

샘물어린이집에서 직접 만드는

2026년 - 6월 맛있는 점심식단(안)

샘물어린이집은 영·유아와 보육교직원을 존중하는 영아전문 기관입니다
 식단참조 : 노원구어린이사회복지급식관리지원센터 2026년 6월 식단표 (만1-2세, 주간)
 식단문의 : 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ☎ 02) 970-7937

일 자	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3(수) 지방선거	6/4 (목)	6/5(금) 국없는 저염밥상	6/6(토) 현충일
오전간식	콩나물죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥		달걀죽①⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (쇠고기⑩)호박국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨⑩ 오이부추무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 감자베이컨볶음①②⑤⑥⑩ 숙주(부추)무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (오징어⑦)무국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑩⑫ 파프리카볶음⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨(깍두기⑨)	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 저염부추국⑤⑥ (군만두①⑥⑩) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(토마토⑫))	
오후간식	맛탕⑤, 과일(사과)	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 과일(멜론)		우동⑤⑥, 과일(자두⑩)	빵(머핀)①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘	468.5/12.0/157.4	456.4/17.0/110.3		520.2/21.2/159.1	487.5/16.9/246.6	
일 자	6/8(월) 서울미래밥상	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)
오전간식	시금치죽⑤⑥	(단)호박죽⑤⑥	(오징어⑦)열무죽⑤⑥	(게살①⑧)부추죽⑤⑥	쇠고기당근죽⑤⑥⑩	과일(사과)
점 심	*미래밥상: 잡곡밥, 과일 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 고등어(김치⑨)찜⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 근대국⑤⑥ 돈육장조림①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 감자베이컨볶음①②⑤⑥⑩ 숙주(부추)무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 유부국⑤⑥⑩ 순살달걀비⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨(깍두기⑨)	전주비빔밥①⑤⑥⑩ 파닭은국⑤⑥ 스크램블드에그①⑤⑩ 과일(오렌지⑦) 배추김치⑨(깍두기⑨)	브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ 어묵국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	감자민달걀롤①⑤, 우유②	(크림)스파게티②⑤⑥⑩⑫	치킨너겟①②⑤⑥⑬, 과일(토마토⑫)	물만두①⑤⑥⑩, 과일(참외)	빵(잡곡빵or단팥빵)①②⑤⑥, 우유②	장떡①⑤⑥, 주스⑩⑫
kcal/단백질/칼슘	470.6/19.8/249.0	449.0/19.4/174.4	448.6/18.5/121.6	506.3/16.8/147.9	486.1/20.3/203.4	424.9/14.1/121.7
일 자	6/15(월) 서울미래밥상	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19(금) 단오(-5.5) 일당! 오십! 저당밥상 *6월생일잔치*	6/20 (토)
오전간식	(새우살⑨)양배추죽⑤⑥	아욱죽⑤⑥	우유고구마죽②	닭살죽⑤⑥⑩	(참치)미나리죽⑤⑥	과일(사과)
점 심	*미래밥상: 잡곡밥, 과일 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ (들깨)미역국⑤⑥ (참치)파파두부⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 버섯국⑤⑥ 닭살카레②⑩⑫⑬⑭ 조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 열무된장국⑤⑥ 제육(김치⑨)볶음⑤⑥⑩ 브로콜리(개소스①⑤)무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 순두부찌개⑤⑥⑩ 낙지콩나물볶음⑤⑥ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 스프②⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당토마토샐러드①②⑤⑩ 깍두기⑨(수제피클)	파프리카볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ 어묵국⑤⑥ 무채국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과콘샐러드①⑤, 우유②	빵(스틱빵)①②④⑤⑥, 우유②	(새우⑨)애호박전①⑤⑥, 과일(수박)	잔치국수①⑤⑥⑩, 과일(바나나)	쌀빵①②⑤⑥, 우유②	김밥①⑤⑥⑩⑬⑭
kcal/단백질/칼슘	450.3/17.5/255.2	502.2/20.2/207.2	478.9/19.3/153.4	540.5/21.4/156.7	502.6/19.2/96.2	439.6/16.8/106.3
일 자	6/22 (월)	6/23 (화)*정은채생일*(모래야현장학습)	6/24(수) 저탄소 지구밥상: 부추	6/25 (목)*이서호생일*	6/26 (금)	6/27 (토)
오전간식	양송이죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	감자죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	과일(토마토⑫)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (쇠고기⑩)된장찌개⑤⑥ 삼치(데리야끼⑨⑩)구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 양배추국⑤⑥ 고구마돼지갈비찜⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ 두부가스①⑤⑥⑩⑫ 버섯부추볶음⑤⑥⑨⑩ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑩ 불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨(배추김치⑨)	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 팽이장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추(사과)무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	우영볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ 연두부국⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥⑩, 과일(자두⑩)	수제비⑤⑥⑩⑫, 과일(참외)	주먹밥⑤⑥⑩	찐단호박, 우유②	크루아상①②⑤⑥, 우유②	쇠고기죽⑤⑥⑩
kcal/단백질/칼슘	517.7/20.9/150.9	513.1/19.9/184.9	488.9/15.2/121.7	483.3/17.1/128.6	538.3/17.1/221.3	433.5/15.1/103.0
일 자	6/29 (월) (블루베리현장학습)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육!	알레르기 유발식품		QR로 영양정보가 씩 - 어린이 편식
오전간식	두부죽⑤⑥	미역죽⑤⑥		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		 카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요! 어린이 편식
점 심	쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 멸치조림⑤⑥ 단무지⑩ 주스⑪⑫	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤⑫ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	부추			
오후간식	빵①②④⑤⑥, 우유②	쌀국수⑤⑥⑩, 과일(토마토⑫)	소화가 잘 되게 도와줘요. 비타민이 풍부해 감기에 걸리지 않아요.			
kcal/단백질/칼슘	501.7/14.5/186.6	451.5/17.9/182.4				

- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
- 자녀의 음식 알레르기 상황은 기관에 꼭 알려주세요! 알리기 전에 일어난 상황에 대해서는 기관에서는 어떠한 책임도 지지 않습니다.
- 위 식단은 별도의 공지 없이 기관 및 식품 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다. 괄호()안의 재료는 생략가능하며, 괄호()안의 메뉴로 대체 가능합니다

원산지	쌀 (밥, 죽, 두룽지) (찰쌀, 현미, 흑미)		배추김치			콩			최고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	낙지	가공품				
	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기								오징어	고등어	낙지	치킨너겟(닭고기)	참치(다랑어)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산

■ 원산지 표시대상 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조」-변경된 원산지의 구체적 표기는 식사제공일 전자알림장으로 표기하여 공지합니다.
 * 수산물 원산지 표시대상 : 오징어(진미채, 해물원자 등)/꽃게/명태/동태, 코다리, 생선, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등/고등어(갈치/참조기/참치/조피발락/참돔/미꾸라지/생선어/다랑어/참치통조림등)/낙지/ 주꾸미/아귀/가리비/우렁챙이(명게)/전복/방어/부세 및 가공품

6월 추천 과일	6월 추천 떡류	6월 추천 차류
참외, 토마토, 사과, 바나나, 멜론, 배, 수박, 키위, 거봉, 자두 등	- * 만1-2세 제공 지양	보리차, 수정과, 식혜, 유자차 등
6월 추천 빵류	요거트 및 발효유	
쌀빵, 잡곡빵, 머핀, 단팥빵, 스틱빵, 크루아상 등	짜먹는, 떠먹는, 마시는 요거트 등	

샘물어린이집에서 직접 만드는 2026년 - 6월 이유식단(안)

샘물어린이집은 영·유아와 보육교직원을 존중하는 영아전문 기관입니다
 식단참조 : 노원구어린이사회복지급식관리지원센터 2026년 6월 이유식단B
 식단문의 : 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 ☎ 02) 970-7937

날짜	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3(수) 지방선거	6/4 (목)	6/5 (금)	6/6(토) 현충일
초기(5-6) 이유식1회	애호박미음 (첫시작시: 쌀미음)			양배추미음 (첫시작시: 쌀미음)		
중기(7-8) 이유식2회	콩나물죽⑤ (쇠고기⑥)호박죽	버섯죽 (두부⑤)감자죽		노른자죽① 닭살무죽⑤	브로콜리죽 노른자양배추죽①	
후기(9-11) 오전간식 점심간식 오후간식	콩나물죽⑤ (쇠고기⑥)호박무른밥 으깬고구마(어린이치즈②)	버섯죽 (새우살⑨)감자무른밥 자른과일(참외or바나나)		노른자죽① 닭살무른밥⑥ 자른과일(사과or참외)	브로콜리죽 노른자양배추무른밥① 자른과일(멜론)(현미스낵)	
완료기(12-15) 오전간식 점심간식 오후간식	콩나물죽⑤ (쇠고기⑥)호박진밥 으깬고구마(어린이치즈②)	버섯죽 (새우살⑨)감자진밥 자른과일(참외or바나나)	노른자죽① 닭살무진밥⑥ 자른과일(사과or참외)	브로콜리죽 노른자양배추진밥① 자른과일(멜론)(현미스낵)		
날짜	6/8 (월)	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)
초기(5-6) 이유식1회	감자미음		파프리카미음			
중기(7-8) 이유식2회	시금치죽 (두부⑤)콩나물죽⑤	(단)호박죽 노른자근대죽①	열무죽 쇠고기숙주죽⑥	부추죽 닭살양배추죽⑤	쇠고기당근죽⑥ 노른자애호박죽①	노른자브로콜리죽① (쇠고기⑥)고구마죽
후기(9-11) 오전간식 점심간식 오후간식	시금치죽 (두부⑤)콩나물무른밥⑥ 자른과일(수박or사과)	(단)호박죽 노른자근대무른밥① 어린이치즈②	열무죽 쇠고기숙주무른밥⑥ 현미스낵	부추죽 닭살양배추무른밥⑥ 자른과일(참외or바나나)	쇠고기당근죽⑥ 노른자애호박무른밥① 자른과일(바나나or수박)	노른자브로콜리죽① (쇠고기⑥)고구마무른밥 자른과일(배or블루베리)
완료기(12-15) 오전간식 점심간식 오후간식	시금치죽 (두부⑤)콩나물진밥⑥ 자른과일(수박or사과)	(단)호박죽 노른자근대진밥① 어린이치즈②	열무죽 쇠고기숙주진밥⑥ 현미스낵	부추죽 닭살양배추진밥⑥ 자른과일(참외or바나나)	쇠고기당근죽⑥ 노른자애호박진밥① 자른과일(바나나or수박)	노른자브로콜리죽① (쇠고기⑥)고구마진밥 자른과일(배or블루베리)
날짜	6/15 (월)	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19 (금)	6/20 (토)
초기(5-6) 이유식1회	고구마미음(브로콜리미음)		당근미음			
중기(7-8) 이유식2회	양배추죽 두부미역죽⑤	아욱죽 닭살새송이죽⑤	고구마죽 노른자열무죽①	닭살죽⑥ 순두부감자죽⑤	미나리죽(쇠고기죽⑥) 노른자호박죽①	(쇠고기⑥)파프리카죽 두부당근죽⑤
후기(9-11) 오전간식 점심간식 오후간식	(새우살⑨)양배추죽 두부미역무른밥⑥ 으깬고구마	아욱죽 닭살새송이무른밥⑥ 자른과일(수박or바나나)	고구마죽 노른자열무무른밥① 플레인요거트②	닭살죽⑥ 순두부감자무른밥⑥ 무른채소(현미스낵)	미나리죽(쇠고기죽⑥) 노른자호박무른밥① 자른과일(참외or거봉)	(쇠고기⑥)파프리카죽 두부당근무른밥⑥ 자른과일(자두or사과)
완료기(12-15) 오전간식 점심간식 오후간식	(새우살⑨)양배추죽 두부미역진밥⑥ 으깬고구마	아욱죽 닭살새송이진밥⑥ 자른과일(수박or바나나)	고구마죽 노른자열무진밥① 플레인요거트②	닭살죽⑥ 순두부감자진밥⑥ 무른채소(현미스낵)	미나리죽(쇠고기죽⑥) 노른자호박진밥① 자른과일(참외or거봉)	(쇠고기⑥)파프리카죽 두부당근진밥⑥ 자른과일(자두or사과)
날짜	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24 (수)	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)
초기(5-6) 이유식1회	양배추미음(고구마미음)		단호박미음(사과미음)			
중기(7-8) 이유식2회	양송이죽 (쇠고기⑥)콩나물죽⑤	가지죽 노른자양배추죽①	감자죽 두부부추죽⑤	청경채죽 노른자파프리카죽①	파프리카죽 (쇠고기⑥)팽이죽	연두부우영죽⑤ 쇠고기죽⑥
후기(9-11) 오전간식 점심간식 오후간식	양송이죽 (쇠고기⑥)콩나물무른밥⑥ 현미스낵(어린이치즈②)	가지죽 노른자양배추무른밥① 자른과일(참외or사과)	감자죽 두부부추무른밥⑥ 플레인요거트②	청경채죽 노른자파프리카무른밥① 으깬단호박	파프리카죽 (쇠고기⑥)팽이무른밥 자른과일(수박or자두)	연두부우영죽⑤ 쇠고기무른밥⑥ 자른과일(바나나or참외)
완료기(12-15) 오전간식 점심간식 오후간식	양송이죽 (쇠고기⑥)콩나물무른밥 현미스낵(어린이치즈②)	가지죽 노른자양배추무른밥① 자른과일(참외or사과)	감자죽 두부부추무른밥⑥ 플레인요거트②	청경채죽 노른자파프리카무른밥① 으깬단호박	파프리카죽 (쇠고기⑥)팽이무른밥 자른과일(수박or자두)	연두부우영죽⑤ 쇠고기무른밥⑥ 자른과일(바나나or참외)
날짜	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구합상교류 부추			
초기(5-6) 이유식1회	감자미음(배추미음)				알려드립니다 기관의 요청에 따라 후기 이유식의 죽/간식 구성에 따라 2종으로 제공해드리니, 기관 상황에 맞게 선택하여 이용 바랍니다. 1) 이유식 식단(초,중,후기) B (중2회 조리) - 후기 : 이유식 죽1회 + 무른밥1회 + 간식1회 - 완료가 : 이유식 죽1회 + 잔밥1회 + 간식1회 2) 이유식을 처음 사용하는 경우 [초기(5-6개월)] ① 처음 3-4일 쌀미음 제공 ② 한 가지 식품 미음으로 3-4일씩 제공 ③ 새로운 식품은 한 번에 한 가지씩만 추가 ④ 3-4일 동일한 미음 제공하며 알레르기 유무 확인 권장	
중기(7-8) 이유식2회	두부죽⑤ 노른자배추죽①	미역죽(누룽지죽) 쇠고기김가루죽⑥				
후기(9-11) 오전간식 점심간식 오후간식	두부죽⑤ 노른자배추무른밥① 으깬감자	미역죽(누룽지죽) 쇠고기김가루무른밥⑥ 자른과일(거봉or참외)				
완료기(12-15) 오전간식 점심간식 오후간식	두부죽⑤ 노른자배추진밥① 으깬감자	미역죽(누룽지죽) 쇠고기김가루진밥⑥ 자른과일(거봉or참외)	<ul style="list-style-type: none"> · 소화가 잘 되게 도와줘요. · 비타민이 풍부해 감기에 걸리지 않아요. 			

		6/1 (월)	6/2 (화)	6/3 (수)	6/4 (목)	6/5 (금)	6/6 (토)	원산지	
열량/단백질 kcal/g	초기	45.9/2.5	45.9/2.5	지방선거	42.2/1.8	43.2/1.2	현충일	쌀 (밥,죽,누룽지)	국내산
	중기	177.5/6.1	178.2/9.5		167.8/4.5	201.3/5.6			
열량/단백질 kcal/g	후기	256.9/8.7	259.6/12.4	269.6/10.9	242.1/7.9	259.6/12.4	242.1/7.9	콩	국내산
	완료기	350.7/9.5	299.1/14.3	323.6/11.8	295.2/9.1	313.1/9.7	313.1/9.7		국내산
열량/단백질 kcal/g	초기	43.2/1.2	43.2/1.2	45.9/2.5	45.9/2.5	41.2/1.8	47.7/1.7	쇠고기	국내산한우
	중기	177.5/6.1	211.2/5.8	177.5/6.1	178.2/9.5	156.0/8.2	156.0/8.2		
열량/단백질 kcal/g	후기	256.9/8.7	287.3/12.1	256.9/8.7	259.6/12.4	203.6/9.0	203.6/9.0	닭고기	국내산
	완료기	350.7/9.5	299.1/14.3	323.6/11.8	295.2/9.1	313.1/9.7	313.1/9.7		
열량/단백질 kcal/g	초기	43.2/1.2	43.2/1.2	47.7/1.7	47.7/1.7	45.9/2.5	45.9/2.5	식품알레르기 유발물질	
	중기	178.2/9.5	201.3/5.6	160.6/7.8	157.1/6.1	177.5/6.1	178.2/9.5	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ㉠감	
열량/단백질 kcal/g	후기	259.6/10.9	208.5/6.2	256.9/8.7	242.8/9.7	261.9/9.4	256.9/8.1	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.	
	완료기	323.6/11.8	320.0/9.7	350.7/9.5	282.7/10.4	328.2/11.3	350.7/9.5		
열량/단백질 kcal/g	초기	43.2/1.2	43.2/1.2	50.2/1.9	50.2/1.9	43.2/1.2	43.2/1.2		
	중기	211.2/5.8	203.1/8.9	177.5/6.1	203.1/8.9	157.1/6.1	177.5/6.1		
열량/단백질 kcal/g	후기	287.3/12.1	242.8/9.7	256.9/8.7	242.8/9.7	261.9/9.4	256.9/8.1		
	완료기	326.2/12.8	282.7/10.4	350.7/9.5	282.7/10.4	328.2/11.3	350.7/9.5		

■ 영아 1일 한국인 영양소 섭취기준(2025년): 0-5개월 500kcal, 6-11개월 600kcal, 12-15개월 900kcal, **철분 섭취를 위하여 단백질 식품이 없는 날은 쇠고기 육수로 조리 & 단백질군(쇠고기, 닭고기, 두부, 난황 등) 추가하여 조리합니다!**
 ■ 무른채소는 오이, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밤, 단호박 등을 익혀서 으개거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!

이유식 식단 제공 안내사항

- 이유식 시기는 영아의 성장과 발달에 적절한 영양공급과 규칙적인 식습관, 음식 씹고 삼키기, 다양한 맛 경험, 도구사용, 스스로 먹기 등 섭식 훈련의 시기입니다. 이유 시작 시기, 적절한 열량섭취 및 영양균형, 식사횟수, 섭식훈련, 식사 시 보살핌, 이유식의 위생적인 준비와 보관 등 고려사항에 대한 준비가 이루어져야 합니다.
- 만 4~5개월을 이유식 준비기로 하여 차츰 진행하고 본격적인 이유식 시작은 만 6개월로 합니다. 이 시기 영아들은 받아 삼키는 능력이 준비되며 체중은 6~7kg 대에 이르며, 고개를 세우고 지지해서 앉을 수 있게 되어 건강한 유아는 수저를 유심히 바라보고 무엇이든 입으로 가져가 자연적으로 이유기 보충식을 먹으려는 의욕을 보입니다.
- 이유식 시작 시기는 체내 철분의 저장량이 고갈되기 시작하므로 철분의 적절한 공급이 적절히 이루어질 수 있도록 식재료를 선택하시길 권장합니다.
- 이유식 양은 모유와 분유의 섭취량과 영아의 발달 정도에 따라 달리 제공할 수 있습니다.
- 처음 이유식 시작은 쌀미음으로 시작하여 3~4일 같은 이유식을 제공하며 재료에 따른 알레르기 반응 여부의 확인을 권장합니다.
- 알레르기 유발물질에 특정 증상을 보이는 경우 또는 표기되지 않은 식품에도 **알레르기 증상을 보이는 경우 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체**하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다. (단, 난황은 철분의 주요 공급원으로 난백과 구분하여 이유식에 적극 활용할 수 있음)
- 영아 제공 과일: (5~6개월) 사과, 배, 바나나, 수박 (7~12개월) 감, 귤, 오렌지 (12개월 이상) 대부분의 과일류 추가
- 쌀: 물의 양, 및 재료의 크기는 초기(미음-10배, 갈아서) → 중기(죽-7배, 0.3cm크기) → 후기(무른밥-5배, 0.5cm크기) → 완료기(진밥-2배, 0.7-1cm크기) 순으로 진행하며, 무르기가 순차적으로 되지 않으면 돌 이후 '밥 물고 있는 아이'가 될 우려가 있습니다.
- 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사형태를 함께 지도하여 올바른 식사습관 형성을 유도할 수 있도록 합니다.

*출처: 식약처 「1인 1회 배식량」, 식생활안

전관리원

구분	초기 (5-6개월)	중기 (7-8개월)	후기 (9-11개월)	완료기 (12-15개월)
형태 및 농도	- 유동식(미음, 채소즙, 과일즙) - 10배 미음(불린 쌀:물 = 1:10)	- 반고형식(부드러운 죽) - 7배 죽(불린 쌀:물 = 1:7)	- 고형식(무른밥) - 5배 죽(불린 쌀:물 = 1:5)	- 고형식(진밥) - 2배 밥(불린 쌀:물 = 1:2)
하루 제공횟수	- 이유식 1회	- 이유식 2회+간식 1회	- 이유식 3회+간식 1회	- 이유식 3회+간식 2회
섭취분량	- 이유식 30-80 g (1회) - 모유 또는 분유 800-1,000 ml (1일)	- 이유식 70-100 g (1회) - 모유 또는 분유 700-800 ml (1일)	- 이유식 100-150 g (1회) - 모유 또는 분유 600-800 ml (1일)	- 이유식 120-180 g (1회) - 모유 또는 분유 또는 400-600 ml(1일)
식재료의 선택	- 채소류: 삶아 체에 거른 형태 (감자, 고구마, 단호박, 브로콜리, 애호박 등) - 과일류: 곱게 갈거나 짜낸 즙 형태 (사과, 배, 바나나, 수박) - 고기: 쇠고기, 닭고기 * 식재료는 초기에서 단계가 지날수록 더욱 다양하게 추가되어 활용할 수 있음	- 채소류: 삶아서 다진 형태 (버섯, 연근, 양배추, 미역, 김 등 추가) - 과일류: 굵거나 얇게 썬 형태 (감 등 추가) - 고기, 생선, 계란, 콩류 : 잘게 다진 형태(계란노른자, 흰살 생선, 멸치, 두부 등 추가) - 우유·유제품류: 영유아용 치즈, 플레인요구르트	- 채소류: 삶아서 잘게 썬 형태 (콩나물, 숙주, 가지, 우영 등 추가) - 과일류: 잘게 자른 형태 (귤, 오렌지 등 추가) - 고기, 생선, 계란, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 형태 (흰콩, 검은콩류 등 추가)	- 채소류: 데쳐서 적당한 크기로 썬 형태 (대부분의 채소류) - 과일류: 씹을 수 있는 형태 (대부분의 과일류) - 고기, 생선, 계란, 콩류 : 등푸른 생선, 계란흰자, 견과류 등 대부분의 식품 섭취 가능 - 우유·유제품류 : 간식 제공 가능
조 미	- 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙			- 성인분량의 1/2분량 이하로 최대한 줄여서 사용

구분	초기 (5-6개월)	중기 (7-8개월)	후기 (9-11개월)	완료기 (12-15개월)
재료 크기	- 갈아서 사용하여 건더기가 없도록 조리	- 0.3cm 정도 크기로 잘게 썰어 조리	- 0.5 cm정도 크기로 잘게 썰어 조리	- 0.7-1 cm정도 크기로 잘게 썰어 조리 * 기도가 막히지 않도록 주의 필요함
주의사항	- 소화되기 쉽고, 알레르기 반응이 상대적으로 적은 곡류군으로 시작 (쌀미음 시작)/(현미, 밀 제외) - 발달에 따라 채소류에서 과일류로 교체 (단맛에 길들여지기 쉬움) - 한 종류의 식재료를 사용한 후 점차 새로운 식재료를 추가 활용하여 식재료별 알레르기 유무 확인 - 3-4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인 - 알레르기나 아토피가 있을 때는 6개월 이후부터 이유식 시작	- 쇠고기, 흰살생선, 계란, 두부 등 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3-4일 간격을 두어 추가 첨가 - 영아용 요구르트, 치즈 등 활용 시작	- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등은 제공을 금지함 - 수저 사용이 가능함 - 핑거푸드 형태 이유식 제공 (스스로 먹는 습관 형성 도움)	- 기름지거나 짠맛의 간식과 인스턴트 간식은 지양 - 단맛에 길들여지지 않도록 과일 주스는 하루에 1/2컵은 넘기지 않도록 배식분량에 주의 - 혼자 스스로 먹는 습관 형성 필요 - 대부분의 식재료를 활용할 수 있으므로 다양한 식재료를 활용하여 편식예방에 신경 써야 함

알레르기 유발가능 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장함 * 단, 계란 노른자의 경우 철분의 주요공급원이 될 수 있으므로 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용할 수 있음			
--------------	---	--	--	--

2026년 - 6월 저녁식단(안)

식단참조 : 노원구어린이사회복지급식관리지원센터 2026년 6월 식단표 (저녁.만 3-5세)
 식단문의 : 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 ☎ 02) 970-7937

일 자	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3(수) 지방선거	6/4 (목)	6/5 (금)
저녁	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 다시마국⑤⑥ 당면불고기⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 두부국⑤⑥ 돈육달걀조림①⑤⑥⑩ 감자볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)		김치볶음밥②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮ 달걀국①⑤⑥⑨ 너겟①②⑤⑥⑫⑬ 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 된장국⑤⑥ 닭살(굴소스⑨⑫)볶음⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
kcal/단백질/칼슘	451.7/17.4/2.2	507.1/23.3/2.7		610.6/24.2/1.6	494.2/25.9/1.8
일 자	6/8 (월)	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)
저녁	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 오리구이⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 호박국⑤⑥⑨ 멸치조림④⑤⑥⑫⑬ 깍두기⑨(배추김치⑨) 발효유②	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 감자국⑤⑥ 닭(윙봉)조림⑤⑥⑨⑫⑬⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 두부구이①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 버섯국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)
kcal/단백질/칼슘	427.9/22.3/3.0	521.0/19.7/1.6	465.2/19.7/1.7	529.5/24.2/2.7	509.1/22.1/2.9
일 자	6/15 (월)	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19 (금)
저녁	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 시금치국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨(깍두기⑨)	닭살볶음밥①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 장국⑤⑥ 너비아니구이①⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨(배추김치⑨) 발효유②	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 돈육호박찌개⑤⑥⑨⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑨ 닭살감자조림⑤⑥⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 낙지국⑤⑥ (베이컨②⑤⑥⑩⑫)달걀찜①⑨ 삼색나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
kcal/단백질/칼슘	531.8/24.6/2.7	605.8/30.4/3.4	450.3/22.2/2.5	464.8/21.5/2.0	515.2/26.6/3.2
일 자	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24 (수)	6/25 (목)	6/26 (금)
저녁	불고기덮밥 유부국⑤⑥ 오이(깨소스)무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 발효유②	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮ 완자⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 어묵된장국⑤⑥ 목살구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 김치콩나물국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 무국⑤⑥ 닭살(카리②⑩⑫⑬)볶음⑤⑥⑫⑮ 파프리카(된장)무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)
kcal/단백질/칼슘	498.5/19.9/1.9	473.9/27.1/2.3	442.0/19.4/2.3	445.4/23.0/2.6	463.2/17.5/1.8
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	* 월산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 맹장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쟁이(명게) / 전복 / 방어 / 부세		
저녁	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑫ 다짐육두부조림⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 호박양파국⑤⑥⑨ 쇠고기감자조림⑤⑥⑫ (김가루)묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)			
kcal/단백질/칼슘	478.8/22.7/2.4	519.6/17.6/2.7			

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (찰쌀, 현미, 흑미)	배추김치		콩 두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산
	낙지	고등어	가공품()					
	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
			너겟(닭고기)	너비아니(돈육)	베이컨(돈육)	햄(돈육)	완자(돈육)	

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓
 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 * 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.

- 6월 추천과일: 참외, 토마토, 사과, 바나나, 멜론, 배, 수박, 키위, 거봉, 자두 등 (과일명을 꼭 명시해주세요)
- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
- 생선류에는 선택메뉴를 제공하오니 기관에 맞게 선택하여 이용 바랍니다. 위 식단은 기관 및 식품 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다.
- 검정색 괄호()안의 재료는 생략 가능하며, 파란색 괄호()안의 메뉴로 대체 가능합니다.
- 식단 관련 문의는 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 ☎ 02) 970-7937입니다.

<6월 전체 영양소 합량>

		영양소합량	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3 (수)	6/4 (목)	6/5 (금)
첫 째 주	저녁	총열량(kcal)	451.7	507.1		610.6	494.2
		단백질(g)	17.4	23.3		24.2	25.9
		비타민A(μgRAE)	56.5	163.1		112.4	127.6
		비타민C(mg)	9.8	9.9		5.5	13.1
		티아민(mg)	0.5	0.3	지방선거	1.4	0.3
		리보플라빈(mg)	0.2	0.6		0.4	0.5
		Ca(mg)	161.0	303.7		164.8	271.1
		Fe(mg)	2.2	2.7		1.6	1.8
				1813.9	1159.9		904.7
		일자 / 요일	6/8 (월)	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)
둘 째 주	저녁	총열량(kcal)	427.9	521.0	465.2	529.5	509.1
		단백질(g)	22.3	19.7	19.7	24.2	22.1
		비타민A(μgRAE)	39.0	149.6	82.0	99.5	54.4
		비타민C(mg)	15.8	4.6	10.8	5.0	17.2
		티아민(mg)	0.4	0.4	0.2	0.2	0.5
		리보플라빈(mg)	0.3	0.7	0.2	0.5	0.4
		Ca(mg)	176.1	325.1	137.8	320.0	221.9
		Fe(mg)	3.0	1.6	1.7	2.7	2.9
				777.7	1638.2	885.6	1724.2
		일자 / 요일	6/15 (월)	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19 (금)
셋 째 주	저녁	총열량(kcal)	531.8	605.8	450.3	464.8	515.2
		단백질(g)	24.6	30.4	22.2	21.5	26.6
		비타민A(μgRAE)	203.7	92.1	200.1	55.6	252.0
		비타민C(mg)	18.2	17.8	13.9	11.1	12.9
		티아민(mg)	0.3	0.7	0.3	0.3	0.3
		리보플라빈(mg)	0.5	0.9	0.4	0.3	0.5
		Ca(mg)	292.4	303.0	299.2	150.4	299.0
		Fe(mg)	2.7	3.4	2.5	2.0	3.2
				1074.9	1512.0	850.7	746.1
		일자 / 요일	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24 (수)	6/25 (목)	6/26 (금)
넷 째 주	저녁	총열량(kcal)	498.5	473.9	442.0	445.4	463.2
		단백질(g)	19.9	27.1	19.4	23.0	17.5
		비타민A(μgRAE)	74.5	218.4	31.9	196.0	42.0
		비타민C(mg)	7.6	25.1	15.9	6.2	20.9
		티아민(mg)	0.4	0.3	0.5	0.2	0.3
		리보플라빈(mg)	0.5	0.4	0.4	0.6	0.2
		Ca(mg)	232.6	260.1	215.6	286.5	150.4
		Fe(mg)	1.9	2.3	2.3	2.6	1.8
				615.8	1122.5	958.8	617.6
		일자 / 요일	6/29 (월)	6/30 (화)			
다 섯 째 주	저녁	총열량(kcal)	478.8	519.6			
		단백질(g)	22.7	17.6			
		비타민A(μgRAE)	122.3	72.0			
		비타민C(mg)	4.8	21.1			
		티아민(mg)	0.3	1.2			
		리보플라빈(mg)	0.5	0.4			
		Ca(mg)	313.6	208.1			
		Fe(mg)	2.4	2.7			
				801.6	1486.1		

* 3-5세 기준 (1-2세는 3-5세의 약 70%)

2026년 6월 즐거운 식단 및 감수 없이 변경 가능 안내 (생일, 이벤트, 견학, 일부 감수 없이 변경 가능 식단)

(‘26. 05. 13. (수) 어린이급식 영양팀 ☎02-970-7937)

- 생일, 이벤트, 견학, 일부 감수 없이 변경 가능 식단을 아래와 같이 제공해드립니다. 기관 상황에 맞게 붙여 넣어주세요.
- 이 서류를 비치하시면 별도의 감수 없이 변경 가능합니다.
- (변경식단안내) 식단을 보호자에게 안내한 이후 변경 시는 변경 사유를 일지(운영일지 등)에 기록하고, 변경 내용을 보호자에게 안내해야 합니다. 정보공개포털에는 변경된 식단으로 재게시 권장합니다.
- 테마 식단 이용 시 식단표 하단의 테마 식단 원산지를 반드시 추가하여 표기해주시고, 테마 식단 미사용 시에는 삭제하거나 미사용으로 표기해주세요.

즐거운 식단				감수 없이 변경 가능 안내
종 류	생일밥상1	이벤트 or 생일2	견학식단	
오전간식	*(선택사항) (오전간식:과일⑩⑫)	*(선택사항) (오전간식:과일⑩⑫)	*(선택사항) (오전간식:과일⑩⑫)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 채소스틱 → 과일류 ■ 빵류 → 유과, 한과, 약과 or 찐감자, 찐고구마, 찐단호박, 찐밤 등 ■ 떡류 → 찐감자, 찐고구마, 찐단호박, 찐밤 등 ■ 현미스낵, 씨리얼 → 채소스틱류, 과일류 (단, 채소명, 과일명 구체적으로 식단표에 작성 권장) ■ 토요일 오후간식 → 기관 상황에 따라 기존메뉴 대신 ‘빵류, 우유’로 변경 가능 ■ 구이류 → 해당 주재료를 활용하여 조림, 볶음, 찜 등 변경 가능 (사유: 환기 어려움) 예)목살구이 → 돈장조림, 돈육찜, 돈육볶음 등 예)생선구이 → 생선조림, 생선찜 등 예)닭살구이 → 닭살조림, 닭살볶음, 닭살찜 등 ■ 죽식단 → 죽2회식단에 죽식단을 활용하여 죽3회식단으로 변경 사용 가능 ■ 서울미래밥상 → 서울시협조사업으로 급간식 모두 변경 없이 사용 권장 *서울미래밥상지침: 월 2회 이상, 잠곡밥, 과일, 유제품은 필수제공, 두부 or 생선 제공, 쌀밥x, 육류x, 난류x
점 심	잠곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑩(쇠고기국⑤⑥⑩) 불고기⑤⑥⑩(떡갈비⑤⑥⑩) 잡채⑤⑥⑩(샐러드①②⑤⑥⑩) 깍두기⑨(배추김치⑨)	하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (or카레밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭) 고로케①⑤⑥⑩ (or멘보샤①⑤⑥⑩⑫) 깍두기⑨(배추김치⑨) 주스⑩⑫(발효유②) (추가선택:과일⑩⑫ or샐러드①②⑤⑥⑩)	<ul style="list-style-type: none"> * 비집단급식소인 경우에만 가능 식품위생법 상 집단급식소에서 조리·제공한 식품에 대하여 이동배식이 불가 (근거) 2023 식약처 집단급식소 급식안전관리 메뉴얼 33p 절의 응답 중 ※ 식중독 예방 위해 조리 후 2시간 내 배식 완료 쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 멸치조림⑤⑥(비엔나구이⑤⑩) 깍두기⑨(단무지⑬) 마시는요거트②(주스⑩⑫) 	
오후간식	*(선택사항) 카스테라①②⑤⑥(쌀빵①②⑤⑥ or케이크①②⑤⑥⑩), 주스⑩⑫(우유②or발효유②)	*(선택사항) 롤케이크①②⑤⑥ (or빵①②④⑤⑥), 차③(우유②)	*(선택사항) 빵①②④⑤⑥(마들렌①②⑤⑥), 주스⑩⑫(우유②)	
kcal/단백질/칼슘	483.3/17.1/128.6	500.0/12.1/47.2	501.7/14.5/186.6	

원산지	쌀 (밥, 죽, 두통지) (참쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부						
	___산	___산	___산	___산	___산	___산	___산	___산	___산	___산	___산
	오징어	고등어	낙지	가공품 (사용하지 않은 식재료는 삭제)			떡갈비(돈육)	비엔나(돈육)	생일/이벤트/견학식단 미사용시 삭제		
	___산	___산	___산	___산	___산	___산	___산	___산	___산	___산	___산

- ☑ 쇠고기 국내산일 경우: 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☑ 참치(다량어): 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
- ☑ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 함박 등): 3순위 내 포함된 식품(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요!
- ☑ 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등): 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
- ☑ 오징어, 전미채(오징어): 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑ 해물완자, 해물믹스, 모듬해물(오징어): 3순위 내 오징어가 포함되면 오징어 원산지를 표기해주세요!
- ☑ 원물과 그 가공품 원산지가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표시 없이, '00 및 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다!
- * 원산지 표시대상 수산물 20종: 오징어(전미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쉥이(멍게) / 전복 / 밤어 / 부세
- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
- 생선류에는 선택메뉴를 제공하오니 기관에 맞게 선택하여 이용 바랍니다. 위 식단은 기관 및 식품 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다.
- **검정색 괄호()**안의 재료는 생략 가능하며, **파란색 괄호()**안의 메뉴로 대체 가능합니다. **파란색 괄호()**안의 메뉴 중 택일하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제해서도 됩니다.
- 식단 관련 문의는 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 ☎ 02) 970-7937입니다. (식단은 **로그인 없이** 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지-공지사항에서 다운가능)

(필수) 6월 월간 식단표 하단의 원산지 표시 틀에 표기해주세요!

2026년 6월 영아 신메뉴조리법(1) (1인분량)


조리사님께 전달해주세요!
(조리실 내 해당 월 보관 권장)

▶ 조리 시 영유아에 적합한 양을 참고해주시고, 부재료는 기관에 맞게 변경 및 추가하셔서 조리사님의 비법을 담아 맛있게 조리해주세요.


6월 저탄소 초록밥상: 부추 •소화가 잘 되게 도와줘요. •비타민이 풍부해 감기에 걸리지 않아요.

6월 식단 부추 메뉴

6/2	오이부추무침
6/5	저염부추국
6/10	숙주(부추)무침
6/11	(게살)부추죽
6/24	어묵부추볶음
6/29	오리부추볶음



부추잡채/꽃빵



부추무침

- 기관에 따라 부추가 질겨 제공하기 어려운 경우 감수 없이 다른 채소로 대체하거나 생략 가능합니다.

서울미래밥상 (월 2회) •서울특별시와 함께하는 '서울미래밥상'은 건강하고 균형잡힌 식생활을 위한 서울시 식생활지침입니다. 건강한 식습관과 탄소배출감소를 동시에 추구하는 식단가이드로 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터에서도 함께 합니다

일 자	6/8(월) 서울미래밥상	6/15(월) 서울미래밥상
오전간식	과일(수박or사과)	과일(사과or바나나)
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 고등어(김치⑨)찜⑤⑥⑦ (or두부조림⑤⑥) 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ (들깨)미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	편고구마, 우유②

서울미래밥상식단구성

월 2회 이상 제공

저염, 저당, 잡곡, 채소, 단백질 식품 등으로 균형있게 구성

가공식품은 최소화

서울미래밥상 식사

잡곡밥


콩류 및 해산물 및 생선반찬 1가지 이상

채소류 2가지 이상

서울미래밥상 간식

과일 1종

우유 및 유제품 1회

날짜	끼니	메뉴명	재료명	분량	단위	조리법
6/5	점심	나트륨을 줄인 저염밥상  저염부추국 or송농or발효유	부추	7	g	* 저염국조리: 천연재료(다시마, 멸치, 건새우, 황태 등)를 활용하고 다양한 채소(무, 양파, 파, 당근, 버섯 등)로 육수를 우려 소금 사용 줄이기 * 염도계를 이용하는 경우 간을 하고 마지막에 염도를 측정하여 0.5% 이하로 조리 권장 * 기관에 따라 기호도를 높이기 위해 육류, 해산물, 난류, 두부 등의 단백질 식품을 추가하여 국/찌개를 조리하여 제공 가능 * 저염부추국 or 송농 or 발효유 제공 가능 1. 냄비에 멸치, 다시마를 넣고 끓여 육수를 우려낸다. 2. 부추, 무, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. 3. 육수를 담은 냄비에 부추, 무, 양파, 파, 다진 마늘, 국간장을 넣고 끓이다가 참기름을 약간 둘러 마무리한다.
			무	3	g	
			양파	2	g	
			멸치	2	g	
			파	0.7	g	
			마늘	0.7	g	
			다시마	0.7	g	
			국간장	0.3	g	
			참기름	0.3	g	

2026년 6월 영아 신메뉴조리법(2) (1인분량)

조리사님께 전달해주세요!
(조리실 내 해당 월 보관 권장)

▶ 조리 시 영유아에 적합한 양을 참고해주시고, 부재료는 기관에 맞게 변경 및 추가하셔서 조리사님의 비법을 담아 맛있게 조리해주세요.

날짜	끼니	메뉴명	재료명	분량	단위	조리법
6/12	점심	 전주비빔밥	백미	40	g	* 영아의 경우 섞은 밥을 먹지 않아 비빔밥 제공이 어려운 경우는 밥과 볶음재료를 따로 배식한다. (쌀밥, 삼색나물)로 제공 * 단순 '쌀밥' 변경 지양. 찬 없이 단순 '밥류'로만 변경 시 찬이 부족하여 영양량이 달라지므로 감수 필요 * 전주비빔밥 대신 삼색비빔밥 · 오색비빔밥으로 제공 가능 Tip. 기관상황에 따라 재료를 추가해도 좋아요! (고사리, 무생채, 김가루 등) 1. 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 쇠고기 다짐육은 간장, 마늘, 후추로 밑간한다. 3. 콩나물, 버섯은 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무리고 달걀은 프라이(or지단or스크램블)한다. 4. 애호박, 양파, 당근은 채썰어 식용유를 두른 팬에 살짝 볶아 소금, 참기름으로 간하고, 양념해둔 다짐육을 볶아 둔다. 5. 그릇에 밥과 채소를 담고 비빔장을 올린 후 참기름으로 마무리한다. * 비빔장은 쌈장, 강된장, 고추장, 비빔간장 등 선택하여 제공 가능
			소고기, 다짐육	3	g	
			달걀	40	g	
			애호박	7	g	
			콩나물	7	g	
			느타리버섯	3	g	
			양파	3	g	
			당근	2	g	
			쌈장	2	g	
			간장	0.7	g	
			마늘	0.1	g	
			후추	0.1	g	
			식용유	1.5	g	
참기름	0.3	g				
6/19	점심	일당! 오십! 저당밥상  저당토마토샐러드	* 서울특별시와 함께하는 일당! 오십! 실천의 날은 가공식품을 통한 당류 섭취를 하루(1일) 50g(유아 25g) 이내로 줄이는 건강한 식생활을 실천하는 날입니다.			※ 저당소스 : 평소보다 설탕, 물엿 등의 당을 ½ or ⅓ 줄이거나 천연당인 과일을 활용하여 첨가당 사용을 줄여 당 저감 * 토마토, 피자치즈(모짜렐라치즈), 어린이용 오리엔탈드레싱or발사믹드레싱과 곁들여 먹는 카프레제 샐러드로 제공 가능 1. 토마토(or다른과일)은 한입크기로 썰고, 양상추(or어린이용)는 깨끗하게 세척한 후 적당히 손으로 뜯어 물기를 뺀다. 2. 저당드레싱 : 플레인요거트에 올리고당(or같은과일)을 넣고 섞는다. Tip) 수제 과일드레싱[과일 간것+식용유(or올리브유)+식초+소금 약간]을 만들어 제공하거나, 시판 드레싱(오리엔탈, 싸우전, 프렌치 등) 사용 가능 3. 배식직전 토마토(or다른과일), 양상추(or어린이용), (아몬드슬라이스)에 저당드레싱을 넣고 버무려 제공한다.
			토마토	15	g	
			양상추	7	g	
			플레인요거트	7	g	
			올리고당	1.5	g	
			(아몬드)	1.5	g	
6/24	점심	 두부가스	두부	20	g	* 완제품으로 제공하거나 두부강정, 두부완자 등으로 대체 가능 * 두부, 순두부, 연두부, 콩국수, 콩비지 콩 원산지 모두 동일하게 구입 권장. 일부라도 다른 경우 일괄표시 불가. 메뉴별로 원산지 개별 표시 대상 1. 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짰다. 2. 당근, 양파는 적당한 크기로 썰다. 3. 그릇에 2와 두부, 밀가루, 빵가루, 달걀, 소금을 넣고 골고루 섞어 치댄 후 둥글납작하게 빚는다. 4. 팬에 콩기름을 두르고 3을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 돈가스소스와 곁들인다. Tip) 돈가스처럼 두부에 밀가루, 달걀, 빵가루 묻혀 튀긴 뒤 돈가스 소스와 함께 제공해도 좋아요!
			밀가루	7	g	
			빵가루	3	g	
			당근	3	g	
			양파	3	g	
			달걀	3	g	
			돈가스소스	3	g	
			콩기름	2	g	
			소금	0.1	g	

*기관과 조리법이 상이하거나 메뉴명이 생소한 일부 신메뉴에 대한 조리법이며, 보다 자세한 조리안내서는 **엑셀파일(발주량산출서)**를 참고해주세요.

*발주량산출서 다운로드 방법 : 센터 홈페이지(<https://dietary4u.mfds.go.kr/nowon/>)-[공지사항]-조리안내서및발주량산출서 다운

참 고 사 항 (영유아공통, 아침간식 즉 1회 제공토록 구성)

음영표시 설명	초록색 글씨 : 자연간식 (주3회 = 오전간식 3회, 추천과일 및 채소 제공)												
알레르기 주의 식품	<ul style="list-style-type: none"> ■ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요. ■ 알레르기 주의 식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 사용하는 제품 뒷면 표시사항의 '원재료'를 꼼꼼하게 확인하여 식품알레르기를 관리하시기 바랍니다. 												
만1-2세 영아 제공 시 주의사항 (정확한 내용은 영아식단표 참고)	<ul style="list-style-type: none"> ■ (떡 제공 주의사항) 목 막힘 사고 예방을 위해 떡 제공 시 반드시 잘게 잘라 차, 물 등 음료와 함께 제공하며, 다 먹을 때까지 선생님들이 관찰해주시기 바랍니다. - (만1-2세 떡 제공 지양) 목 막힘 사고 우려로 만1-2세에게는 떡 제공을 지양해주세요. 다만 만1-2세에게 떡을 제공하고자 할 경우에는 운영위원회를 통한 사전 협의가 완료된 기관에 한하여 제공이 가능합니다. ★사전 협의를 확인할 수 있는 회의록, 조사서 등 증빙서류 보관 필수! ■ 고추장, 생채, 초무침, 절절이, 매운국, 양념장 등: 만1-2세 영아가 먹기 뱉거나 저작이 어려운 식품은 아래와 같이 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 뱉지 않게 or 덜 뱉게 조리: 고추장, 고추분 사용 자제 → 간장사용, 구이, 찜 등 조리법 변경 - 생채, 초무침, 절절이 → 데쳐서 잘게 썰어 나물로 제공, 양념장 → 고추분X or 양념장 제공X - 잔 음식 자제 → 덜 짜게 조리, 찐 경우 물에 헹구거나, 국의 경우 건더기만 제공 - 잘게 잘라서 → 씹기 능력이 불완전하므로 가능한 모든 음식은 잘게 잘라서 제공(1.6cm 이하) (특히 채소반찬, 나물찬, 국건더기, 고기류, 과일류, 간식류) (완두콩, 검정콩, 땅콩 → 다지거나 으개서 조리, 또는 다른 잡곡으로 대체) 												
원산지 표시	<ul style="list-style-type: none"> ■ 원산지 표시대상 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조」 <ul style="list-style-type: none"> - 쌀(밥, 죽, 누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기 / 돈육 / 닭고기 / 오리고기 및 그 가공품 - 낙지 / 오징어 / 꽃게 / 명태 / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁챙이(명게) / 전복 / 방어 / 부세 및 그 가공품 												
이번 달 추천 간식	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">6월 추천 과일</td> <td style="width: 33%;">6월 추천 떡류</td> <td style="width: 33%;">6월 추천 차류</td> </tr> <tr> <td>참외, 토마토, 사과, 바나나, 멜론, 배, 수박, 키위, 거봉, 자두 등</td> <td>※ 만1-2세 제공 지양</td> <td>보리차, 수정과, 식혜, 유자차 등</td> </tr> <tr> <td>6월 추천 빵류</td> <td colspan="2">요거트 및 발효유</td> </tr> <tr> <td>쌀빵, 잡곡빵, 머핀, 단팥빵, 스틱빵, 크루아상 등</td> <td colspan="2">짜먹는, 떠먹는, 마시는 요거트 등 ※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장</td> </tr> </table>	6월 추천 과일	6월 추천 떡류	6월 추천 차류	참외, 토마토, 사과, 바나나, 멜론, 배, 수박, 키위, 거봉, 자두 등	※ 만1-2세 제공 지양	보리차, 수정과, 식혜, 유자차 등	6월 추천 빵류	요거트 및 발효유		쌀빵, 잡곡빵, 머핀, 단팥빵, 스틱빵, 크루아상 등	짜먹는, 떠먹는, 마시는 요거트 등 ※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장	
6월 추천 과일	6월 추천 떡류	6월 추천 차류											
참외, 토마토, 사과, 바나나, 멜론, 배, 수박, 키위, 거봉, 자두 등	※ 만1-2세 제공 지양	보리차, 수정과, 식혜, 유자차 등											
6월 추천 빵류	요거트 및 발효유												
쌀빵, 잡곡빵, 머핀, 단팥빵, 스틱빵, 크루아상 등	짜먹는, 떠먹는, 마시는 요거트 등 ※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장												

■ 과일, 빵, 떡은 동일 식품군인 다른 과일, 빵, 떡으로 변경하여 제공 가능

- 식품 알레르기 등 문제 예방을 위해 가정으로 식단표 제공 시 구체적인 식품명으로 작성하여 제공해야 합니다.

(예: 과일X, 빵X, 떡X →사과O, 백설기O, 크림빵O)

■ 대체가능 식품 안내

- 식재 수급상황 등의 이유로 동일 식품군 내 동일한 조리법으로 변경 시 식단감수를 받지 않아도 무방합니다.

- 가정으로 식단표 제공 이후 변경 시 변경 사유를 일지(급식일지, 운영일지, 알림장 등) 등에 기록하고, 보호자가 변경 내용을 확인할 수 있도록 게시판 등에 안내해야 합니다.

* 변경식단은 정보공개포털에 재게시하여야 합니다.

구 분	대체가능 식품
신선과일	사과, 배, 토마토, 바나나, 딸기, 참다래(키위), 블루베리, 참외, 수박, 멜론, 포도, 거봉, 자두, 복숭아, 감, 귤, 천혜향, 한라봉 등 (방울토마토, 포도, 거봉 등은 작게 잘라 제공)
채소스틱	당근, 오이, 고구마, 파프리카, 양배추, 무 등
떡	시루떡, 바람떡, 구름떡, 설기떡, 무지개설기, 백설기, 절편, 꿀떡, 감자떡, 증편 등 (질식사고 예방을 위해 작게 잘라 제공)
빵	소보로빵, 도넛, 카스텔라, 초코빵, 모닝빵, 식빵, 호빵, 핫도그, 크림빵 등
편간식	고구마, 감자, 단호박, 옥수수 등
밥	쌀밥, 수수밥, 보리밥, 조밥, 혼합잡곡밥 등
채소류(국,채소찬)	얼갈이, 배추, 열무, 아욱, 근대, 시금치, 호박, 무, 가지, 오이, 도라지, 콩나물, 숙주, 상추, 깻잎순, 치커리, 청경채, 버섯, 미역 등
김치	배추김치, 깍두기, 백김치, 열무김치, 오이소박이, 나박김치, 동치미, 갓김치, 절절이 등
우유 및 유제품	치즈, 두유 등
요거트 및 발효유	요거트(마시는, 떠먹는, 짜먹는) 등 ※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장
차	옥수수차, 보리차, 매실차, 유자차, 오미자차, 식혜 등

■ 그 외 다른 식품군이나 다른 조리법으로 변경 시 '식단 감수 확인서'를 받아 보관하셔야 합니다. (문의 영양팀 02-970-7937, nw7937@naver.com)

<6월 전체 영양소 함량>

(1-2세)

(3-5세)

영양소함량		6/1 (월)	6/2 (화)	6/3 (수)	6/4 (목)	6/5 (금)	6/6 (토)
첫 째 주	총열량(kcal)	430.1	428.2		492.5	519.6	
	단백질(g)	12.5	16.4		20.6	17.0	
	비타민A(μgRAE)	86.4	44.5		94.1	97.3	
	비타민C(mg)	27.5	33.0	지방선거	9.6	13.9	현충일
	티아민(mg)	0.1	0.2		0.3	0.4	
	리보플라빈(mg)	0.2	0.2		0.2	0.3	
	Ca(mg)	218.5	101.6		155.9	248.0	
	Fe(mg)	1.3	1.8		2.0	2.9	
일자 / 요일		6/8 (월)	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)
둘 째 주	총열량(kcal)	435.2	421.2	445.2	461.6	496.4	424.9
	단백질(g)	19.5	19.7	17.7	15.5	19.4	14.1
	비타민A(μgRAE)	196.8	123.3	249.0	31.7	127.8	46.1
	비타민C(mg)	8.1	20.4	24.0	15.0	12.3	55.3
	티아민(mg)	0.2	0.4	0.5	0.2	0.2	0.2
	리보플라빈(mg)	0.5	0.3	0.4	0.2	0.5	0.3
	Ca(mg)	236.3	182.2	171.1	143.8	206.9	121.7
	Fe(mg)	2.1	2.5	2.3	2.2	2.5	2.6
일자 / 요일		6/15 (월)	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19 (금)	6/20 (토)
셋 째 주	총열량(kcal)	432.4	485.6	463.8	500.1	490.1	439.6
	단백질(g)	15.3	20.0	20.0	20.8	17.7	16.8
	비타민A(μgRAE)	177.3	170.5	133.2	65.1	48.7	80.5
	비타민C(mg)	27.3	6.5	39.3	10.0	31.6	19.6
	티아민(mg)	0.2	0.3	0.4	0.3	0.3	1.1
	리보플라빈(mg)	0.4	0.4	0.6	0.2	0.3	0.2
	Ca(mg)	249.3	192.9	210.3	153.5	94.9	106.3
	Fe(mg)	2.8	1.7	2.3	2.6	1.6	2.2
일자 / 요일		6/22 (월)	6/23 (화)	6/24 (수)	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)
넷 째 주	총열량(kcal)	491.1	458.6	508.1	432.8	508.3	433.5
	단백질(g)	21.2	18.4	18.2	15.2	16.9	15.1
	비타민A(μgRAE)	237.1	177.9	201.3	260.6	133.1	46.3
	비타민C(mg)	16.9	30.4	4.6	17.5	3.6	16.7
	티아민(mg)	0.7	0.4	0.1	0.3	0.3	0.2
	리보플라빈(mg)	0.4	0.4	0.3	0.4	0.3	0.2
	Ca(mg)	206.2	177.0	223.9	169.3	221.3	103.0
	Fe(mg)	2.4	2.2	1.8	1.3	2.3	2.1
일자 / 요일		6/29 (월)	6/30 (화)				
다 섯 째 주	총열량(kcal)	444.2	430.2				
	단백질(g)	17.9	15.9				
	비타민A(μgRAE)	81.7	125.2				
	비타민C(mg)	13.9	7.0				
	티아민(mg)	0.2	0.2				
	리보플라빈(mg)	0.4	0.3				
	Ca(mg)	236.1	142.8				
	Fe(mg)	2.4	2.4				

영양소함량		6/1 (월)	6/2 (화)	6/3 (수)	6/4 (목)	6/5 (금)	6/6 (토)
첫 째 주	총열량(kcal)	614.5	611.8		703.6	742.3	
	단백질(g)	17.9	23.4		29.5	24.3	
	비타민A(μgRAE)	123.4	63.6		134.5	139.0	
	비타민C(mg)	39.3	47.2	지방선거	13.7	19.9	현충일
	티아민(mg)	0.2	0.3		0.4	0.6	
	리보플라빈(mg)	0.3	0.3		0.4	0.5	
	Ca(mg)	312.2	145.2		222.7	354.3	
	Fe(mg)	1.9	2.5		2.9	4.2	
일자 / 요일		6/8 (월)	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)
둘 째 주	총열량(kcal)	621.7	601.8	636.1	659.5	709.1	607.0
	단백질(g)	27.8	28.1	25.3	22.2	27.7	20.1
	비타민A(μgRAE)	281.1	176.2	355.7	45.3	182.5	65.9
	비타민C(mg)	11.5	29.1	34.3	21.5	17.6	79.0
	티아민(mg)	0.3	0.5	0.8	0.3	0.3	0.3
	리보플라빈(mg)	0.7	0.5	0.6	0.2	0.7	0.4
	Ca(mg)	337.6	260.2	244.5	205.5	295.5	173.9
	Fe(mg)	3.0	3.5	3.3	3.1	3.6	3.8
일자 / 요일		6/15 (월)	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19 (금)	6/20 (토)
셋 째 주	총열량(kcal)	617.7	693.7	662.6	714.4	700.2	628.0
	단백질(g)	21.9	28.6	28.5	29.8	25.3	23.9
	비타민A(μgRAE)	253.3	243.6	190.3	93.1	69.6	115.1
	비타민C(mg)	39.0	9.3	56.1	14.3	45.2	28.1
	티아민(mg)	0.3	0.4	0.5	0.4	0.5	1.5
	리보플라빈(mg)	0.5	0.6	0.8	0.3	0.4	0.4
	Ca(mg)	356.1	275.6	300.4	219.3	135.6	151.8
	Fe(mg)	4.1	2.5	3.3	3.7	2.3	3.1
일자 / 요일		6/22 (월)	6/23 (화)	6/24 (수)	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)
넷 째 주	총열량(kcal)	701.6	655.2	725.9	618.3	726.1	619.3
	단백질(g)	30.3	26.3	25.9	21.7	24.2	21.6
	비타민A(μgRAE)	338.7	254.1	287.6	372.3	190.1	66.1
	비타민C(mg)	24.2	43.4	6.6	25.0	5.2	23.9
	티아민(mg)	1.0	0.6	0.2	0.4	0.4	0.3
	리보플라빈(mg)	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.3
	Ca(mg)	294.5	252.8	319.9	241.9	316.2	147.2
	Fe(mg)	3.4	3.2	2.6	1.8	3.3	3.1
일자 / 요일		6/29 (월)	6/30 (화)				
다 섯 째 주	총열량(kcal)	634.6	614.5				
	단백질(g)	25.5	22.7				
	비타민A(μgRAE)	116.7	178.9				
	비타민C(mg)	19.9	10.0				
	티아민(mg)	0.3	0.3				
	리보플라빈(mg)	0.5	0.4				
	Ca(mg)	337.2	204.0				
	Fe(mg)	3.5	3.4				