



# 2026년 6월 중암어린이집 영·유아(1~5세) 급간식

일 자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금) 당연한날	6 (토)	
오전간식	근대죽	◆유부양배죽 <sup>⑤⑥</sup>	<b>2026 지방선거</b>	미역죽 <sup>⑤⑥</sup>	★김은공죽 <sup>⑤</sup>	<b>현충일</b>	
점 심	기장밥 돈육된장국 <sup>⑤⑥⑩</sup> 달걀부추조림 <sup>①⑤⑥</sup> 건파래자반 (백)배추김치 <sup>⑨</sup>	흑미밥 버섯전골 <sup>⑤⑥</sup> 닭살채소찜 <sup>⑤⑥⑮</sup> 브로콜리유자청무침 (백)깍두기 <sup>⑨</sup>		차조밥 순두부국 <sup>⑤⑥</sup> ◆참치양배추채전 <sup>①⑤</sup> 참나물시래무침 <sup>⑤⑥</sup> (백)깍두기 <sup>⑨</sup>	쇠불고기덮밥 <sup>⑤⑥⑮</sup> 숙주된장국 <sup>⑤⑥</sup> 취나물들기름무침 <sup>⑤⑥</sup> (백)배추김치 <sup>⑨</sup>		백미밥 게살탕국 <sup>①⑤⑥⑧</sup> 시금치돼지고기떡갈비 <sup>⑤⑥⑩</sup> 미나리오이무침 <sup>⑤⑥</sup> (백)깍두기 <sup>⑨</sup>
오후간식	참깨주먹밥 <sup>⑤</sup> &우유 <sup>②</sup>	★찐감자 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>		참외 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>	배 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>		
1-2세 : 열량(㎉)/단백질(%)	487/20	449/20		437/21	471/19		
3-5세 : 열량(㎉)/단백질(%)	679/27	620/28	603/29	654/26			
일 자	8 (월)	9 (화)	10 (수) 감탄한날	11 (목)	12 (금)	13 (토)	
오전간식	누룽지죽	참쌀고구마죽	★호두죽 <sup>⑭</sup>	당근크림스프 <sup>②⑥</sup>	콩가루부추죽 <sup>⑤</sup>	우영죽	
점 심	수수밥 사골당면국 <sup>⑮</sup> 간장두부두루치기 <sup>⑤⑥</sup> 시래기나물 <sup>⑤⑥</sup> (백)배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 아욱된장국 <sup>⑤⑥</sup> 돼지고기콩나물찜 <sup>⑤⑥⑩</sup> 상추무침 <sup>⑤⑥</sup> (백)깍두기 <sup>⑨</sup>	차조밥 순두부국 <sup>⑤⑥</sup> ◆참치양배추채전 <sup>①⑤</sup> 참나물시래무침 <sup>⑤⑥</sup> (백)깍두기 <sup>⑨</sup>	닭살소보로비빔밥 <sup>⑤⑥⑮</sup> 숙갓어묵탕 <sup>⑤⑥</sup> 고사리나물 <sup>⑤⑥</sup> (백)배추김치 <sup>⑨</sup>	현미밥 달걀청경채국 <sup>①</sup> 쇠고기애호박조림 <sup>⑤⑥⑩</sup> 우영채볶음 <sup>⑤⑥</sup> (백)배추김치 <sup>⑨</sup>	쇠고기청경채볶음 <sup>⑤⑩</sup> 고사리된장국 <sup>⑤⑥</sup> 어묵당근조림 <sup>⑤⑥</sup> (백)깍두기 <sup>⑨</sup>	
오후간식	우동 <sup>⑤⑥</sup> &우유 <sup>②</sup>	프렌치토스트 <sup>①②⑥</sup> &우유 <sup>②</sup>	오이 <sup>③</sup> &떠먹는요구르트 <sup>②</sup>	★찐단호박 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>	수박 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>	바나나 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>	
1-2세 : 열량(㎉)/단백질(%)	485/20	485/23	435/19	436/17	442/19	464/16	
3-5세 : 열량(㎉)/단백질(%)	677/27	675/32	622/27	601/24	610/26	643/22	
일 자	15 (월) 소소한날	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)	
오전간식	시금치죽	참깨죽	미나리죽	북어죽 <sup>⑤⑥</sup>	브로콜리죽	김가루보리죽	
점 심	보리밥 다시마뽕국 <sup>⑤⑥</sup> 제육볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 비름나물된장무침 <sup>⑤⑥</sup> (백)배추김치 <sup>⑨</sup>	두부데리야끼덮밥 <sup>⑤⑥</sup> 닭살양파국 <sup>⑤⑥⑮</sup> 단호박조림 <sup>⑤⑥</sup> (백)배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 근대된장국 <sup>⑤⑥</sup> 쇠고기배추찜 <sup>⑤⑥⑮</sup> 건새우파망볶음 <sup>⑤⑥⑮</sup> (백)깍두기 <sup>⑨</sup>	기장밥 ◆오이적채냉국 <sup>⑤⑥</sup> 달걀장조림 <sup>⑤⑥⑮</sup> 청포묵김무침 <sup>⑤⑥</sup> (백)깍두기 <sup>⑨</sup>	흑미밥 만둣국 <sup>⑤⑥⑩</sup> 버섯달걀말이 <sup>①⑤</sup> 가지나물 <sup>⑤⑥</sup> (백)배추김치 <sup>⑨</sup>	달걀지느러미밥 <sup>①⑤⑥</sup> 팽이미소장국 <sup>⑤⑥</sup> 비빔만두 <sup>⑤⑥⑩</sup> (백)깍두기 <sup>⑨</sup>	
오후간식	쇠고기열무주먹밥 <sup>⑤⑥</sup> &우유 <sup>②</sup>	참외 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>	키위 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>	★찐감자 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>	★약식 <sup>⑤⑥</sup> &우유 <sup>②</sup>	배 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>	
1-2세 : 열량(㎉)/단백질(%)	484/22	467/19	467/18	456/22	487/17	464/16	
3-5세 : 열량(㎉)/단백질(%)	676/31	648/26	649/25	631/30	680/23	647/21	
일 자	22 (월)	23 (화) 국없는날	24 (수) 서울미래밥상	25 (목)	26 (금)	27 (토)	
오전간식	감자죽	아욱치즈죽 <sup>②</sup>	잔멸치채소죽 <sup>⑤⑥</sup>	애호박죽	취나물죽	콩나물죽 <sup>⑤</sup>	
점 심	백미밥 두부탕국 <sup>⑤⑥</sup> 돼지고기수육 <sup>⑩</sup> 갯잎나물 <sup>⑤⑥</sup> (백)배추김치 <sup>⑨</sup>	쇠고기짜장밥 <sup>⑤⑥⑮</sup> 에그마요파프리카볶음 <sup>①⑤</sup> (백)배추김치 <sup>⑨</sup>	차조밥 시금치된장국 <sup>⑤⑥</sup> ★임연소주림 <sup>⑤⑥</sup> 토마토양파부추무침 <sup>⑤⑥⑮</sup> (백)배추김치 <sup>⑨</sup>	현미밥 아기참치김치찌개 <sup>⑤⑥⑨</sup> 참나물스크램블에그 <sup>①②⑤</sup> 콩나물무침 <sup>⑤</sup> (백)깍두기 <sup>⑨</sup>	수수밥 미역국 <sup>⑤⑥</sup> 훈제오리대파구이 ◆양배추볶음 <sup>⑤⑥</sup> +이탈리안드레싱 (백)깍두기 <sup>⑨</sup>	훈제오리감자볶음밥 <sup>⑤⑥</sup> 애호박맑은국 잔멸치조림 <sup>⑤⑥</sup> (백)배추김치 <sup>⑨</sup>	
오후간식	곡물시리얼&우유 <sup>②</sup>	수박우유화채 <sup>②</sup>	바나나 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>	★찐고구마 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>	배 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>	멜론 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>	
1-2세 : 열량(㎉)/단백질(%)	478/18	452/19	442/19	457/18	469/18	449/18	
3-5세 : 열량(㎉)/단백질(%)	665/25	664/27	612/27	634/25	651/25	648/26	
일 자	29 (월)	30 (화)	6월의 푸드브릿지 <양배추·적채>		견학식단 (19일)	견학식단 (26일)	
오전간식	열무죽	버섯된장죽 <sup>⑤⑥</sup>			브로콜리죽	취나물죽	
점 심	보리밥 유부된장국 <sup>⑤⑥</sup> 쇠고기브로콜리채전 <sup>⑤⑥⑮</sup> 우영개소스무침 <sup>①⑤</sup> (백)깍두기 <sup>⑨</sup>	흑미밥 아기닭개장 <sup>⑤⑥⑮</sup> 은두부 <sup>⑤</sup> +양념장 <sup>⑤⑥</sup> 청경채무침 <sup>⑤⑥</sup> (백)배추김치 <sup>⑨</sup>	아삭아삭한 양배추는 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 적채는 항산화 성분이 풍부해 우리 몸을 건강하게 지켜줍니다.		햄채소주먹밥 <sup>①②⑤⑥⑩</sup> 당근사과주스 깍두기	어묵채소주먹밥 <sup>⑤⑥</sup> 당근사과주스 깍두기	
오후간식	볶음쌀국수 <sup>⑤⑥⑮</sup> &우유 <sup>②</sup>	★찐단호박 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>			★약식 <sup>⑤⑥</sup> &우유 <sup>②</sup>	배 <sup>③</sup> &우유 <sup>②</sup>	
1-2세 : 열량(㎉)/단백질(%)	487/20	437/17			--	--	
3-5세 : 열량(㎉)/단백질(%)	680/28	603/23			639/21	583/17	
원산지 표시	쇠고기 (안주) 육우/젓소	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)	
	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	백미	현미
	사골당면국	참치양배추채전	아기참치김치찌개	국내산	국내산	국내산	국내산
	사골육수(쇠고기)	참치(다랑어)	참치(다랑어)	국내산	국내산	국내산	국내산
국내산	원양산	원양산	국내산	국내산	국내산	외국산	
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)						

\* 1-2세 : 백배추김치, 백깍두기 / 3-5세 : 배추김치, 깍두기가 제공됩니다.

\* 6월 19일(금) / 26일(금) : 3-5세는 견학식단이 제공됩니다.

# 푸드브릿지

아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식재료의 노출(노출)을 점점 늘려 단계별로 제공하여 새로운 음식과 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 편식에 방해가 기여하는 프로그램입니다.

## 1단계 친해지기

재료를 눈이나 키구나 식기를 활용해 시각적으로 친숙하게 만듭니다.

## 2단계 간접노출

재료를 알아볼 수 없게 하되 모양, 색 등으로 호기심을 자극합니다.

## 3단계 소극적 노출

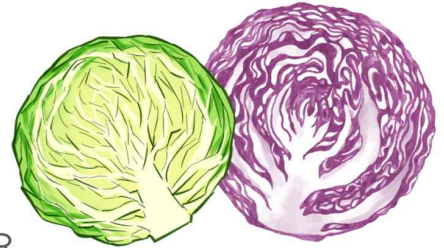
다른 재료와 섞어 조리해 아이가 거부감을 갖지 않도록 합니다.

## 4단계 적극적 노출

재료의 본연의 맛을 느낄 수 있도록 합니다.

### ★ 양배추와 적채에 대해 알아보아요!

- ▶ 양배추와 적채는 사계절 내내 즐길 수 있는 신선한 채소예요. 아삭아삭한 식감과 은은한 단맛 덕분에 다양한 요리에 잘 어울려요. 양배추에는 식이섬유가 풍부해 장 건강을 돕고, 적채는 항산화 성분이 풍부해 몸을 건강하게 지켜주는 채소예요!



- ★구입요령 ▶ 양배추는 겉잎이 짙은 녹색이고 윤기가 돌며, 전체적으로 단단하고 둥근 모양이 좋아요.
- ▶ 적채는 잎이 붉은 자줏빛이 선명하고, 잎이 둥글게 뭉쳐 있는 것이 좋아요.

- ★보관하기 ▶ 양배추와 적채는 통째로 랩으로 싸서 냉장고 채소칸에 보관하면 신선도를 오래 유지할 수 있어요.
- ▶ 잘라 사용한 후에는 잘라진 면을 랩으로 꼭 감싸서 냉장고 안에 넣으면 수분이 빠지지 않고 오래 보관할 수 있어요.

### ○ 양배추·적채와 신나게 놀아 보아요! ○

1단계 양배추·적채에 대해 이야기를 나눠보세요.

..... 예시 .....

- 양배추와 적채를 만져보니 어떤 느낌이 드나요?
- 양배추와 적채의 잎이 겹겹이 싸여 있는데, 몇 장이나 있을까요?
- 양배추와 적채를 잘라보니 속은 무슨 색 인가요?

### ★ 양배추와 적채로 양털 꾸미기 ★

준비물 : 양배추, 적채, 안전칼, 도마, 색연필

방법 :

1. 양배추와 적채를 깨끗하게 씻어요.
2. 양배추와 적채를 안전칼을 이용해 잘라요.
3. 양의 얼굴과 다리를 예쁜 색으로 색칠해줘요.
4. 자른 양배추와 적채로 양의 몸통을 꾸며주면 완성!



tip. 적채를 활용해 더 알록달록하게 꾸며도 좋아요!

### ○ 양배추·적채를 맛있게 먹어 보아요! ○

6월 식단에는 주 1회 양배추나 적채로 만든 음식이 있습니다. 양배추와 적채가 들어간 음식을 먹어보고, 이야기를 함께 나눠보세요.

#### 2단계 2(화)

### 유부양배추죽

..... 식사지도tip .....

양배추에는 식이섬유가 많아 속을 편안하게 해주고 장을 튼튼하게 해준답니다.

#### 3단계 10(수)

### 새우살 양배추채전

..... 식사지도tip .....

단백질이 풍부한 새우살과 식이섬유 가득한 양배추가 만나, 힘이 쑥쑥 나는 맛있는 음식이 되었답니다.

#### 3단계 18(목)

### 오이적채냉국

..... 식사지도tip .....

아삭아삭한 식감을 가진 오이와 예쁜 색깔을 가진 적채가 만났어요. 더위를 날려줄 오이적채냉국을 먹어볼까요?

#### 4단계 26(금)

### 양배추샐러드+이탈리안드레싱

..... 식사지도tip .....

새콤달콤한 이탈리안드레싱을 곁들인 양배추 샐러드를 같이 먹어보아요!

# 덜 짜고 덜 달게! 나트륨·당류 관리하기

## 1 나트륨이란?

- 소금을 구성하는 무기성분으로 소금의 40% 차지



- 나트륨 1일 섭취 권고량(WHO) 및 한국인 1일 나트륨 섭취 현황

2,000mg  
소금 1티스푼(5g)  
세계보건기구(WHO) 권고기준



3,136mg  
한국인 1일  
나트륨 섭취량  
(2023년)

- 나트륨 과잉 섭취시 문제점

- 심장병, 뇌졸중
- 고혈압
- 만성신부전
- 골다공증
- 위장질환

## 2 당류란?

- 식품내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질



- 당류 1일 섭취 권고량(WHO) 및 한국인 1일 당류 섭취 현황

50g  
가공식품을 통한 1일 섭취 권고량  
세계보건기구(WHO) 권고기준

35.5g  
한국인 1일 가공식품을  
통한 당류 섭취량  
(2023년)

- 당류 과잉 섭취시 문제점

- 비만
- 충치
- 당뇨 및 대사증후군
- 심혈관계질환

## 3 저염·저당 실천법



## 4 나트륨·당류 줄인 건강밥상 레시피!

### 토마토시금치 닭볶음탕 (1인분 기준)

#### <주재료>

- 닭다리살 25g
- 닭안심살 30g
- 토마토 35g
- 방울토마토 15g
- 시금치 5g
- 양파 10g
- 감자 7g
- 스파게티면(건면) 5g

#### <양념>

- 고추장 5g
- 고춧가루 3g
- 다진마늘 3g
- 진간장 4g
- 알룰로스 4g
- 물 45ml

- 닭다리살, 닭안심살은 물기를 제거하고, 끓는 물에 데쳐 한입 크기로 썬다.
- 칼집을 낸 토마토는 뜨거운 물에 살짝 데쳐 껍질을 제거하여 깍둑썰고, 방울토마토는 반으로 자른다.
- 양파, 감자는 껍질 제거하여 깍둑썰고, 시금치는 깨끗이 씻어 한입 크기로 썬다.
- 볼에 손질한 닭고기, 양파, 감자를 담고 고추장, 고춧가루, 다진마늘, 진간장, 알룰로스를 넣고 버무린다.
- 달군 팬에 중불에서 4번을 넣고 살짝 볶다가 물을 부어 끓인다.
- 채소가 익으면 약한불로 시금치를 넣고 익힌 후, 접시에 담아 삶은 스파게티면을 곁들여 마무리한다.





### ☎ 제 소개를 할게요!



- 저는 견과류의 한 종류로, 껍질을 벗기면 뇌처럼 생긴 알맹이를 가지고 있어요.
- 저는 단백질과 불포화지방산이 풍부하여 두뇌 발달과 건강 유지에 도움이 되는 영양이 풍부한 식품이에요.
- 호두 알을 들어 보았을 때 무게감이 느껴지는 것이 좋은 호두이고, 구멍이 나 있으면 벌레가 있을 수 있으므로 주의해야 해요!
- 저는 지방 성분이 많아 쉽게 산패될 수 있어서 껍질째 보관하는 것이 좋아요!

[출처] 농식품정보누리, 식품안전나라

### ☎ 주요 영양소 알려드릴게요~

#### 리놀렌산(불포화지방산)

뇌신경 형성 & 집중력 강화

호두는 약 68.7%의 지방을 함유하고 있어요.

호두에는 불포화지방산인 리놀렌산이 100g당 약 9.8g이 들어 있어요.

오메가-3 지방산의 일종인 '알파리놀렌산'은 두뇌 발달과 심장질환 예방에 도움을 주기 때문에 어린이부터 어르신까지 꼭 필요한 영양소예요.

#### 단백질

9가지 식물성 아미노산 함유

말린 호두에는 100g당 약 15.47g의 단백질이 함유되어 있어요.

양질의 단백질이 다량 함유되어 있어 신체 조직을 구성하고, 성장 발달에 도움을 줘요.

근육과 신체 발달을 돕는 중요한 역할을 해요.

#### 비타민E

뇌 건강과 피부 보호

말린 호두에는 100g당 약 19.41g의 비타민E가 풍부하게 들어 있어요.

비타민E는 뇌로 전달되는 산소와 영양분 공급을 극대화하여 집중력 향상과 사고력 증진에 도움을 줘요.

비타민E는 피부를 튼튼하게 만드는 보호막 역할을 하여 햇빛이나 먼지로부터 우리 피부를 지켜줘요.

[출처] 농식품정보누리, 식품안전나라, 농식품올바로, 식품의약품안전처

### ☎ 똑딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

#### 호두콩국수

🍲 재료 \* 4인분 기준

호두 75g, 흰콩 200g, 참깨 45g, 물 1.5L, 소면 500g, 오이 75g, 방울토마토 2개, 소금 약간

#### 🍴 만드는 방법

- ① 깨끗이 씻은 흰콩을 물에 3시간 불린 뒤, 냄비에 물을 넣고 중간 불에서 20분 동안 삶아 껍질을 벗긴다.
- ② 삶은 콩, 참깨, 호두, 물(1.5L)을 모두 믹서기에 갈아 체에 거른 뒤 차갑게 보관한다.
- ③ 오이는 가늘게 채 썰고, 방울토마토는 반으로 썬다.
- ④ 끓는 물에 국수를 넣고, 3-4분간 삶아 찬물에 헹군 뒤 물기를 뺀다.
- ⑤ 그릇에 면을 담고 콩국을 부은 뒤, 준비한 곶명을 얹고 기호에 맞게 소금으로 간을 맞춘다.

[참고] 한식진흥원

