2026년 6월 유아(만3-5세) 식단표

작성자	은평구어린이급식관리지원센터 영양팀
권장연령	37-72개월
기관명	구립 꿈나무마을 어린이집

	월 요 일	화 요 일	수 요 일	목 요 일	금 요 일	토 요 일
	1일	2일	3일(전국동시지방선거)	4일	5일	6일(현충일)
오전간식	파프리카스틱/ 무가당요구르트②	바나나/우유②		오렌지	토마토리조또②⑫	
점심	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대맑은국(0.3%)⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 비름나물⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 된장찌개⑤⑥ 부추(훈제)오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 시금치달걀찜① 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	볶음우동⑤⑥	단호박샐러드①⑤		시리얼⑥/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②	
열량 (kcal) 단백질 (g)	607/28	608/22		599/28	685/28	
	8일	9일	10일(생일잔치)	11일	12일	13일
오전간식	당근스틱/ 무가당요구르트②	사과/우유②	당근스틱/ 무가당요구르트②	참외/치즈②	브로콜리스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심	쌀밥 감자국(0.3%)⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 구이김 배추김치⑨	흑미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부데리야끼조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드 열무김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑯ 고구마줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 두부전골⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	오꼬노미야끼①⑤⑥⑩	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마/결명자차	냉메밀국수③⑤⑥	감자샐러드샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal) 단백질 (g)	625/33	605/25	676/29	625/25	680/29	626/29
	15일	16일	17일	18일	19일(단오)	20일
오전간식	오이스틱/ 무가당요구르트②	키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	가지죽⑤⑥	고구마스틱/ 플레인요구르트②
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ (훈제)오리고기구이/소스⑤ 무생채 배추김치⑨	수수밥 순두부국⑤ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑯ 팽이버섯장국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 오렌지 열무김치⑨	차조밥 미역국(0.3%)⑤⑥ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기백짬뽕국⑤⑥⑯⑱ 토마토달걀볶음 ①⑤⑥⑫⑱ 오이초무침 배추김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 깍두기⑨
오후간식	크림푸실리파스타②⑥	찐만두⑤⑥⑩	찐단호박/옥수수차	메밀당근깻잎전③⑤	치즈빵①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal) 단백질 (g)	677/25	619/31	679/28	637/24	665/23	685/29
	22일	23일	24일	25일	26일	27일
오전간식	파프리카스틱/ 무가당요구르트②	자두/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	토마토⑫/치즈②	크림스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심	쌀밥 청경채맑은국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 새우살브로콜리찜⑤⑥⑨ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	오니기리⑤⑥⑯ (소고기주먹밥) 달걀파국① 가지나물⑤⑥ 마시는요구르트② 열무김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	스크램블에그볶음밥①⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	과일화채②	(백)김치말이국수⑤⑥⑨	찐감자/매실차	배추죽⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal) 단백질 (g)	600/27	614/27	600/27	608/25	634/27	594/29
	29일	30일				
오전간식	오이스틱/ 무가당요구르트②	수박				
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기마늘종볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 노각무침 백김치⑨				
오후간식	유부초밥⑤	채소칩/우유미숫가루②⑤				
열량 (kcal) 단백질 (g)	651/28	599/24				

♥ 6월 세계음식 : 일본 "오니기리"♥
- 오니기리는 밥에 양념을 하거나 재료를 넣고 삼각형이나 약간 납작한 구 모양으로 빚은 일본의 주먹밥입니다.

♥ 6월 제철음식 ♥
-과일: 매실, 참외, 복분자
-채소: 감자, 가지
-해산물: 참다랑어

<완제품 원산지 표시><변동사항> 알레르기 대체식품

2일 단호박샐러드→**단호박찜,** 5일 시금치달걀찜→**두부부침** / 핫도그→**비건마들렌,** 8일 오꼬노미야끼→**비건마들렌,** 10일 돈가스→**두부부침,** 12일 브로콜리스프→**브로콜리죽,** 미트볼토마토소스조림→**두부토마토소스조림,** 코울슬로→**양배추무침,** 감자샐러드샌드위치→**비건마들렌 13일** 참치마요덮밥→**참치두부덮밥,** 16일 떡갈비구이→**두부부침** 17일 **치킨너겟→두부부침,** 19일 토마토달걀볶음→**토마토으깬두부볶음,** 치즈빵→**비건마들렌,** 24일 달걀파국→**두부파국,** 26일 크림스프→**우유죽,** 밤식빵→**비건마들렌,** 27일 스크램블에그볶음밥→**으깬두부볶음밥,** 30일 돈육동그랑땡→**두부부침**

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 류 (두부류, 콩비지)	오징어	새우 (새우살)	다랑어	동태
		배추, 무,열무	고춧가루									
	국내산	국내산	국내산	한우 / 육우	국내산	국내산	국내산	국내산	산	베트남산	*	*
	식육가공품	훈제오리	미트볼	돈육동그랑땡	떡갈비	돈가스	수산가공품	참치캔		쯔유(우동소스)		
		오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어		다랑어		
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산		*		

※위 식단표는 은평구 어린이 급식관리 지원센터에서 이용합니다. *식품알레르기가 있는 유아는 사전에 담임교사에게 이야기하여 대체할 수 있습니다.

식품 알레르기 유발식품표시

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

*위 식단표는 은평구 어린이 급식관리 지원센터에서 이용합니다. *식품알레르기가 있는 유아는 사전에 담임교사에게 이야기하여 대체할 수 있습니다.

구립꿈나무마을어린이집