

2026년 6월 오전일반간식형 식단표 (12개월~2세)

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

발행일: 2026. 5. 15.

일 자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)	6 (토)	
오전간식	양배추스틱 +떠먹는요거트②	채소죽②		곡물시리얼⑤⑥+우유②	토마토⑩+치즈②		
점심	쌀밥 쪽파달걀국①⑤⑥ 돈육구이⑩ 숙주나물⑤⑥② 배추김치⑨	차조밥 배우된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩② 상추사과무침⑤⑥② 백각두기⑨	지방선거	수수밥 황태콩나물국⑤⑥ 안매운달걀비⑤⑥⑩② 미역줄기볶음⑤⑥② 백각두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩② 두부부침①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥② 배추김치⑨	현충일	
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	단호박물엿찜+우유②		▶참치파프리카전①⑤⑥ +참외	*머핀①②⑤⑥+결명차차		
열량(kcal)/단백질(g)	434.5/17.0	425.0/17.4		479.8/28.7	335.4/15.5		
일 자	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금)	13 (토)	
오전간식	오이스틱 +떠먹는요거트②	표고버섯양파죽②	사과	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②	참외	
점심	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥② 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 토마토달걀찜①②② 시금치나물⑤⑥② 배추김치⑨	돈육콩나물밥⑤⑥⑩ &양념장⑤⑥② 맑은유부국⑤⑥ 김구이② 배추김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥② 쇠고기볶침⑤⑥⑩② 데친브로콜리&소스⑤⑥② 배추김치⑨	차조밥 두부호박된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ ▶감자채파프리카볶음⑤⑥② 백각두기⑨	달걀마요덮밥①⑤⑥⑩② 유부당면국⑤⑥ 가지나물⑤⑥② 배추김치⑨	
오후간식	부추전⑤⑥	찐감자+우유②	카스테라①②⑤⑥+우유②	*간장비빔국수⑤⑥② +오렌지	*찐고구마+옥수수차	수제쿠키①②⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	384.6/17.8	434.4/16.4	396.0/17.6	437.8/17.3	394.1/15.1	413.2/17.2	
일 자	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)	
오전간식	당근스틱 +떠먹는요거트②	닭살죽⑤⑥②	오렌지	곡물시리얼⑤⑥+우유②	키위⑩+치즈②	오이스틱	
점심	쌀밥 황태묵국⑤⑥② 두부간장조림⑤⑥② 느타리버섯나물⑤⑥② 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑩② 고구마줄기볶음⑤⑥② 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국①⑤⑥ 오이무침② 배추김치⑨	차조밥 부추된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑩&소스①⑤ ▶파프리카양상추샐러드 &드레싱⑤⑥② 배추김치⑨	쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥② 양배추나물⑤⑥② 배추김치⑨	돈육데리아끼덮밥⑤⑥⑩②⑤⑥② 맑은미역국⑤⑥② 두부구이⑤&양념장⑤⑥② 백각두기⑨	
오후간식	물만두①⑤⑥⑩	사과바나나샐러드①⑤ +우유②	후레쉬번①②④⑤⑥+우유②	냉매밀국수③⑤⑥ +토마토⑩	*단호박찜⑤ +오미자차	아기쌀과자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	345.4/18.7	435.6/20.1	451.6/17.1	487.3/22.0	387.9/16.6	371.2/14.9	
일 자	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)	27 (토)	
오전간식	토마토⑩ +떠먹는요거트②	쇠고기당근죽⑥②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②	오렌지	
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩② 비름나물⑤⑥② 백각두기⑨	흑미밥 맑은묵국⑤⑥② 간장닭볶음탕⑤⑥⑩② 숙주나물⑤⑥② 배추김치⑨	쇠고기굴소스볶음밥⑤⑥⑩② 맑은두부국⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥② 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥② 백각두기⑨	수수밥 두부미역국⑤⑥② 오징어채소볶음⑤⑥⑦② 애호박나물⑤⑥② 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩② 맑은유부국⑤⑥ 오이무침② 배추김치⑨	
오후간식	달걀마요주먹밥①⑤⑥②	찐감자 +키위⑩+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②	우동⑤⑥+수박	*팬케이크①②⑤⑥ +통굴레차	곡물시리얼⑤⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	393.3/20.8	416.4/20.9	468.8/15.8	446.0/16.0	376.1/17.1	397.9/13.9	
일 자	29 (월)	30 (화)	6월 푸드브릿지 식품 '파프리카'			★생일/현장학습행사 식단★	
오전간식	▶파프리카스틱 +떠먹는요거트②	달걀죽①②	 <p>▶푸드브릿지▶ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법 1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출</p>			▶생일/현장학습행사 식단★ 삼삼한데이 매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 369.9mg 평균: 511.4mg  푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.	
점심	쌀밥 맑은감자국⑤⑥② 쇠고기로제소스볶음 ②⑤⑥⑩②⑤⑥⑩② 양배추나물⑤⑥② 백각두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩② *무나물⑤⑥② 배추김치⑨					삼삼한데이 참외
오후간식	냉김치말이국수⑥⑨②	찐고구마 +오렌지+우유②					참외
열량(kcal)/단백질(g)	439.9/19.3	445.7/18.2					

★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
 ★기도막힘 등 식사 중 안전사고를 예방하기 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식 형태(잘게 썬 음식 등)를 제공하고, 식사 전·중·후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 주의가 바랍니다. 후역 이상 징후 발생 시 신속히 대응할 수 있도록 지속적인 관찰을 부탁드립니다.
 ★금요일 오후 간식의 경우 떡과 곡류군 대체간식 중에서 선택 가능합니다. 곡류군 대체간식을 권장드립니다.

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품												
	훈제오리	치킨가스											참치
	오리고기	닭고기											다랑어
	국내산	국내산											산

★기판의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.
 ★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으나 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요.
 식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 ㉑키위 ㉒참깨
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2026년 6월 오전일반간식형 식단표 (3~5세)

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

발행일: 2026. 5. 15.

일 자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)	6 (토)	
오전간식	양배추스틱 +떠먹는요거트②	채소죽②		곡물시리얼⑤⑥+우유②	토마토⑩+치즈②		
점심	쌀밥 쪽파달걀국①⑤⑥ 돈육구이⑩ 숙주나물⑤⑥② 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩② 상추사과무침⑤⑥② 백각두기⑨	지방선거	수수밥 황태콩나물국⑤⑥ 안매운달걀비⑤⑥⑦⑩② 미역줄기볶음⑤⑥② 백각두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩② 두부부침①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥② 배추김치⑨	현충일	
오후간식	크림스파게티②⑤④	단호박물엿찜+우유②		▶참치파프리카전①⑤⑥ +참외	머핀①②⑤⑥ +결명자차		
열량(kcal)/단백질(g)	668.4/26.2	653.9/26.8		738.2/44.2	515.9/23.9		
일 자	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금) *서울미래밥상*	13 (토) 삼삼한데이	
오전간식	오이스틱 +떠먹는요거트②	표고버섯양파죽②	사과	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②	참외	
점심	쌀밥 호박익힌장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥② 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 토마토달걀찜①②② 시금치나물⑤⑥② 배추김치⑨	돈육콩나물밥⑤⑥⑩ &양념장⑤⑥② 맑은유부국⑤⑥ 김구이② 배추김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥② 쇠고기볶음⑤⑥⑩② 데친브로콜리&소스⑤⑥② 배추김치⑨	차조밥 두부애호박된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ ▶감자채파프리카볶음⑤② 백각두기⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑩② 유부당면국⑤⑥ 가지나물⑤⑥② 배추김치⑨	
오후간식	부추전⑤④	찐감자+우유②	카스테라①②⑤⑥+우유②	간장비빔국수⑤⑥② +오렌지	찐고구마+옥수수차	수제쿠키①②⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	591.7/27.4	668.3/25.2	609.3/27.1	673.6/26.6	606.3/23.2	635.7/26.5	
일 자	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)	
오전간식	당근스틱 +떠먹는요거트②	달걀죽⑤②	오렌지	곡물시리얼⑤⑥+우유②	키위⑩+치즈②	오이스틱	
점심	쌀밥 황태뭇국⑤⑥② 두부간장조림⑤⑥② 느타리버섯나물⑤⑥② 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑩② 고구마줄기볶음⑤② 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국①⑤⑥ 오이무침② 배추김치⑨	차조밥 부추된장국⑤④ 치킨가스①⑤⑥⑩&소스①⑤ ▶파프리카양상추샐러드 &드레싱⑤⑥② 배추김치⑨	쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥② 양배추나물⑤② 배추김치⑨	돈육데리아끼덮밥⑤⑥⑩②⑤② 맑은미역국⑤⑥② 두부구이⑤&양념장⑤⑥② 깍두기⑨	
오후간식	물만두①⑤⑥⑩	사과바나나샐러드①⑤ +우유②	후레쉬번①②④⑤⑥+우유②	냉면밀국수③⑤⑥ +토마토⑩	단호박찜+오미자차	아기쌀과자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	531.3/28.7	670.2/30.9	694.9/26.4	749.7/33.9	596.8/25.6	571.1/23.0	
일 자	22 (월)	23 (화) 삼삼한데이	24 (수)	25 (목)	26 (금) *서울미래밥상*	27 (토)	
오전간식	토마토⑩ +떠먹는요거트②	쇠고기당근죽⑥②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②	오렌지	
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육볼고기⑤⑥⑩② 비름나물⑤⑥② 백각두기⑨	흑미밥 맑은뭇국⑤⑥② 간장닭볶음탕⑤⑥⑩② 숙주나물⑤⑥② 배추김치⑨	쇠고기굴소스볶음밥⑤⑥⑩② 맑은두부국⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥② 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리나물⑤② 백각두기⑨	수수밥 두부미역국⑤⑥② 오징어채소볶음⑤⑥⑦② 애호박나물⑤② 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩② 맑은유부국⑤⑥ 오이무침② 배추김치⑨	
오후간식	달걀마요주먹밥①⑤②	찐감자 +키위⑩+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②	우동⑤⑥+수박	팬케이크①②⑤⑥ +동글레차	곡물시리얼⑤⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	605.1/32.1	640.7/32.1	721.3/24.3	686.2/24.6	578.7/26.2	612.2/21.4	
일 자	29 (월)	30 (화) 삼삼한데이	▶ 6월 푸드브릿지 식품 '파프리카' ▶			*생일/현장학습사 식단*	
오전간식	▶파프리카스틱 +떠먹는요거트②	달걀죽①②	 <p>▶푸드브릿지▶ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법 1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출</p>			삼삼한데이 매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 569.0mg 평균: 786.8mg	첨부파일 참고
점심	쌀밥 맑은감자국⑤⑥② 쇠고기로제소스볶음 ②⑤⑥⑩⑤⑥⑩ 양배추나물⑤② 백각두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무나물⑤⑥② 배추김치⑨	 <p>푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.</p>				
오후간식	냉김치말이국수⑥⑨②	찐고구마 +오렌지+우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	676.8/29.7	685.6/28.0					

★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
★기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법
★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요.
★알레르기 유발 식품이 없더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.
★금요일 오전 간식의 경우 떡과 곡류군 대체간식 중에서 선택 가능하나, 곡류군 대체간식을 권장드립니다.

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품						수산물가공품						
	훈제오리	치킨가스				참치							
	오리고기	닭고기				다랑어							
	국내산	국내산				산							

- 식육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분은 삭제 후 사용해 주세요.
 - 식육가공품은 식육의 종류(한우, 육우, 젓소) 표시 생략 가능합니다.
 - 어육은 명태·오징어, 게맛살은 명태·꽃게가 포함된 경우 각각의 원산지를 3순위 내로 기입하며, 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아니므로 해당 칸을 삭제 후 사용해 주세요.
 - 생선가스는 명태살을 포함한 제품의 경우만 원산지를 작성해주세요.

★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.
★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요.
★알레르기 유발 식품이 없더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼(이를 첨가하여 최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳감 ㉑키위 ㉒참깨
* 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물인 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.