은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 6월 식단표

구립북한산어린이집 김정숙조리사
어린이급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금 (생일)	토
	1	2 저염국	3 (전국동시지방선거)	4	5	6 (현충일)
오전간식	파프리카/플레인요플레②	바나나/우유②		오렌지	★토마토리조또②⑫	
점심식단	쌀밥/애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥/김치⑨	차조밥/근대맑은국(0.3%) ⑤⑥/소고기숙주볶음⑤⑥ ⑯/비름나물⑤⑥/김치⑨		기장밥/된장찌개⑤⑥ 부추(훈제)오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥/김치⑨	쌀밥/소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드/김치⑨	
오후간식	볶음우동⑤⑥	단호박샐러드①⑤		시리얼⑥/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	395/18	395/14		389/18	445/18	
저녁식단	쌀밥/소고기육개장⑤⑥ ⑯/참치채소전①⑤⑥ 근대나물⑤⑥/김치⑨	차조밥/양배추된장국⑤ ⑥/돈육두루치기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥/김치⑨		소고기시금치주먹밥⑤ ⑥⑯/북엇국⑤⑥ 토마토샐러드⑤⑥⑫/김치⑨	쌀밥/순두부국⑤ (훈제)오리주물럭⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥/김치⑨	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	251/14	247/11		242/10	254/16	
	8 저염국	9 서울미래밥상	10 잔반없는날	11	12 (생일)	13
오전간식	당근/플레인요플레②	사과/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	참외/치즈②	브로콜리스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥/감잣국(0.3%)⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 구이김/김치⑨	흑미밥/새우살뭇국⑤⑥⑨ 두부데리야끼조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥/김치⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮/어묵 국①⑤⑥/시금치무침⑤⑥ 플레인요구르트②/김치⑨	현미밥/아욱된장국⑤⑥/ 소고기당면찜⑤⑥⑯/고구 마줄기볶음⑤⑥/김치⑨	쌀밥/소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드/김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 두부전골⑤⑥/깻잎나물⑤ ⑥김치⑨
오후간식	오꼬노미야끼①⑤⑥⑩	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마/보리차	냉메밀국수③⑤⑥	감자샐러드샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	406/21	391/18	414/19	406/16	442/19	407/19
저녁식단	쌀밥/얼갈이된장국⑤⑥ 돈육너비아니구이⑤⑥ ⑩/무나물⑤⑥/김치⑨	흑미밥/시금치맑은국⑤ ⑥/소불고기⑤⑥⑯ 어묵볶음①⑤⑥/김치⑨	쌀밥/고구마줄기들깨탕⑤⑥ /새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 청포묵무침⑤⑥김치⑨	닭고기브로콜리덮밥⑤⑥⑮ /미역국⑤⑥/느타리버섯 나물⑤⑥/김치⑨	쌀밥/무채된장국⑤⑥ 소고기파프리카찜⑤⑥ ⑯/김자반⑤⑥/김치⑨	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	249/13	250/11	246/13	237/8	246/12	
	15	16	17	18 저염국	19 (단오) 푸드브릿지	20
오전간식	오이/플레인요플레②	키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	가지죽⑤⑥	고구마/플레인요플레②
점심식단	쌀밥/유부맑은국⑤⑥ (훈제)오리고기구이/소스①⑤ 무생채/김치⑨	수수밥/순두부국⑤ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ 숙주나물⑤⑥/김치⑨	소고기콩나물밥/양념장/⑤⑥ ⑯팽이버섯장국⑤⑥/치킨너겟 ①⑤⑥⑮/오렌지/김치⑨	차조밥/미역국(0.3%)⑤⑥ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물무침⑤⑥/김치⑨	쌀밥/소고기백짬뽕국⑤⑥⑯ ⑱/★토마토달걀볶음①⑤⑥ ⑫⑱/오이초무침/김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩/미니쌀국수⑤⑥ 자른포도/김치⑨
오후간식	크림푸실리파스타②⑥	찐만두①⑤⑥⑩	찐단호박/보리차	메밀당근깻잎전③⑤	치즈빵①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	440/16	402/20	441/18	414/16	432/15	445/19
저녁식단	쌀밥/물만둣국①⑤⑥⑩ 두부케찹강정⑤⑫ 청경채나물⑤⑥/김치⑨	수수밥/콩나물된장국⑤⑥/(훈제)오리단호박찜⑤⑥/ 팽이버섯부침①⑤⑥김치⑨	쌀밥/근대맑은국⑤⑥ 돈육갈비소스찜⑤⑥⑩/맛 살미역초무침①⑥⑧/김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 달걀양파국① 가지볶음⑤⑥/김치⑨	쌀밥/미니유부우동⑤⑥/치킨 가스/소스①②⑤⑥⑫⑮요거 트양상추샐러드②/김치⑨	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	261/7	254/12	254/11	254/12	251/12	
	22 저염국	23 서울미래밥상	24 세계음식 : 일본	25 푸드브릿지	26	27
오전간식	파프리카/플레인요플레②	자두/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	★토마토⑫/치즈②	크림스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥/청경채맑은국(0.3%) ⑤⑥/제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥/김치⑨	기장밥/열무된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥/김치⑨	오니기리⑤⑥⑯/달걀파국 ①/가지나물⑤⑥ 플레인요구르트②/김치⑨	흑미밥/아욱된장국⑤⑥ 돼지고기채소곰⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥/김치⑨	쌀밥/모둠버섯국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮/잔멸치볶 음⑤⑥/김치⑨	스크램블에그볶음밥①⑤⑥ 북엇국⑤⑥/참나물무침⑤ ⑥/김치⑨
오후간식	과일화채②	(백)김치말이국수⑤⑥⑨	찐감자/보리차	배추죽⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	390/17	407/18	390/17	395/16	412/18	386/19
저녁식단	쌀밥/애호박된장국⑤⑥ 닭고기열무볶음⑤⑥⑮/참깨 브로콜리무침①⑤/김치⑨	기장밥/감잣국⑤⑥ 돈육가지조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥/김치⑨	쌀밥/배추된장국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥./김치⑨	소고기버섯볶음밥⑤⑥ ⑯/두부다시마챗국⑤⑥ 감자조림⑤⑥/김치⑨	쌀밥/안매운김칫국⑤⑥ ⑨/돈육양파구이⑤⑩ 애호박나물⑤⑥/김치⑨	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	237/13	253/11	263/14	257/11	255/12	
	29	30 저염국				
오전간식	오이/플레인요플레②	수박				
점심식단	쌀밥/배추된장국⑤⑥ 소고기마늘종볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥/김치⑨	현미밥/콩나물국(0.3%)⑤ ⑥/돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 노각무침/김치⑨				
오후간식	유부초밥⑤	채소칩/우유미숫가루②⑤				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	423/18	389/15				
저녁식단	쌀밥/닭고기뭇국⑤⑥⑮ 자른메추리알장조림①⑤⑥/ 콩나물무침⑤⑥/김치⑨	현미밥/유부맑은국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯/ 고구마샐러드①⑤/김치⑨				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	240/12	257/10				

♥ 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

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	한우	해당없음	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태평양산	원양산
식육가공품	훈제오리 오리고기 국내산	미트볼 돼지고기 국내산	돈육동그랑땡 돼지고기 국내산	떡갈비 소고기 국내산	떡갈비 돼지고기 국내산	베이컨 돼지고기 국내산	돈가스 돼지고기 국내산	수산가공품	참치캔 다랑어 태평양원양산	어묵 - 원양산	쯔유(우동소스) 다랑어 태평양원양산		

※원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.

식품알레르기 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