



☆ 2026년 6월 이유식, 영아 식단(0~2세) ☆



※출처: 중랑구 어린이집 급식관리지원센터 ※영양사: 이현주, 김민영, 이비치, 오규리

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
이유식(6-8개월)	쇠고기버섯죽⑩	달걀노른자오이죽①		닭살열무죽⑮	치즈감자죽②	
열량(k)/단백질(g)	73.5/3.1	85.2/2.6		63.2/3.5	69.4/1.8	
오전간식(1~2세)	파프리카스틱 & 떠먹는 요구르트 (블레인맛)②	파인애플		미숫가루우유②⑤	방울토마토⑫&우유②	
점심	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 돈육파프리카잡채⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	어묵우동⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유②		물만두⑤⑥⑩⑫⑬	채소주먹밥⑤&결명자차	
열량(k)/단백질(g)	413/18	400/15		398/16	481/17	
날짜	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
이유식(6-8개월)	쇠고기숙주죽⑩	흰살생선근대죽	쇠고기연근죽⑩	새우살부추죽⑨	치즈무죽②	달걀노른자파프리카죽①
열량(k)/단백질(g)	76.6/2.9	65.9/3.3	79.2/3	62.4/3.1	62.2/1.6	85.1/2.4
오전간식(1~2세)	참외&우유②	오렌지	크림스프②⑤⑥⑮⑯	시리얼&우유②	바나나&치즈②	우유②
점심	백미밥 쇠고기탕국⑤⑩ ★매추리알장조림①⑤⑥ 수추무침 배추김치⑨	잡곡밥 근대두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	전주비빔밥⑤⑥⑩ 삼삼 버섯맑은국⑤⑥ 연근샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	돈육간장볶음밥⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	롤빵①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	양송이토마토 스파게티②⑤⑥⑫⑬⑯	미니핫도그①②⑥⑩&오미자차	감자범벅①⑤
열량(k)/단백질(g)	472/17	430/19	490/16	435/16	434/14	315/12
날짜	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
이유식(6-8개월)	쇠고기청경채죽⑩	두부시금치죽⑤	달걀노른자치즈죽①②	새우살양파죽⑨	닭살채소죽⑮	달걀노른자가지죽①
열량(k)/단백질(g)	72.7/3	63.8/2.3	92.8/3.1	63.5/3.1	64.8/3.3	85.7/2.6
오전간식(1~2세)	양배추스틱 & 떠먹는 요구르트 (복숭아맛)②⑩	골드키위	파프리카스프②	미숫가루우유②⑤	수박&우유②	우유②
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 연두부찜&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	미트볼볼레라이스⑤⑥⑩⑫ 달걀팻국① 과일샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 돈육애호박찌개⑤⑥⑩ 오징어양파볶음⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ ★김구이 깍두기⑨	새우살오마라이스①⑤⑨⑫ 가지양념찜⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	들기름비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	김말이튀김⑤	카스테라①②⑥&옥수수차	고구마맛탕⑤
열량(k)/단백질(g)	416/15	393/15	439/14	407/16	438/16	401/14
날짜	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
이유식(6-8개월)	두부고사리죽⑤	닭살당근죽⑮	치즈양배추죽②	쇠고기감자죽⑩	달걀노른자애호박죽①	두부채소죽⑤
열량(k)/단백질(g)	96.6/3.7	64.9/3.4	84.3/3	78.4/3.1	86/2.6	63.9/2
오전간식(1~2세)	바나나&우유②	사과	브로콜리스프②⑥	시리얼&우유②	참외&치즈②	우유②
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 돈사태찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 열무나물 배추김치⑨	★떡볶이 해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 삼삼 유부장국⑤⑥ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙갓어묵국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★애호박달걀전①⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기굴소스볶음밥⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	쌀국수⑩	소보로빵①②④⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	로제소스스파게티②⑤⑥⑫⑬⑯	찐고구마&매실차	프렌치토스트①②⑤⑥
열량(k)/단백질(g)	420/17	429/17	391/20	419/13	414/11	409/15

원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩			
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	소금	두부	연두부	콩가루	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육가공품/어육가공품			수산물	오징어	고등어	멸치	삼치	동태	임연수	가자미	대구	명태	
생선까스: 민대구(국내산)			원양산		국내산	국내산	국내산	러시아산	미국산	러시아산	러시아산	러시아산		
물만두: 돼지고기(국내산)			낙지		갈치	주꾸미	코다리	꽃게	다랑어	참조기	뱅어포	아귀		
미니핫도그: 돼지고기(국내산), 미트볼: 닭고기(국내산), 돼지고기(국내산)			중국산		세네갈산	인도네시아산	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산		

* 식품의 수급상황과 업체 사정에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.



☆ 2026년 6월 유아 식단(3~4세)☆



※출처: 중랑구 어린이집 급식관리지원센터 ※영양사 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
오전간식	파프리카스틱 & 떠먹는요구르트 (플레인맛)②	파인애플		미숫가루우유②⑤	방울토마토&우유②	
점심	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 너타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 돈육파프리카잡채⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	어묵우동⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유②		물만두⑤⑥⑩⑬⑭⑰	채소주먹밥⑤&결명자차	
열량(k)/단백질(g)	635/28	615/23		612/25	667/25	
날짜	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
오전간식	참외&우유②	오렌지	크림스프②⑤⑥⑬⑰	시리얼&우유②	바나나&치즈②	우유②
점심	백미밥 쇠고기탕국⑤⑬ ★메추리알장조림①⑤⑥ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 근대두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	전주비빔밥⑤⑥⑬ 삼삼 버섯맑은국⑤⑥ 연근샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	돈육간장볶음밥⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	롤빵①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	양송이토마토스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑰⑱	미니핫도그①②⑥⑩&오미자차	감자범벅①⑤
열량(k)/단백질(g)	657/27	661/29	607/20	669/25	668/21	484/19
날짜	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
오전간식	양배추스틱 & 떠먹는요구르트 (복숭아맛)②⑪	골드키위	파프리카스프②	미숫가루우유②⑤	수박&우유②	우유②
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어묵국⑤⑥⑬ 연두부찜&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	미트볼카레라이스 ⑤⑥⑩⑬ 달걀찜① 과일샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 돈육애호박찌개⑤⑥⑩ 오징어양파볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ ★김구이 깍두기⑨	새우살오므라이스①⑤⑨⑬ 가지양념찜⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	들기름비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	김말이튀김⑤	카스테라①②⑥&옥수수차	고구마맛탕⑤
열량(k)/단백질(g)	641/24	605/23	675/21	627/25	673/24	617/22
날짜	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
오전간식	바나나&우유②	사과	브로콜리스프②⑥	시리얼&우유②	참외&치즈②	우유②
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 돈사태찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨	쌈작 해물볶음밥⑤⑥⑨⑬ 삼삼 유부장국⑤⑥ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑬⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙갓어묵국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★애호박달걀전①⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기굴소스볶음밥 ⑤⑬⑰ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	쌀국수⑬	소보로빵①②④⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑰⑱	찐고구마&매실차	프렌치토스트①②⑤⑥
열량(k)/단백질(g)	645/27	659/26	601/31	644/19	638/17	630/23
날짜	6/29	6/30	* 영아 0~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 1000kcal: 15g (소고기기준 약 60g)이고, 유아 3~5세는 1400kcal: 20g (소고기기준 약 80g) 기준입니다. * 상기식단은 1400kcal을 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 700kcal, 10g (소고기 기준 약 40g)로 하루의 50%를 차지합니다. * 위 식단을 활용하여 급식지도를 하는 어린이집은 각 어린이집 사정을 고려하여 같은 식품군으로 변동될 수 있으며, 메뉴를 바꾸거나 조리법을 바꾸어 적용하거나 영. 유아의 특이사항을 고려하여 제공합니다.			
오전간식	당근스틱 & 떠먹는요구르트 (플레인맛)②	메론				
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 임연수조림⑤⑥ ★애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②				
열량(k)/단백질(g)	662/26	603/29				

원산지 표시	쌀			쇠고기 한우	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩				
	밥	죽	누룽지					배추	고춧가루	소금	두부	연두부	콩가루	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육가공품/어육가공품			수산물	오징어	고등어	멸치	삼치	동태	임연수	가자미	대구	명태	
생선까스: 민대구(국내산)			원양산		국내산	국내산	국내산	러시아산	미국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	
물만두: 돼지고기(국내산)			낙지		갈치	주꾸미	코다리	꽃게	다랑어	참조기	뱅어포	아귀		
미니핫도그: 돼지고기(국내산) 미트볼: 닭고기(국내산), 돼지고기(국내산)			중국산		세네갈산	인도네시아산	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	

* 식품의 수급상황과 업체 사정에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.



☆ 2026년 6월 야간 연장 식단(1~2세) ☆



※출처: 중랑구 어린이집 급식관리지원센터 ※영양사 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리

요일	월	화	수	목	금
날짜	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5
저녁	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 으깬고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 열무나물 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	257/8	216/9		206/7	221/12
날짜	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12
저녁	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 숙주맑은국 채소달걀찜① 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 고사리들깨탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 돼지고기볶음⑤⑩⑫ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	250/9	240/8	235/13	243/14	291/12
날짜	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19
저녁	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 복엇국⑤⑥ 군만두튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 하얀무생채 배추김치⑨	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	252/13	265/8	224/10	280/12	258/9
날짜	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26
저녁	백미밥 수제빫국⑥ ★매추리알카레조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 온두부찜&양념장⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무맑은국 닭살버터구이②⑤ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀팥국① 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리숙회&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운김치국⑨ 쇠고기장독볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	301/13	239/10	242/14	235/15	231/9
날짜	6/29	6/30	<p>* 영아 0~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 1000kcal: 15g (소고기기준 약 60g) 이고, 유아3~5세는 1400kcal: 20g (소고기기준 약 80g) 기준입니다. * 상식식단은 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 700kcal,10g (소고기 기준 약 40g)로 하루의 50%를 차지 합니다. * 위 식단을 활용하여 급식지도를 하는 어린이집은 각 어린이집 사정을 고려하여 같은 식품군으로 변동될 수 있으며, 메뉴를 바꾸거나 조리법을 바꾸어 적용하거나 영. 유아의 특이사항을 고려하여 제공합니다.</p>		
저녁	백미밥 채소당면국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 사과새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 열갈이된장국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	<p>* 주의해야할 알레르기 유발식품 안내 : (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한함.) ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 * 알레르기 반응을 보이는 아동의 경우, 부모님과 협의의 통해 대체식품을 제공하고 있습니다. *이달에 푸드 브릿지: 애호박</p>		
열량(kcal)/ 단백질(g)	221/6	243/10			

원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩			
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	소금	두부	연두부	콩가루	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품/어육가공품			수산물	오징어	고등어	멸치	삼치	동태	임연수	가자미	대구	명태	
	돈까스: 돼지고기(국내산)				원양산	국내산	국내산	국내산	러시아산	미국산	러시아산	러시아산	러시아산	
	군만두: 돼지고기(국내산)				낙지	갈치	주꾸미	코다리	꽃게	다랑어	참조기	뱅어포	아귀	
	미트볼: 닭고기(국내산), 돼지고기(국내산)				중국산	세네갈산	인도네시아산	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	

* 식품의 수급상황과 업체 사정에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.



☆ 2026년 6월 야간 연장 식단(3~4세) ☆



※출처: 중랑구 어린이집 급식관리지원센터 ※영양사 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리

요일	월	화	수	목	금
날짜	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5
저녁	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 으깬고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 열무나물 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	396/13	332/14		317/11	339/18
날짜	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12
저녁	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 숙주맑은국 채소달걀찜① 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 삼치테리야끼조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 고사리들깨탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 돼지고기볶음⑤⑩⑫ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	384/14	369/12	361/20	374/22	448/19
날짜	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19
저녁	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 복쌈국⑤⑥ 군만두튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 하얀무생채 배추김치⑨	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	388/19	408/12	345/15	430/19	397/13
날짜	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26
저녁	백미밥 수제빫국⑥ ★메추리알카레조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 온두부찜&양념장⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무맑은국 달걀버터구이②⑮ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀팻국① 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리숙회&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운김치국⑨ 쇠고기장뚝볶이⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	463/19	367/16	373/22	361/23	355/15
날짜	6/29	6/30	<p>* 영아 0~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 1000kcal: 15g (소고기기준 약 60g) 이고, 유아3~5세는 1400kcal: 20g (소고기기준 약 80g) 기준입니다. * 상식식단은 1400kcal을 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 700kcal,10g (소고기 기준 약 40g)로 하루의 50%를 차지 합니다. * 위 식단을 활용하여 급식지도를 하는 어린이집은 각 어린이집 사정을 고려하여 같은 식품군으로 변동될 수 있으며, 메뉴를 바꾸거나 조리법을 바꾸어 적용하거나 영. 유아의 특이사항을 고려하여 제공합니다.</p> <p>* 주의해야할 알레르기 유발식품 안내 : (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한함.) ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 * 알레르기 반응을 보이는 아동의 경우, 부모님과 협의를 통해 대체식품을 제공하고 있습니다. *이달에 푸드 브릿지: 애호박</p>		
저녁	백미밥 채소당면국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 사과새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨			
열량(kcal)/ 단백질(g)	340/10	374/16			

원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩			
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	소금	두부	연두부	콩가루	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품/어육가공품			수산물	오징어	고등어	멸치	삼치	동태	임연수	가자미	대구	명태	
	돈까스: 돼지고기(국내산)				월양산	국내산	국내산	국내산	러시아산	미국산	러시아산	러시아산	러시아산	
	군만두: 돼지고기(국내산)				낙지	갈치	주꾸미	코다리	꽃게	다랑어	참조기	뱅어포	아귀	
	미트볼: 닭고기(국내산), 돼지고기(국내산)				중국산	세네갈산	인도네시아산	러시아산	국내산	월양산	국내산	국내산	국내산	

* 식품의 수급상황과 업체 사정에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.