

2026년 6월 영유아 식단

(만0세(12개월이상) ~ 만2세 점심, 간식식단 주2회축형)

		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1일	2일	3일	4일	5일	6일
오전 간식		파프리카스틱 & 떠먹는요구르트②	파인애플		미숫가루우유②⑤	당근치즈죽②⑤⑥	
점심		백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		찰쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 생선가스&타르타르소스 ①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식		냉콩국수⑤⑥	쿠키①②⑤⑥&우유②		물만두⑤⑥⑩⑬⑯	채소주먹밥⑤&결명자차	
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세	440/22	418/16	390/21	434/15		
		8일	9일	10일	11일	12일	13일
오전 간식		참외&우유②	오렌지	참깨죽	시리얼&우유②	장국죽⑤⑥⑩	우유②
점심		백미밥 쇠고기탕국⑤⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주무침 배추김치⑨	찰보리밥 근대두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	전주비빔밥⑤⑥⑬ 삼삼 버섯맑은국⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨
오후 간식		잔치국수⑤⑥	파베기①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	새우애호박토마토리조프 ②⑨⑩	미니핫도그①②⑥⑩&우유②	쿠키①②⑤⑥ &떠먹는요구르트②
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세	425/17	430/19	437/15	438/17	437/15	
		15일	16일 서울미래밥상	17일	18일	19일	20일
오전 간식		양배추스틱 & 떠먹는요구르트②	과일키위	파프리카죽	미숫가루우유②⑤	타락죽②	우유②
점심		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 연두부찜&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	미트볼카레라이스 ⑤⑥⑩⑬ 달걀찜국① 과일치즈샐러드② 배추김치⑨	찰쌀현미밥 돈육애호박찌개⑤⑥⑩ 새우살양파볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ ☆김구이 깍두기⑨	백미밥 달걀국① 감자채볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식		들기름비빔국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥	카스테라①②⑥&옥수수차	쿠키①②⑤⑥&두유⑤
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세	416/15	393/15	439/13	436/19	416/14	
		22일	23일 서울미래밥상	24일	25일	26일	27일
오전 간식		바나나&우유②	사과	브로콜리죽⑤⑥	시리얼&우유②	버섯죽	우유②
점심		백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 돈사태찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰보리밥 시금치맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑬ 삼삼 유부장국⑤⑥ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑬⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙갓어묵국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박달걀전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식		쌀국수⑬	머핀①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑬⑯⑰	찐고구마&우유②	쿠키①②⑤⑥&두유⑤
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세	420/17	429/17	391/20	419/13	433/13	
		29일	30일	6월의 푸드브릿지			
오전 간식		당근스틱 & 떠먹는요구르트②	메론	♥ 애호박 ♥			
점심		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕①⑤ 가자미조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	애호박은 수분이 많고 부드러운 식감을 지니며, 장 운동을 도와 소화 기능 개선에 도움을 줍니다. 또한 무기질과 비타민이 풍부해 기초 영양 보충에 좋은 채소입니다.			
오후 간식		김가루주먹밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ & 우유②				
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세	430/17	396/19				

원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩			수산물			
	밥	죽	누룽지					배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	꾸꾸미	오징어	명태	다랑어
		국내산 무농약쌀 (CJ,공공급식)			국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남	국내산	러시아산
식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)																	

* 제철과일, 빵, 떡류의 경우 식자재의 수급상황에 따라 다른 과일, 빵, 떡류로 대체하여 제공할 수 있음을 알려드립니다.
 * 식단제공-중랑구어린이급식관리지원센터 * 영양사: 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 구립 드림어린이집

2026년 6월 영유아 석식 식단

(만0세(12개월이상) ~ 만2세 점심, 간식식단 주2회축형)

		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		1일	2일	3일	4일	5일
메뉴		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 오깬고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨
	열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세 257/8	216/9		206/7	221/12
		8일	9일	10일	11일	12일
메뉴		백미밥 유부된장국⑤⑥ 돈까스&소스①③⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 채소달걀찜① 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 고사리들깨탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 돼지고기쪽찜⑤⑩⑫ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
	열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세 250/9	240/8	235/13	243/14	291/12
		15일	16일	17일	18일	19일
메뉴		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 복엇국⑤⑥ 군만두튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 하얀무생채 배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
	열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세 252/13	265/8	224/10	280/12	258/9
		22일	23일	24일	25일	26일
메뉴		백미밥 수제빫국⑥ ★메추리알카레조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 온두부찜&양념장⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무맑은국 닭살버터구이②⑤ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀찜국① 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리숙회&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운김치국⑨ 쇠고기장쪽떡이⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
	열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세 301/13	239/10	242/14	235/15	231/9
		29일	30일			
메뉴		백미밥 채소당면국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 사과새콤무침 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨			
	열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세 221/6	243/10			

● 알레르기 유발 식품

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류
⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

-----절 취 선-----

기재하신 메뉴외의 식품을 섭취하여 생긴 알레르기 반응에 대해서는 책임을 지지 않습니다.

■ 반 :

■ 이름 :

일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴
어린이집 대체식품 (하단은 어린이집에서 대체식품을 작성하는 곳이므로 기재하지 않습니다.)								
일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴

2026년 6월 이유식 식단표

구립드림어린이집

0세 영아 초기, 중기, 후기
(초기:4~5개월, 중기:6~8개월, 후기:9~11개월)

날짜	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3 (수)	6/4 (목)	6/5 (금)	6/6 (토)
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		연두부찜 ^⑤ or 커스터드푸딩 ^{①②}	잘게 썬 토마토 ^⑫	
후기	쇠고기버섯무른밥 ^⑩	달걀노른자오이무른밥 ^①		닭살열무무른밥 ^⑮	치즈감자무른밥 ^②	
오후간식	떠먹는 요구르트 ^② or 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	6/8 (월)	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)
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 or 크림스프 ^{②⑤⑥⑮⑯}	연두부찜 ^⑤ or 커스터드푸딩 ^{①②}	으깬 바나나	
후기	쇠고기숙주무른밥 ^⑩	흰살생선근대무른밥	쇠고기연근무른밥 ^⑩	새우살부추무른밥 ^⑨	치즈무무른밥 ^②	
오후간식	떠먹는 요구르트 ^② or 아기쌀과자 ^{⑤⑥}	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	6/15 (월)	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19 (금)	6/20 (토)
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	파프리카죽 or 파프리카스프 ^{②⑥}	연두부찜 ^⑤ or 커스터드푸딩 ^{①②}	잘게 썬 수박	
후기	쇠고기청경채무른밥 ^⑩	두부시금치무른밥 ^⑤	달걀노른자치즈무른밥 ^{①②}	새우살양파무른밥 ^⑨	닭살채소무른밥 ^⑮	
오후간식	떠먹는 요구르트 ^② or 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	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24 (수)	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)
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 ^⑮	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 or 브로콜리스프 ^②	연두부찜 ^⑤ or 커스터드푸딩 ^{①②}	잘게 썬 참외	
후기	두부고사리무른밥 ^⑤	닭살당근무른밥 ^⑮	치즈양배추무른밥 ^②	쇠고기감자무른밥 ^⑮	달걀노른자애호박무른밥 ^①	
오후간식	떠먹는 요구르트 ^② or 아기쌀과자 ^{⑤⑥}	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	6/29 (월)	6/30 (화)	<p>알레르기 유발식품 안내</p> <p>(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한)</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓</p> <p><아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.></p>			
초기	브로콜리미음	브로콜리미음				
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	치즈브로콜리무른밥 ^②	흰살생선양파무른밥				
오후간식	떠먹는 요구르트 ^② or 아기쌀과자 ^{⑤⑥}	영아용 치즈 ^②				
열량/단백질	177.1/7.5	170.2/9				

원산지 표시	밥, 죽 누룽지		김치		콩				쇠고기		돼지고기			오리고기			수산물		
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	추우미	고등어	오징어	명태	다랑어	
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	러시아산	베트남	
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등)																		
	어육가공품(어묵, 어육소시지 등)				* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.														

*식단제공-중앙구어린이급식관리지원센터 *영양사:이현주, 김민영, 이비치, 오유리