

2026년 6월 이유식 식단표

식단표제공)



중랑구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

국공립 상봉어린이집

[0세]
(초기:4~5개월, 중기:6~8개월, 후기:9~11개월)

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

요일 / 날짜	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5
초기	버섯미음	버섯미음		감자미음	감자미음
열량/단백질	38/0.8	38/0.8		29/0.6	29/0.6
중기	쇠고기버섯죽 ^⑩	달걀노른자오이죽 ^①		닭살열무죽 ^⑮	치즈감자죽 ^②
열량/단백질	73.5/3.1	85.2/2.6		63.2/3.5	69.4/1.8
오전간식	얇은 파프리카 스틱	얇은 사과 슬라이스		커스터드푸딩 ^{①②}	잘게 썬 토마토 ^⑫
후기	쇠고기버섯우른밥 ^⑩	달걀노른자오이우른밥 ^①		닭살열무우른밥 ^⑮	치즈감자우른밥 ^②
오후간식	아기쌀과자 ^{⑤⑥}	영아용 치즈 ^②		떠먹는 요구르트 ^②	영아용 두유 ^⑤
열량/단백질	160/7.4	201.5/7.8	159.4/9.6	152.3/5	
날짜	8	9	10	11	12
초기	양배추미음	양배추미음	양배추미음	파프리카미음	파프리카미음
열량/단백질	27.3/0.6	27.3/0.6	27.3/0.6	26.9/0.5	26.9/0.5
중기	쇠고기숙주죽 ^⑩	흰살생선근대죽	쇠고기연근죽 ^⑩	새우살부추죽 ^⑨	치즈무죽 ^②
열량/단백질	76.6/2.9	65.9/3.3	79.2/3	62.4/3.1	62.2/1.6
오전간식	잘게 썬 참외	잘게 썬 오렌지	참깨죽	연두부찜 ^⑤	으깬 바나나
후기	쇠고기숙주우른밥 ^⑩	흰살생선근대우른밥	쇠고기연근우른밥 ^⑩	새우살부추우른밥 ^⑨	치즈우른밥 ^②
오후간식	떠먹는 요구르트 ^②	영아용 치즈 ^②	으깬 감자	떠먹는 요구르트 ^②	영아용 두유 ^⑤
열량/단백질	178.2/6.7	170.3/9	215.5/6.9	158.1/9.1	169/5
날짜	15	16	17	18	19
초기	시금치미음	시금치미음	시금치미음	가지미음	가지미음
열량/단백질	27.1/0.6	27.1/0.6	27.1/0.6	26.6/0.5	26.6/0.5
중기	쇠고기청경채죽 ^⑩	두부시금치죽 ^⑤	달걀노른자치즈죽 ^{①②}	새우살양파죽 ^⑨	닭살채소죽 ^⑮
열량/단백질	72.7/3	63.8/2.3	92.8/3.1	63.5/3.1	64.8/3.3
오전간식	얇은 양배추 스틱	잘게 썬 키위	파프리카스프 ^{②⑥}	커스터드푸딩 ^{①②}	잘게 썬 수박
후기	쇠고기청경채우른밥 ^⑩	두부시금치우른밥 ^⑤	달걀노른자치즈우른밥 ^{①②}	새우살양파우른밥 ^⑨	닭살채소우른밥 ^⑮
오후간식	아기쌀과자 ^{⑤⑥}	영아용 치즈 ^②	으깬 고구마	떠먹는 요구르트 ^②	영아용 두유 ^⑤
열량/단백질	166.8/7.8	168.9/7.3	298.8/7.9	159.8/9	156.2/7.5
날짜	22	23	24	25	26
초기	닭살미음 ^⑮	닭살미음 ^⑮	닭살미음 ^⑮	애호박미음	애호박미음
열량/단백질	30.9/1.6	30.9/1.6	30.9/1.6	26.7/0.5	26.7/0.5
중기	두부고사리죽 ^⑤	닭살당근죽 ^⑮	치즈양배추죽 ^②	쇠고기감자죽 ^⑩	달걀노른자애호박죽 ^①
열량/단백질	96.6/3.7	64.9/3.4	84.3/3	78.4/3.1	86/2.6
오전간식	으깬바나나	얇은 사과 슬라이스	브로콜리죽	연두부찜 ^⑤	잘게 썬 참외
후기	두부고사리우른밥 ^⑤	닭살당근우른밥 ^⑮	치즈양배추우른밥 ^②	쇠고기감자우른밥 ^⑩	달걀노른자애호박우른밥 ^①
오후간식	떠먹는 요구르트 ^②	영아용 치즈 ^②	삶은 달걀노른자 ^①	떠먹는 요구르트 ^②	영아용 두유 ^⑤
열량/단백질	207.7/10.1	171/8.8	214.3/7.1	182.2/9.1	196.5/6.6
날짜	29	30	6월의 푸드브릿지		
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	<p style="text-align: center;">♥ 애호박 ♥</p> <p style="text-align: center;">애호박은 수분이 많고 부드러운 식감을 지니며, 장 운동을 도와 소화 기능 개선에 도움을 줍니다. 또한 무기질과 비타민이 풍부해 기초 영양 보충에 좋은 채소입니다.</p> 		
열량/단백질	27.2/0.6	27.2/0.6			
중기	치즈브로콜리죽 ^②	흰살생선양파죽			
열량/단백질	69.3/2.2	65.3/3.1			
오전간식	익힌 당근 스틱	잘게 썬 메론			
후기	치즈브로콜리우른밥 ^②	흰살생선양파우른밥			
오후간식	아기쌀과자 ^{⑤⑥}	영아용 치즈 ^②			
열량/단백질	177.1/7.5	170.2/9			

식단 안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 <야생산삼류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>																		
	쌀			고기류			김치류			식육가공품									
원 산 지	밥	죽	누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	소금	훈제오리	돈가스	합박스테이크	떡갈비	베이컨	동그양념	미트볼		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	콩류			수산물						어육가공품									
	콩	두부	콩비지	삼치	입연수	고등어	가자미	오징어	꽂치	코다리	낙지	주꾸미	새우	생선가스	진미채	모듬해물	켄콩치	어묵	맛살
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아	중국산	베트남	인도산	원양산	페루산	원양산	원양산	베트남산	원양산	

*에너지 정정비율 1~2세 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%, 지질(총지방) 20~35%, 3~5세 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%, 지질(총지방) 15~30%

*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

2026년 6월 월간식단

식단표제공)



중랑구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

국공립 상봉어린이집

[1세 ~ 2세]

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

요일	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3	4	5
오전간식	파프리카스틱 & 떠먹는요구르트②	파인애플		미숫가루우유②⑤	토마토⑫&우유②
점심	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 너타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추국⑤⑥ 안매운채볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 달걀버터구이②⑫ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 생선가스&타르타르소스 ①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	냉국국수⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&우유②		물만두⑤⑥⑩⑫⑬	채소주먹밥⑤&결명자차
열량(kcal)/단백질(g)	440/22	418/16		390/21	432/16
날짜	8	9 서울미래밥상	10	11	12
오전간식	참외&우유②	오렌지	참깨죽	시리얼&우유②	바나나&치즈②
점심	백미밥 쇠고기탕국⑤⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 근대두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	전주비빔밥⑤⑥⑩ 버섯맑은국⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	롤빵①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	새우애호박토마토리조프 ②⑨⑫	미니핫도그①②⑥⑩& 오미자차
열량(kcal)/단백질(g)	425/17	430/19	437/15	438/17	434/14
날짜	15	16 서울미래밥상	17	18	19
오전간식	양배추스틱 & 떠먹는요구르트②	키위	파프리카스프②	미숫가루우유②⑤	수박&우유②
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 연두부찜&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	미트볼카레라이스 ⑤⑥⑩⑫ 달걀팍국① 과일치즈샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 돈육애호박찌개⑤⑥⑩ 새우살양파볶음⑤⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑫ 김구이 깍두기⑨
오후간식	들기름비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥	카스테라①②⑥& 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	416/15	393/15	439/13	436/19	438/16
날짜	22	23	24	25	26
오전간식	바나나&우유②	사과	브로콜리죽⑤⑥	시리얼&우유②	참외&치즈②
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 돈사태찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 열무나물 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑦ 유부장국⑤⑥ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙갓어묵국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박달걀전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	쌀국수⑩	소보로빵①②④⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	찐고구마&매실차
열량(kcal)/단백질(g)	420/17	429/17	391/20	419/13	414/11
날짜	29	30	6월의 푸드브릿지		
오전간식	당근스틱 & 떠먹는요구르트②	메론	♥ 애호박 ♥		
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 가자미조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<p>애호박은 수분이 많고 부드러운 식감을 지니며, 장 운동을 도와 소화 가능 개선에 도움을 줍니다. 또한 무기질과 비타민이 풍부해 기초 영양 보충에 좋은 채소입니다.</p>		
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	430/17	396/19			

원산지	쌀			고기류				김치류			식육가공품							
	밤	죽	누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	소금	훈제오리	돈가스	함박스테이크	떡갈비	베이컨	동그랑땡	미트볼	
국내산	국내산	국내산	국거리용-국내산 한우/불고기용 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산
콩류	수산물			어육가공품														
	콩	두부	콩비지	삼치	입연수	고등어	가자미	꽂지	코다리	낙지	주꾸미	새우	생선가스	진미채	모듬해물	캔콩치	어묵	맛살
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아	중국산	베트남	인도산	원양산	페루산	모듬해물	원양산	베트남산	원양산

*에너지 정정비율 1~2세 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%, 지질(총지방) 20~35%, 3~5세 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%, 지질(총지방) 15~30%
*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

2026년 6월 월간식단

식단표제공)



국공립 상봉어린이집

[3세 ~ 5세]

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

요일	월	화	수	목	금	
날짜	1	2	3	4	5	
첫째주	오전간식	파프리카스틱 & 떠먹는 요구르트②	파인애플		미숫가루우유②⑤	토마토⑩&우유②
	점심	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 달걀버터구이②⑤ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 생선가스&타르타르소스 ①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	냉콩국수⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&우유②		물만두⑤⑥⑩⑬⑭	채소주먹밥⑤&결명자차
열량(kcal)/단백질(g)	678/34	642/25		601/33	665/25	
날짜	8	9 서울미래밥상	10	11	12	
둘째주	오전간식	참외&우유②	오렌지	참깨죽	시리얼&우유②	바나나&치즈②
	점심	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 근대두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	전주비빔밥⑤⑥⑩ 버섯맑은국⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨
	오후간식	잔치국수⑤⑥	롤빵①②⑤⑥&우유②	찐감자와우유②	새우애호박토마토리조뜨 ②⑨⑩	미니핫도그①②⑥⑩& 오미자차
열량(kcal)/단백질(g)	654/27	661/29	672/23	674/26	668/21	
날짜	15	16 서울미래밥상	17	18	19	
셋째주	오전간식	양배추스틱 & 떠먹는 요구르트②	키위	파프리카스프②	미숫가루우유②⑤	수박&우유②
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 연두부찜&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	미트볼카레라이스 ⑤⑥⑩⑬ 달걀찜국① 과일치즈샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 돈육애호박찌개⑤⑥⑩ 새우살양파볶음⑤⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 김구이 깍두기⑨
	오후간식	들기름비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥	카스테라①②⑥& 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	641/24	605/23	676/20	671/29	673/24	
날짜	22	23	24	25	26	
넷째주	오전간식	바나나&우유②	사과	브로콜리죽⑤⑥	시리얼&우유②	참외&치즈②
	점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 돈사태찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑩ 유부장국⑤⑥ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙갓어묵국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박달걀전①⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	쌀국수⑬	소보로빵①②④⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	로제소스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	찐고구마&매실차
열량(kcal)/단백질(g)	645/27	659/26	601/31	644/19	638/17	
날짜	29	30	6월의 푸드브릿지			
다섯째주	오전간식	당근스틱 & 떠먹는 요구르트②	메론	♥ 애호박 ♥		
	점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 가지미조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	애호박은 수분이 많고 부드러운 식감을 지니며, 장 운동을 도와 소화 가능 개선에 도움을 줍니다. 또한 무기질과 비타민이 풍부해 기초 영양 보충에 좋은 채소입니다.		
	오후간식	김가루주먹밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	662/26	609/30				

원산지	쌀			고기류			김치류			식육가공품								
	밥	죽	누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	소금	훈제오리	돈까스	함박스테이크	떡갈비	베이컨	동그랑땡	미트볼	
국내산	국내산	국내산	국거리용-국내산/한우/불고기용-호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
콩류			수산물						어육가공품									
콩	두부	콩비지	삼치	임연수	고등어	가자미	오징어	홍치	코다리	낙지	주꾸미	새우	생선가스	진미채	모듬해물	깻잎김치	어묵	맛살
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아	중국산	베트남	인도산	원양산	페루산	원양산	원양산	베트남산	원양산

*에너지 적정비율 1~2세 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%, 지질(총지방) 20~35%, 3~5세 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%, 지질(총지방) 15~30%

*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.