



2026년 6월 우리어린이집 식단표

(만1-2세, 주2회식)

노원구어린이 · 사회복지급식관리지원센터 영양팀 (02-970-7937)

일 자	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3(수) 지방선거	6/4 (목) 현장학습식단	6/5(금) 국없는 저염밥상	6/6(토) 현충일
오전간식	오이스틱, 치즈②	버섯죽⑤⑥		달걀죽①⑤⑥	바나나	<p>국공립 우리어린이집 T: 972 - 9207</p>
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기⑩호박국⑤⑥⑩ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부구이①⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 비엔나구이⑤⑩ 깍두기⑨ 마시는요거트②	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 저염부추국⑤⑥ 수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식	맛탕⑤	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ 우유②		자두	머핀①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘	430.1/12.5/218.5	428.4/16.0/105.4		492.5/20.6/155.9	519.6/17.0/248.0	
일 자	6/8(월) 서울미래밥상	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)
오전간식	사과	단호박죽⑤⑥	현미스낵 우유②	게살①⑧부추죽⑤⑥	수박	키위
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 고등어찜⑤⑥⑦ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 근대국⑤⑥ 돈육장조림①⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 감자베이컨볶음①②⑤⑥⑩ 숙주부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑫⑬⑭ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	전주비빔밥①⑤⑥⑩ 파닭은국⑤⑥ 스크램블드에그①⑤⑫ 파래자반⑤ 배추김치⑨	브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩ 어묵국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑫	치킨너겟①②⑤⑥⑬	물만두①⑤⑥⑩ ,보리차③	단팥빵①②⑤⑥, 우유②	채소전①⑤⑥, 주스⑩⑫
kcal/단백질/칼슘	435.2/19.5/236.3	449.0/19.4/174.4	445.2/17.7/171.1	461.6/15.5/143.8	496.4/19.4/206.9	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!오심! 저염밥상	6/20 (토)
오전간식	사과	아욱죽⑤⑥	파프리카스틱,요거트②	닭살죽⑤⑥⑬	참외	자두⑩
점 심	잡곡밥⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 참치마파두부⑤⑥⑨⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 닭살카레②⑩⑫⑬조림⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 제육김치⑨볶음⑤⑥⑩ 브로콜리개소스①⑤무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순두부찌개⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥⑥ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당도마토샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨	파프리카볶음밥⑤⑥⑨⑩ 무채국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	스틱빵①②④⑤⑥,우유②	애호박전①⑤⑥	잔치국수①⑤⑥⑨	케이크①②⑤⑥,우유②	김밥①⑤⑥⑩⑬⑭⑯
kcal/단백질/칼슘	432.4/15.3/249.3	502.2/20.2/207.2	463.8/20.0/210.3	500.1/20.8/153.5	490.1/17.7/94.9	439.6/16.8/106.3
일 자	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24(수) 저탄소 지구밥상: 부추	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)
오전간식	세리얼⑤, 우유②	가지죽⑤⑥	당근스틱, 요거트②	청경채죽⑤⑥	토마토⑫	자두⑩
점 심	잡곡밥⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 양배추국⑤⑥ 고구마돼지갈비찜⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥⑯ 두부가스①⑤⑥⑫⑯ 어묵부추볶음⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨	쌀밥 곰탕①⑯ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑨⑯ 도토리묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑯⑰ 팽이장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯⑰ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	우영볶음밥⑤⑥⑨⑯⑰ 연두부국⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	치즈볼①②⑤⑥	수제비⑤⑥⑨⑯	주먹밥⑤⑥⑯	찐단호박, 우유②	크라이상①②⑤⑥, 우유②	쇠고기죽⑤⑥⑯
kcal/단백질/칼슘	491.1/21.2/206.2	465.9/18.5/180.7	508.1/18.2/223.9	432.8/15.2/169.3	508.3/16.9/221.3	433.5/15.1/103.0
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추	알레르기 유발식품		QR로 영양정보가 쏙! - 어린이 편식
오전간식	참외	미역죽⑤⑥	<p>가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추</p> <ul style="list-style-type: none"> 소화가 잘 되게 도와줘요. 비타민이 풍부해 감기에 걸리지 않아요. 	<p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>		<p>카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!</p> <p>어린이 편식</p>
점 심	잡곡밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭찜⑤⑥⑯ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 배추김치⑨				
오후간식	찐감자, 우유②	쌀국수⑤⑥⑯				
kcal/단백질/칼슘	444.2/17.9/236.1	438.2/17.1/176.1				

■ 1인 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g 만 3-5세 1400kcal 25g입니다

행복한 아이들의 놀이터.....