마토스파게티⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 범산목장유기농우유②	미니약과①②⑤⑥, 범산목장유기농우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	690.5/30.3	684.1/22.4	604.3/19.9	642.2/28.4	605.4/21.8	614.6/27.4		
일자/(요일)	29 (월)	30 (화)	사근다솜어린이집은 열린어린이집을 운영하고 있습니다. 급식 조리 과정 및 아이들의 활동 모습 참관을 희망하시는 학부모님께서는 언제든지 사전에 연락하시고 참관하실 수 있습니다.			<기호 표시 안내>		
오전간식	● 방울토마토⑫, 유기농치즈②	양송이수프②					●	신선 간식
점심	백미밥 애호박맑은국 쇠고기무조림⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	보리밥 감자된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑮ 참외무침 배추김치⑨					★	연령 구분 메뉴
오후간식	우동⑤⑥	찐빵⑥, 범산목장유기농우유②					♡	편식개선 푸드브리지 (6월 - 오이)
열량(kcal)/단백질(g)	675.5/28.3	651.2/30.1	✔	원산지 표기 주의 메뉴				
				♣	가정통신문 연계 신메뉴			

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 649.4kcal, 단백질 : 25.6g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ **식단에 대한 원산지 표시 (혼동이 쉬운 수산물 및 가공품 메뉴에 ✔ 표시)**  
- 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 시 재안내하겠습니다.
- ▶ 식단에는 연령(만3~5세) 및 표기사항(열량[kcal], 단백질[g], 식품 알레르기 유발물질 등)을 표시하여 게시하시기 바랍니다.
- ▶ 사근다솜어린이집은 (1~2세) (3~5세) 통합식단표를 사용하기로 협의 하였습니다.

### 식품 알레르기 유발물질 표기

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

▶ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

▶ 식품 **알레르기가 있는 아동**은 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

쌀(찰쌀, 현미)밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부류, 국수, 비지)	배추김치		수산가공품	식육가공품
						배추	고춧가루		
국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	해물완자(오징어) : 칠레, 페루, 중국 등	치킨너겟(닭고기) : 국내산