서대문구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 6월 만3-5세 식단

금화어린이집
서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 알당!오십↓살찬의 날	6(토)현충일
오전간식	키위,마시는요거트2	씨리얼+우유2		미역죽5,6	바나나,치즈2	
점심	백미밥 건새우9,아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9(배추김치9)	기장밥 들깨무챗국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 배추김치9(깍두기9)		흑미밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육폭찹5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치9	
오후간식	물만두5,6,10+양념장5,6	프렌치토스트1,2,5,6 +옥수수차		찐고구마,두유5	곡물빵1,2,5,6,우유2	
열량/단백질(kcal/g)	582/25.7	710.4/36		634.9/23.1	643.6/27.4	
2주차	**8(월)**	**9(화)**	**10(수)**	**11(목)**	12(금) 지구건강밥상	13(토)
오전간식	포도,마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근,마시는요거트2	채소죽5,6	사과,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	현미밥 대파달걀국1 고등어카레구이 2,5,6,7,12,16,18 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기콩나물밥5,6,16 +양념장5,6 두부된장국5,6 애호박나물5,6 김구이 배추김치9	차조밥 황태맑은국5,6 돈육깻잎볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	찹쌀밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 +소스5,6,12,16 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깻잎나물5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 +보리차	우동5,6	닭살버터구이2,15	찐감자,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	사과주스
열량/단백질(kcal/g)	698.2/27.3	684.8/26.3	647.1/32.9	625.1/30.7	681.2/26.6	508/18.7
3주차	**15(월)**	**16(화)**	**17(수)**	**18(목)**	**19(금)단오**	**20(토)**
오전간식	키위,마시는요거트2	씨리얼+우유2	방울토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이,마시는요거트2	요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	보리밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추흑임자샐러드1,5 배추김치9	팥밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 +양념장5,6 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5 +유자차	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6,우유2	찐단호박,두유5	오미자수박화채	미숫가루
열량/단백질(kcal/g)	618.8/30.4	608.9/27.3	653.5/27.8	571.6/22	585.7/34.1	491.4/18.4
4주차	**22(월)** 지구건강밥상	**23(화)**	**24(수)**	**25(목)**	**26(금)**	**27(토)**
오전간식	참외,마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카(포도), 요거트2	잔멸치죽	복숭아11,치즈2	요거트2
점심	찹쌀밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 배추김치9	기장밥 시금치된장국5,6 가자미무조림5,6 오이나물5,6 깍두기9	소고기짜장밥 2.5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 +요거트드레싱2 배추김치9	녹두밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜+저염쌈장5,6 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	⭐감자그라탱2,5, 매실차	⭐돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6 +둥굴레차	삶은달걀1,두유5	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	복숭아주스11
열량/단백질(kcal/g)	658.8/26.1	757.2/27.5	683.9/24.5	558.5/24.9	564/24.9	468.3/18.6
5주차	**29(월)**	**30(화)**	**♥2026년 식단 안내♥**		**[제철식재료 및 신메뉴 소개]**	
오전간식	멜론,마시는요거트2	씨리얼+우유2	▶ 1일 에너지 권장량은 단백질 영아1~2세는 = 900kcal : 20g이고, 유아3~5세는1400kcal:25g 기준입니다. (2015년도 개정판) ▶ 상기식단은 만 3~5세 1400kcal를 기준 평균 46%인 600~680kcal으로 단백질은 권장섭취량 기준을 충족합니다. ▶ 어린이집 일정에 따라 식단이 다소 변경 될 수 있습니다.		★채소류 : 감자,오이,시금치,상추,가지,애호박,양배추,곤드레 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어 지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단 『감자그라탱』 : 자연과 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리	
점심	백미밥 황태미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	흑미밥 애호박된장국5,6 돈육채소구이5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	⭐바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1 +메밀차3				
열량/단백질(kcal/g)	603.3/29.5	708.5/30.4				

원산지 표시	[쌀/밥/죽/누룽지/잡곡:친환경/국내산] [소/돼지/닭/오리/육가공품:국내산/한우/무항생제] [콩류/두부/콩비지/콩국수:친환경/국내산] [수산물:국내산/참치 다랑어:원양산, 어묵 오징어:외국산] [김치:배추, 고추가루 - 국내산, <직접조리>] [밀가루:우리밀]
식품 알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

구립 금화어린이집
02) 392-0212

서대문구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 6월 만1-2세 식단

금화어린이집
서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 알당!오십↓살천의 날	6(토)현충일
오전간식	키위,마시는요거트2	씨리얼+우유2		미역죽5,6	바나나,치즈2	
점심	백미밥 건새우9,아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9(배추김치9)	기장밥 들깨무챗국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 배추김치9(깍두기9)		흑미밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육폭찹5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치9	
오후간식	물만두5,6,10+양념장5,6	프렌치토스트1,2,5,6 +옥수수차		찐고구마,두유5	곡물빵1,2,5,6,우유2	
열량/단백질(kcal/g)	411.5/17.8	475.3/24.1		435.4/16.1	457.6/20.1	
2주차	**8(월)**	**9(화)**	**10(수)**	**11(목)**	**12(금) 지구건강밥상**	**13(토)**
오전간식	포도,마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근,마시는요거트2	채소죽5,6	사과,치즈2	마시는요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	현미밥 대파달걀국1 고등어카레구이 2,5,6,7,12,16,18 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기콩나물밥5,6,16 +양념장5,6 두부된장국5,6 애호박나물5,6 김구이 배추김치9	차조밥 황태맑은국5,6 돈육깻잎볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	찹쌀밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 +소스5,6,12,16 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깻잎나물5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 +보리차	우동5,6	닭살버터구이2,15	찐감자,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	사과주스
열량/단백질(kcal/g)	479.9/18.2	445.1/17.1	453.9/22.4	429.1/21	480.3/19.4	394.6/14.3
3주차	**15(월)**	**16(화)**	**17(수)**	**18(목)**	**19(금)단오**	**20(토)**
오전간식	키위,마시는요거트2	씨리얼+우유2	방울토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이,마시는요거트2	마시는요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	보리밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추흑임자샐러드1,5 배추김치9	팥밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 +양념장5,6 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5 +유자차	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6,우유2	찐단호박,두유5	오미자수박화채	미숫가루
열량/단백질(kcal/g)	435.4/20.8	395.8/17.7	464.1/20.4	402/16	413.9/23.2	377.9/13.8
4주차	**22(월) 지구건강밥상**	**23(화)**	**24(수)**	**25(목)**	**26(금)**	**27(토)**
오전간식	참외,마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카, 마시는요거트2	잔멸치죽	복숭아11,치즈2	마시는요거트2
점심	찹쌀밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 배추김치9	기장밥 시금치된장국5,6 가자미무조림5,6 오이나물5,6 깍두기9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 +요거트드레싱2 배추김치9	녹두밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜+저염쌈장5,6 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	⭐감자그라탱2,5, 매실차	⭐돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6 +둥굴레차	삶은달걀1,두유5	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	복숭아주스11
열량/단백질(kcal/g)	461.4/18	492.1/17.9	477.8/16.9	385.8/17.2	405.9/18.5	365/14.3
5주차	**29(월)**	**30(화)**	**♥2026년 식단 안내♥**		**[제철식재료 및 신메뉴 소개]**	
오전간식	멜론,마시는요거트2	씨리얼+우유2	▶ 1일 에너지 권장량은 단백질 영아1~2세는 = 900kcal : 20g이고, 유아3~5세는1400kcal:25g 기준입니다. (2015년도 개정판) ▶ 상기식단은 만 3~5세 1400kcal를 기준 평균 46%인 600~680kcal으로 단백질은 권장섭취량 기준을 충족합니다. ▶ 어린이집 일정에 따라 식단이 다소 변경 될 수 있습니다.		★채소류 : 감자,오이,시금치,상추,가지,애호박,양배추,곤드레 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어 **지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단** **『감자그라탱』** : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리	
점심	백미밥 황태미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	흑미밥 애호박된장국5,6 돈육채소구이5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	⭐바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1 +메밀차3				
열량/단백질(kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8				

원산지 표시	[쌀/밥/죽/누룽지/잡곡:친환경/국내산] [소/돼지/닭/오리/육가공품:국내산/한우/무항생제] [콩류/두부/콩비지/콩국수:친환경/국내산] [수산물:국내산/참치 다랑어:원양산, 어묵 오징어:외국산, 고등어] [김치:배추, 고추가루 - 국내산, <직접조리>] [밀가루:우리밀]
식품 알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

구립 금화어린이집
02) 392-0212