

나섬어린이집

2026년 6월 식단표

<3-5세 일반형>

발행일 : 2026년 5월 20일

작성 : 기획영양팀

| 일자 | 1(월) | 2(화) | 3(수) 지방선거 | 4(목) | 5(금) | 6(토) 현충일 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식 | 떠먹는요구르트(2)/ ● 오이스틱 | 치즈(2)/ ● 사과 |  | ● 토마토(12)/우유(2) | ☀ 찹쌀닭죽(15) |  |
| 점심 | 백미밥 유부된장국(5,6) 오리주물럭(5,6) 깻잎나물 배추김치(9) | 수수밥 애호박맑은국(5,6) 돈육매추리알장조림 (1,5,6,10) 숙주나물무침 깍두기(9) | | ● 토마토(12)/우유(2) 찹쌀밥 열무맑은국(5,6) 소고기양배추조림(5,6,16) 김자반 깍두기(9) ● 찐감자/보리차 | ● 참외/우유(2) ● 찹쌀닭죽(15) ● 흑미밥 ● 아욱된장국(5,6) (돈육청경채볶음(5,6,10)) ● 새콤무생채 ● 배추김치(9) 크로와상(1,2,5,6)/우유(2) | |
| 오후간식 | 간장비빔국수(5,6) | 채소주먹밥(5) | | 612/22 | 665/26(669/27) | |
| 열량(Kcal) /1인분(9) | 624/24 | 614/22 | | | | |
| 일자 | 8(월) | 9(화) | 10(수) 서울미래밥상 | 11(목) | 12(금) | 13(토) |
| 오전간식 | 치즈(2)/ ● 바나나 | 우유미숫가루(2,5,6) (두유(5)) | 떠먹는요구르트(2)/ ● 파프리카스틱 | ● 참외/우유(2) | 달걀부추죽(1) | 바나나(참외) |
| 점심 | 기장밥 시금치맑은국(5,6) 채소달걀말이(1,5) 어묵볶음(5,6) 배추김치(9) | 찹쌀밥 배추된장국(5,6) 돈육부추조림(5,6,10) 참나물무침 깍두기(9) | 해물볶음밥(5,6,9,17,18) 미역국(5,6) 새송이버섯나물 배추김치(9) | ● 흑미밥 ● 소고기감자국(5,6,16) ● 돈육마파두부(5,6,10,18) ● 브로콜리숙회 ● 배추김치(9) | 수수밥 근대된장국(5,6) (돈육무조림(5,6,10)) ● 열갈이무침 ● 배추김치(9) | 김밥속볶음밥 (1,5,6,8,12,16) ● 황태찜국(5,6) ● 배추김치(9) |
| 오후간식 | ● 찐고구마/등굴레차 | 채소쌀국수(5,6) | 과일샐러드(5,6,12)/옥수수차 | ☀ 달걀굴림만두 (5,6,10,15,16) | 머핀(1,2,5,6)/우유(2) | 두유(5) |
| 열량(Kcal) /1인분(9) | 612/22 | 614/24 | 627/23(605/20) | 614/30 | 613/25(627/26) | 534/23 |
| 일자 | 15(월) | 16(화) | 17(수) | 18(목) | 19(금) | 20(토) |
| 오전간식 | 떠먹는요구르트(2)/ ● 당근스틱 | ● (씨없는)포도 | ● 키위/우유(2) | 곡물시리얼(5,6)/우유(2) | 애호박참깨죽(5,6) | (씨없는)포도(키위) |
| 점심 | 찹쌀밥 시래기맑은국(5,6) ● 로제소스찜닭 (2,5,6,12,15,16,18) ● 오이나물 ● 배추김치(9) | 기장밥 느타리버섯된장국(5,6) 돈육양배추볶음(5,6,10) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9) | 돈육카레라이스 (2,5,6,10,12,15,18) 숙주나물무침국(5,6) 연근유자청무침 배추김치(9) | ● 백미밥 ● 청경채맑은국(5,6) ● 소불고기(5,6,16) ● 상추겉절이(5,6) ● 깍두기(9) | 차조밥 우거지된장국(5,6) ● 생선가스&타르소스 (1,2,5,6) ● 김구이 ● 배추김치(9) | 돈육백김치볶음밥 (5,6,9,10) ● 보리새우된장국(5,6,9) ● 깍두기(9) |
| 오후간식 | 칼국수(5,6) | ● 찐단호박/우유(2) | 연두부&양념장(5,6)/보리차 | 다진옥수수전(5,6) | 후레쉬번(1,2,5,6)/우유(2) | 두유(5) |
| 열량(Kcal) /1인분(9) | 644/26 | 614/30 | 639/19(600/21) | 656/23 | 675/23 | 519/19 |
| 일자 | 22(월) 서울미래밥상 | 23(화) | 24(수) 세계음식의날 | 25(목) | 26(금) | 27(토) |
| 오전간식 | (스트링)치즈(2)/ ● 매론 | 우유미숫가루(2,5,6) (두유(5)) | 마시는요구르트(2)/ ● 오이스틱 | ● 자두/우유(2) | 팽이버섯당근죽(5,6) | 매론(자두) |
| 점심 | ● 흑미밥 ● 썩갠어묵국(5,6) ● 두부양념조림(5,6) ● 파프리카무침 ● 배추김치(9) | 기장밥 콩나물국(5) 돈사태우찜(5,6,10) 맛살채소볶음(1,5,6,8,12) 배추김치(9) | ● 오야꼬동 (달걀달걀덮밥(1,5,6,15)) ● 열갈이된장국(5,6) ● 가지나물(5,6) ● 배추김치(9) | 수수밥 소고기부추국(5,6,16) ● 동그랑땡(1,5,6,10) ● 그린샐러드(5,6) ● 배추김치(9) | 찹쌀밥 감자맑은국(5,6) (돈육양념찜(5,6,10)) ● 취나물된장무침(5,6) ● 깍두기(9) | 열무비빔밥(5,6) ● 돈육콩비지찌개(5,6,10) ● 배추김치(9) |
| 오후간식 | 토마토소스리조또 (2,5,6,10,12,15,16,18) | 볶음우동(5,6,18) | 잔멸치주먹밥(5,6)/등굴레차 | ● 고구마맛탕(5) | 호미땡(1,2,5,6)/우유(2) | 두유(5) |
| 열량(Kcal) /1인분(9) | 607/23 | 647/26 | 603/23(614/30) | 679/25 | 648/26(637/25) | 495/19 |
| 일자 | 29(월) | 30(화) | 광진구센터 식단 구성 | | 바로 보러가기! | |
| 오전간식 | 떠먹는요구르트(2)/ ● 파프리카스틱 | 치즈(2)/ ● 참외 | ● 자연식품 |  | | |
| 점심 | 차조밥 두부된장국(5,6) 당근달걀찜(1) 노각무침 배추김치(9) | ● 백미밥 ● 들깨무국(5,6) ● 안매운김치제육볶음 (5,6,9,10) ● 애호박나물(5) ● 깍두기(9) | ● 푸드브릿지 : 닭 ● 그린테이블 : 달걀굴림만두 ● 원산지 표시 대상 가공품 | 수수밥 소고기부추국(5,6,16) ● 동그랑땡(1,5,6,10) ● 그린샐러드(5,6) ● 배추김치(9) | 찹쌀밥 감자맑은국(5,6) (돈육양념찜(5,6,10)) ● 취나물된장무침(5,6) ● 깍두기(9) | 열무비빔밥(5,6) ● 돈육콩비지찌개(5,6,10) ● 배추김치(9) |
| 오후간식 | 수박화채(2) | 물만두(1,5,6,10,15,16) | 서울미래밥상 | ● 푸드브릿지 ● 통신문 | ● 그린테이블 ● 통신문 | ● 그린테이블 ● 조리방법 |
| 열량(Kcal) /1인분(9) | 628/29 | 606/29 | | | | |
| ★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 달걀굴림만두 → 고기만두)★ | | | | | | |
| 알레르기 유발식품 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑳갯 (야황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) | | | | | |
| 원산지 표시 | 쌀 및 죽 (흑미,찹쌀포함) | 콩 (두부,순두부포함) | 김치 | 소고기 | 축산물 | |
| | 국내산 | 미국산 | 국내산 | 국내산 | 외국산 | 국내산 |
| | 국내산 | 수산물 | 고춧가루 | 국내산 | 외국산 | 국내산 |
| | 해물볶음밥 (오징어) | 고등어 | 동태·코다리 (명태) | 생선가스 명태·동태 | 국내산 | 국내산 |
| 국내산 | 러시아산 | 러시아산 | 러시아산 | 국내산 | 미국산 | |
| *원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 | | | | | | |