

2026년 6월 이유식 후기 식단

국공립 아롬드리어린이집

일 자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)		
오전간식	플레인요구르트②	아기치즈②	2026 지방선거	참외	배		
후기	노른자무른밥①	닭가슴살브로콜리무른밥⑫		쇠고기당근무른밥⑬	두부오이무른밥⑤		
오후간식	참깨주먹밥&보리차	찐감자&보리차		플레인요구르트②	아기치즈②		
후기 열량(kcal)/단백질(g)	310/11	184/10		216/10	169/7		
일 자	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금)		
오전간식	플레인요구르트②	멜론	사과	아기치즈②	수박		
후기	두부시래기무른밥⑤	노른자미역무른밥①	순두부양배추무른밥⑤	닭가슴살당근무른밥⑫	쇠고기청경채무른밥⑬		
오후간식	찐감자&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②	찐단호박&보리차	플레인요구르트②		
후기 열량(kcal)/단백질(g)	210/9	200/8	197/8	179/9	208/10		
일 자	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)		
오전간식	아기치즈②	참외	아기치즈②	플레인요구르트②	사과		
후기	쇠고기열무무른밥⑬	흰살생선단호박무른밥	쇠고기배추무른밥⑬	닭가슴살오이무른밥⑫	노른자버섯무른밥①		
오후간식	찐고구마&보리차	플레인요구르트②	오렌지	찐감자&보리차	아기치즈②		
후기 열량(kcal)/단백질(g)	230/9	211/11	185/9	210/11	206/8		
일 자	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)		
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	바나나	플레인요구르트②	배		
후기	두부무른밥⑤	쇠고기파프리카무른밥⑬	두부부추무른밥⑤	노른자참나물무른밥①	두부양배추무른밥⑤		
오후간식	아기쌀떡빵&보리차	수박	아기치즈②	찐고구마&보리차	아기치즈②		
후기 열량(kcal)/단백질(g)	200/7	211/10	185/9	280/10	171/7		
일 자	29 (월)	30 (화)	식품알레르기유발물질				
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	*식자재 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. 변경된 식단은 키즈노트에 안내드립니다.				
후기	쇠고기브로콜리무른밥⑫	닭가슴살버섯무른밥⑫					
오후간식	식빵①②⑥&보리차	찐단호박&보리차					
후기 열량(kcal)/단백질(g)	226/10	206/11					
원산지 표시	쇠고기	닭고기	쌀(밥/죽/누룽지)		콩		아기쌀떡빵
	한우		백미	현미	두부	순두부	쌀(백미)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다).

2026년 6월 식단표 (0~2세)

출처: 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

국공립아름드리어린이집

일 자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금) 당일한날																																																					
오전간식	곡물시리얼&우유②	◆ 유부양배추죽 ⑤⑥	2026 지방선거	참외♣&치즈②	배♣																																																					
점 심	기장밥 돈육된장국⑤⑥⑩ 달걀무조림①⑤⑥ 구이김 백배추김치⑨	흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살채소찜⑤⑥⑬ 브로콜리유자청무침 백깍두기⑨		쇠불고기뭇밥⑤⑥⑬ 숙주된장국⑤⑥ 취나물들기름무침⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 계살탕국①⑤⑥⑧ 시금치돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 미나리오이무침⑤⑥ 백깍두기⑨																																																					
오후간식	참깨주먹밥⑤&보리차	★ 찐감자 ♣&우유②		칼국수⑥	후레시번①②⑥&우유②																																																					
열량(kcal)/단백질(g)	482/20	449/20		416/20	443/17																																																					
일 자	8 (월)	9 (화)	10 (수) 감탄한날	11 (목)	12 (금)																																																					
오전간식	미숫가루⑤&우유②	멜론♣	오이♣&떠먹는요구르트②	당근크림스프②⑥	수박♣																																																					
점 심	수수밥 사골당면국⑬ 간장두부두루치기⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 순두부국⑤⑥ ◆ 참치양배추채전 ①⑤ 간장참나물사과무침⑤⑥ 백깍두기⑨	닭살소보로비빔밥⑤⑥⑬ 숙갓어묵탕⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 달걀청경채국① 쇠고기애호박조림⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백배추김치⑨																																																					
오후간식	우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑥&우유②	치즈주먹밥②⑤&보리차	★ 찐단호박 ♣&우유②	소보로빵①②④⑥&우유②																																																					
열량(kcal)/단백질(g)	449/20	448/23	426/20	436/17	443/18																																																					
일 자	15 (월) 소소한날	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)																																																					
오전간식	곡물시리얼&우유②	참외♣	키위♣&치즈②	복어죽⑤⑥	사과♣																																																					
점 심	보리밥 다시마뭇국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 비름나물된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨	두부데리야까뭇밥⑤⑥ ★ 대구살양팍국 ⑤⑥ 단호박조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑬ 건새우피망볶음⑤⑥⑨ 백깍두기⑨	기장밥 ◆ 오이적채냉국 ⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 백깍두기⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 버섯달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨																																																					
오후간식	쇠고기열무주먹밥⑤⑬ &보리차	부추전①⑤⑥&우유②	간장비빔국수⑤⑥&보리차	★ 찐감자 ♣&우유②	★ 약식 ⑤⑥&우유②																																																					
열량(kcal)/단백질(g)	481/21	485/18	430/18	456/22	437/16																																																					
일 자	22 (월)	23 (화)	24 (수) 서울미래밥상	25 (목)	26 (금)																																																					
오전간식	미숫가루⑤&우유②	당근♣ &떠먹는요구르트②	바나나♣&우유②	애호박죽	배♣																																																					
점 심	백미밥 두부탕국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 갯잎쌈+쌈장⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기짜장밥⑤⑥⑬ 가쓰오부시장국⑤⑥ 에그마요파리카범떡①⑤ 백배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 간장두부조림⑤⑥ ★ 방울토마토영양부추무침 ⑤⑬ ⑤⑫ 백배추김치⑨	현미밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 참나물스크램블에그①②⑤ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 훈제오리대파구이 ◆ 양배추샐러드 +이탈리안드레싱 백깍두기⑨																																																					
오후간식	크림스파게티②⑥ &보리차	수박우유화채②	잔멸치채소주먹밥⑤ &보리차	★ 찐고구마 ♣&우유②	카스텔라①②⑥&우유②																																																					
열량(kcal)/단백질(g)	482/20	430/19	447/18	457/18	469/19																																																					
일 자	29 (월)	30 (화)	6월의 푸드브릿지 <양배추·적채>	식단 표시 내용																																																						
오전간식	곡물시리얼&우유②	버섯된장죽⑤⑥		자연간식 ♣ ★ 제공주의메뉴																																																						
점 심	보리밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기브로콜리완자전⑤⑥⑬ 우영개소스무침①⑤ 백깍두기⑨	흑미밥 아기닭개장⑤⑥⑬ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백배추김치⑨				*식자재 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. 변경된 식단은 키즈노트에 안내드립니다.																																																				
오후간식	잼샌드위치①②⑥&보리차	★ 찐단호박 ♣&우유②																																																								
열량(kcal)/단백질(g)	487/20	437/17																																																								
원산지 표시	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>쇠고기</td> <td>돼지고기</td> <td>닭고기</td> <td colspan="2">배추김치</td> <td colspan="4">쌀(밥/죽/누룽지)</td> <td colspan="2">콩</td> </tr> <tr> <td>한우</td> <td></td> <td></td> <td>배추</td> <td>고춧가루</td> <td>백미</td> <td>현미</td> <td>흑미</td> <td>찰쌀</td> <td>두부</td> <td>순두부</td> </tr> <tr> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> </tr> </table>		쇠고기	돼지고기	닭고기			배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)				콩		한우			배추	고춧가루	백미	현미	흑미	찰쌀	두부	순두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>만둣국</td> <td>사골당면국</td> <td>참치양배추채전</td> <td>가쓰오부시장국</td> <td>아기참치김치찌개</td> <td>훈제오리대파구이</td> <td>숙갓어묵탕</td> </tr> <tr> <td>만두 (돼지고기)</td> <td>사골육수 (쇠고기)</td> <td>참치(다량어)</td> <td>가쓰오부시 (가다량어)</td> <td>참치(다량어)</td> <td>훈제오리고기 (오리고기)</td> <td>어묵(명태)</td> </tr> <tr> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>원양산</td> <td>인도네시아산</td> <td>원양산</td> <td>국내산</td> <td>미국산</td> </tr> </table>		만둣국	사골당면국	참치양배추채전	가쓰오부시장국	아기참치김치찌개	훈제오리대파구이	숙갓어묵탕	만두 (돼지고기)	사골육수 (쇠고기)	참치(다량어)	가쓰오부시 (가다량어)	참치(다량어)	훈제오리고기 (오리고기)	어묵(명태)	국내산	국내산	원양산	인도네시아산	원양산
쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)				콩																																																	
한우			배추	고춧가루	백미	현미	흑미	찰쌀	두부	순두부																																																
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산																																																
만둣국	사골당면국	참치양배추채전	가쓰오부시장국	아기참치김치찌개	훈제오리대파구이	숙갓어묵탕																																																				
만두 (돼지고기)	사골육수 (쇠고기)	참치(다량어)	가쓰오부시 (가다량어)	참치(다량어)	훈제오리고기 (오리고기)	어묵(명태)																																																				
국내산	국내산	원양산	인도네시아산	원양산	국내산	미국산																																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>시금치돼지고기떡갈비</td> <td>쇠고기브로콜리완자전</td> </tr> <tr> <td>떡갈비(돼지고기)</td> <td>완자(쇠고기)</td> </tr> <tr> <td>국내산</td> <td>국내산</td> </tr> </table>		시금치돼지고기떡갈비	쇠고기브로콜리완자전	떡갈비(돼지고기)	완자(쇠고기)	국내산	국내산																																																			
시금치돼지고기떡갈비	쇠고기브로콜리완자전																																																									
떡갈비(돼지고기)	완자(쇠고기)																																																									
국내산	국내산																																																									