



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	참외, 치즈②	버섯죽⑤⑥		달걀죽①⑤⑥	바나나	
점 심	쌀밥 호박국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨ 추가: 오이	혼합잡곡밥⑤⑥ 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨⑩ 오이부추무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 오징어⑩무국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩⑫ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 송송 탕수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후간식	맛탕⑤	꿀떡, 우유②		우동⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘	614.5/17.9/312.2	611.8/23.4/145.2		703.6/29.5/222.7	742.3/24.3/354.3	

일 자	6/8 (월) 서울미래밥상	6/9 (화)	6/10(수) 열린어린이집	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)
오전간식	수박, 치즈②	단호박죽⑤⑥	씨리얼⑥, 우유②	게살부추죽⑤⑥	바나나	떠먹는야쿠르트
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 고등어김치⑨점⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	기장밥 근대국⑤⑥ 돈육장조림①⑤⑥⑩ 고구미나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 감자베이컨볶음①②⑤⑥⑩ 숙주부추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 추가: 참외	혼합잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	전주비빔밥①⑤⑥⑩ 과맑은국⑤⑥ 스크램블드에그①⑤⑩ 파래자반⑤ 깍두기⑨	잔치국수①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑫	치킨너겟①②⑤⑥⑫	쫄떡, 우유②	단팥떡①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘	621.7/27.8/337.6	601.8/28.1/260.2	636.1/25.3/244.5	659.5/22.2/205.5	709.1/27.7/295.5	607.0/20.1/173.9

일 자	6/15 (월) 서울미래밥상	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19(금) 단오(-5.5) 일당! 오싹! 저당밥상	6/20 (토)
오전간식	사과, 치즈②	아욱죽⑤⑥	파프리카, 요거트②	닭살죽⑤⑥⑫	참외	떠먹는야쿠르트
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 참치마파두부⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑫ 가지볶음⑤⑥⑨ 배추김치	찰보리밥 열무된장국⑤⑥ 제육김치⑨볶음⑤⑥⑩ 브로콜리계소스⑩무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥⑤⑥ 순두부찌개⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당토마토샐러드①②⑤⑩ 깍두기⑨	삼색수제비⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식	편고구마, 우유②	스틱빵①②④⑤⑥, 우유②	새우⑨애호박전①⑤⑥	잔치국수①⑤⑥⑨	절편①②⑤⑥, 화채⑩⑫	
kcal/단백질/칼슘	617.7/21.9/356.1	693.7/28.6/275.6	662.6/28.5/300.4	714.4/29.8/219.3	700.2/25.3/135.6	628.0/23.9/151.8

일 자	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24(수) 저탄소 지구밥상: 부추	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)
오전간식	씨리얼⑤, 우유②	가지죽⑤⑥	당근, 요거트②	청경채죽⑤⑥	수박	떠먹는야쿠르트
점 심	쌀밥 쇠고기⑩된장찌개⑤⑥ 달걀찜①③ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥⑤⑥ 양배추국⑤⑥ 고구마돼지갈비찜⑤⑥⑩ 개순나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰현미밥 아욱국⑤⑥ 칠리새우⑤⑥⑨⑫ 어묵부추볶음⑤⑥⑨⑩ 깍두기⑨	기장밥 곰탕①⑩ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑨ 도토리묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 팽이장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	만둣국①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥⑩	수제비⑤⑥⑨⑩	주먹밥⑤⑥⑩	편단호박, 우유②	크루아상①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘	701.6/30.3/294.5	655.2/26.3/252.8	725.9/25.9/319.9	618.3/21.7/241.9	726.1/24.2/316.2	619.3/21.6/147.2

일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추				알레르기 유발식품					QR로 영양정보 가 속! - 어린이 편식			
오전간식	참외, 치즈②	미역죽⑤⑥					①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 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.					 카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!			
점 심	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 닭찜⑤⑥⑫ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨	찰보리밥 쇠고기국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤⑩ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨												■ 소화가 잘 되게 도와줘요. ■ 비타민이 풍부해 감기에 걸리지 않아요.	
오후간식	편감자, 우유②	설기떡, 우유②													
kcal/단백질/칼슘	634.6/25.5/337.2	614.5/22.7/204.0													

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (잡곡, 현미, 흑미)		배추김치		콩 (두부, 연, 순두부)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	새우살	고등어					
	배추	고춧가루																
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산-한우	국내산								국내산	국내산	국내산	국내산	베트남
원산지	가공품					돈까스(돈육)	치킨샐러드	너비아니	날치알	진미채 (오징어)	잔멸치(멸치)	해물완자 (오징어)						
	너겟(닭고기)	생선살(명태)	참치(다랑어)	햄(돈육)	완자(돈육)													
	국내산	러시아	원양산	국내산	국내산								국내산	국내산	국내산	페루, 인도네시아	페루	국내산

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

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
* 완제품, 가공식품 사용 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.

- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g 기준입니다.
- 상기 식단은 1,400kcal을 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지와 단백질은 700kcal, 10g로 50%를 차지합니다.
- 매월 영유아 채소 섭취 권장을 위하여 저당 밥상, 저염 밥상, 초록 밥상으로 지정하였습니다.
- 생선류 중 조기, 갈치, 꽂치 등과 같이 가시가 많은 생선은 영유아들의 기도에 가시가 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다.
- 오전 새침은 두뇌활동을 위해 필요한 탄수화물이 부족하지 않도록 넣었습니다.
- 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.
- 위의 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.
- 모든 식재료는 조리 완료 후 2시간 이내 배식합니다.
- 위 식단은 노원구 어린이 사회복지급식관리지원센터에서 작성하고 감수하였습니다.



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	참외, 치즈②	버섯죽⑤⑥		달걀죽①⑤⑥	바나나	
점 심	짬밥 호박국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨ 추가: 오이	혼합잡곡밥⑤⑥ 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨⑩ 오이부추무침⑤⑥ 깍두기⑨		짬밥 오징어⑩무국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑩⑩ 송송 탕수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후간식	맛탕⑤	꿀떡, 우유②		우동⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘	614.5/17.9/312.2	611.8/23.4/145.2		703.6/29.5/222.7	742.3/24.3/354.3	

일 자	6/8 (월)	6/9 (화)	6/10(수) 열린어린이집	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)
오전간식	수박, 치즈②	단호박죽⑤⑥	씨리얼⑥, 우유②	게살부추죽⑤⑥	바나나	떠먹는야쿠르트
점 심	<p>★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x</p> 잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 고등어김치⑨점⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	기장밥 근대국⑤⑥ 돈육장조림①⑤⑥⑩ 고구미나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 감자베이컨볶음①②⑤⑥⑩ 숙주부추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 추가: 참외	혼합잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩⑩⑩ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	전주비빔밥①⑤⑥⑩ 과맑은국⑤⑥ 스크램블드에그①⑤⑩ 파래자반⑤ 깍두기⑨	찬치국수①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑩	치킨너겟①②⑤⑥⑤	쫄떡, 우유②	단팥밥①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘	621.7/27.8/337.6	601.8/28.1/260.2	636.1/25.3/244.5	659.5/22.2/205.5	709.1/27.7/295.5	607.0/20.1/173.9

일 자	6/15 (월)	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19(금) 단오(-5.5) 일당! 오십! 저당밥상	6/20 (토)
오전간식	사과, 치즈②	아욱죽⑤⑥	파프리카, 요거트②	닭살죽⑤⑥⑤	참외	떠먹는야쿠르트
점 심	<p>★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x</p> 잡곡밥⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 참치마파두부⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑤ 가지볶음⑤⑥⑨ 배추김치	찰보리밥 열무된장국⑤⑥ 제육김치⑨볶음⑤⑥⑩ 브로콜리계소스⑩무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥⑤⑥ 순두부찌개⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑩ 저당토마토샐러드①②⑤⑩ 깍두기⑨	삼색수제비⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식	편고구마, 우유②	스틱빵①②④⑤⑥, 우유②	새우⑨애호박전①⑤⑥	잔치국수①⑤⑥⑨	절편①②⑤⑥, 화채⑩⑩	
kcal/단백질/칼슘	617.7/21.9/356.1	693.7/28.6/275.6	662.6/28.5/300.4	714.4/29.8/219.3	700.2/25.3/135.6	628.0/23.9/151.8

일 자	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24(수) 저탄소 지구밥상: 부추	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)
오전간식	씨리얼⑤, 우유②	가지죽⑤⑥	당근, 요거트②	청경채죽⑤⑥	수박	떠먹는야쿠르트
점 심	짬밥 쇠고기⑩된장찌개⑤⑥ 달걀찜①③ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥⑤⑥ 양배추국⑤⑥ 고구마돼지갈비찜⑤⑥⑩ 개순나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰현미밥 아욱국⑤⑥ 칠리새우⑤⑥⑨⑩ 어묵부추볶음⑤⑥⑨⑩ 깍두기⑨	기장밥 곰탕①⑩ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑨ 도토리묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩⑩ 팽이장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	만둣국①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥⑩	수제비⑤⑥⑨⑩	주먹밥⑤⑥⑩	편단호박, 우유②	크루아상①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘	701.6/30.3/294.5	655.2/26.3/252.8	725.9/25.9/319.9	618.3/21.7/241.9	726.1/24.2/316.2	619.3/21.6/147.2

일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	알레르기 유발식품			
오전간식	참외, 치즈②	미역죽⑤⑥	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추			
점 심	짬밥 콩가루배추국⑤⑥ 닭찜⑤⑥⑩ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨	찰보리밥 쇠고기국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤⑩ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 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.			
오후간식	편감자, 우유②	설기떡, 우유②	카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!			
kcal/단백질/칼슘	634.6/25.5/337.2	614.5/22.7/204.0				

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (잡곡, 현미, 흑미)		배추김치		콩 (두부, 연, 순두부)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	새우살	고등어
	배추	고춧가루											
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산-한우	국내산							
원산지	가공품						돈까스(돈육)	치킨샐러드	너비아니	날치알	진미채 (오징어)	잔멸치(멸치)	해물완자 (오징어)
	너겟(닭고기)	생선살(명태)	참치(다랑어)	햄(돈육)	완자(돈육)								
	국내산	러시아	원양산	국내산	국내산	국내산							

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

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
* 완제품, 가공식품 사용 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.

- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g 기준입니다.
- 상기 식단은 1,400kcal을 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지와 단백질은 700kcal, 10g로 50%를 차지합니다.
- 매월 영유아 채소 섭취 권장을 위하여 저당 밥상, 저염 밥상, 초록 밥상으로 지정하였습니다.
- 생선류 중 조기, 갈치, 꽂치 등과 같이 가시가 많은 생선은 영유아들의 기도에 가시가 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다.
- 오전 새침은 두뇌활동을 위해 필요한 탄수화물이 부족하지 않도록 넣었습니다.
- 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.
- 위의 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.
- 모든 식재료는 조리 완료 후 2시간 이내 배식합니다.
- 위 식단은 노원구 어린이 사회복지급식관리지원센터에서 작성하고 감수하였습니다.