

1주차		1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 일당요식+삼천의날	6(토)현충일
오전간식		키위 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2		미역죽5,6	바나나, 치즈2	
점심		백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	수수밥 무채국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 우부조림5,6 배추김치9		찰보리밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육푹찜5,6,10,12 양배추숙채나물 깍두기9	
오후간식		물만두5,6,10	프렌치토스트1,2,5,6		찐고구마, 두유5	곡물빵1,2,5,6,우유2	
열량 /단백질 (kcal/g)	만1~2세	411.5/17.8	475.3/24.1	435.4/16.1	457.6/20.1		
	만3~5세	582/25.7	710.4/36	634.9/23.1	643.6/27.4		
2주차		8(월)	9(화)	10(수) 생일데이	11(목)	12(금) 지구건강방식	
오전간식		포도 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	수박	채소죽5,6	사과, 치즈2	마시는요구르트2
점심		백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,3,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	흑미밥 대파달걀국1 고등어카레구이 2,5,6,7,12,16,18 비름나물무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 찜닭5,6,15 잡채5,6 배추김치9	울무밥 황태맑은국5,6 돈육깨끗볶음 5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	백미밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깍두기9
오후간식		소고기주먹밥5,6,16 +매일차	우동5,6	생일케이크1,2,5,6, 우유2	찐감자, 두유5	모닝빵1,2,5,6, 우유2	사과주스
열량 /단백질 (kcal/g)	만1~2세	479.9/18.2	445.1/17.1	456/14	429.1/21	480.3/19.4	394.6/14.3
	만3~5세	698.2/27.3	684.8/26.3	644/20	625.1/30.7	681.2/26.6	508/18.7
3주차		15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오,시랑놀이	20(토)
오전간식		키위 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	토마토12, 치즈2	누룽지죽	채썬오이, 떠먹는요거트2	떠먹는요거트2
점심		백미밥 애호박맑은국 돈육데리아구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	기장밥 얼갈이된장국5,6 삼치양념조림5,6 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지뎀밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추샐러드1,5 배추김치9	찬쌀밥 안매운육개장 5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 오징어실채조림5,6,17 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 깍두기9
오후간식		스크램블에그1,2,5	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6, 우유2	찐단호박, 두유5	소고기주먹밥	미숫가루
열량 /단백질 (kcal/g)	만1~2세	435.4/20.8	395.8/17.7	464.1/20.4	402/16	447.3/24.2	377.9/13.8
	만3~5세	618.8/30.4	608.9/27.3	653.5/27.8	571.6/22	637.1/35.7	491.4/18.4
4주차		22(월) 지구건강방식	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식		참외 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 떠먹는요거트2	잔멸치죽	복숭아11, 치즈2	마시는요구르트2
점심		백미밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	검정콩밥 호박익힌장국5,6 가지미무조림5,6 오이나물5,6 배추김치9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 우부맑은국5,6 과일샐러드12 배추김치9	수수밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜 +저염쌈장5,6 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운닭갈비뎀밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식		★감자그라탱2,5, 매일차	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6	삶은달걀1, 두유5	버터스티빙1,2,5,6우유2	복숭아주스11
열량 /단백질 (kcal/g)	만1~2세	461.4/18	492.1/17.9	477.8/16.9	385.8/17.2	405.9/18.5	365/14.3
	만3~5세	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)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]			
오전간식		오렌지 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	<p>★ 채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레</p> <p>★ 과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실</p> <p>★ 해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어</p> <p>지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단 『감자그라탱』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
점심		백미밥 미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	찰보리밥 애호박된장국5,6 임연수구이5,6 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식		★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1				
열량 /단백질 (kcal/g)	만1~2세	425.4/20.2	460.5/19.8				
	만3~5세	603.3/29.5	708.5/30.4				

원산지 표시	잡곡류 (쌀, 흑미, 찰쌀 등)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		농		김치	
	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	고등어, 삼치 국내산	오징어 원양산	두부 국내산	순두부 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳자										

※ 구립 은화어린이집에서는 서울특별시 든든급식 공공급식업체, 우리아이 행복밥상과 풀무원(바른푸드마켓), 두레생협에서 식재료를 구입하고 있으며, **친환경 식자재(유기농)**를 사용합니다. (*위 식단은 식자재 공급이 원활하지 않을 경우 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.)

2026년 6월 석식 식단

(만1세~만5세)

1주차		1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금) 양양·고성·삼척의 날
저녁	백미밥 아우국5,6 달걀후라이1 오이새콤무침 깍두기9	소고기채소볶음밥 5,6,16 무채국5,6 근대나물5,6 배추김치9		찰보리밥 콩나물국 훈제오리콩나물볶음5,6 고구마범벅1,5 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육양배추볶음 5,6,10 감자조림5,6 깍두기9	
저녁간식	두유5	두유5		마시는요구르트2	두유5	
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 252.6/9.8 만3~5세 355.2/13.5	262.4/13.1 370.3/18.5		340.5/14.7 452.6/18.6	311/15 445.1/21.5	
2주차		8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강방상
저녁	닭살시금치덮밥 5,6,15 버섯된장국5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9	흑미밥 대파달걀국1 돈육채소조림5,6,10 두부구이5 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈육당근볶음5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치9	돈육오므라이스1,5,10,12 황태맑은국5,6 어묵채소조림5,6 깍두기9	백미밥 근대된장국5,6 마파두부5,6 무나물5,6 배추김치9	
저녁간식	두유5	두유5	치즈2	떠먹는요거트2	두유5	
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 289.8/17.8 만3~5세 412.5/25.8	311.6/15.4 446/22	334/18.1 488.5/26	323/17.1 445.8/24.7	273.8/10.5 387.9/14.6	
3주차		15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오
저녁	백미밥 애호박맑은국 돈육두루치기5,6,10 버섯양파볶음5,6 배추김치9	기장밥 얼갈이된장국5,6 돈육채소구이5,16 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 순두부백탕 돈육토마토스스볶음5,6,12 가지무침5,6 배추김치9	소고기달걀덮밥 1,5,6,16 안매운육개장5,6,16 얼갈이나물5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살구이5,12,15 버섯나물5,6 배추김치9	
저녁간식	두유5	두유5	치즈2	마시는요구르트2	두유5	
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 309.7/16 만3~5세 443/23	280.8/13.8 398.6/19.6	259.5/14.3 373.8/20.1	420.5/21.4 518.7/27.3	286.8/13.5 407.9/19.2	
4주차		22(월) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	두부배추덮밥5,6 배추맑은국 치즈달걀말이1,2,5 깍두기9	검정콩밥 호박잎된장국 닭살채소구이5,15 비름나물무침5,6 배추김치9	백미밥 유부맑은국 소불고기5,6,16 김자반5,6 배추김치9	수수밥 시래기된장국 돈육시래기조림5,6,1 오이무침5,6 깍두기9	닭살치즈볶음밥 2,5,6,15 버섯맑은국5,6 숙주나물5,6 배추김치9	
저녁간식	두유5	두유5	치즈2	떠먹는요거트2	두유5	
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 292.7/12.4 만3~5세 416.9/17.5	294.4/13.8 419.5/19.6	311.6/13.9 454/19.5	325.8/14.1 450.1/20.1	299.3/13.3 427.1/18.9	
5주차		29(월)	30(화)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]		
저녁	백미밥 미역국 떡갈비구이5,6,10,16 미역새콤무침 배추김치9	찰보리밥 애호박된장국5,6 돈육장조림5,6,10 콩나물무침5,6 깍두기9	★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어			
저녁간식	두유5	두유5				
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 289/15.7 만3~5세 411.2/22.5	317.9/16.3 455.8/23.5				

원산지 표시	잡곡류 (쌀, 흑미, 찰쌀 등)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		콩		김치	
	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	고등어, 삼치 국내산	오징어 평양산	두부 국내산	순두부 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣										

※ 구립 은화어린이집에서는 서울특별시 든든급식 공공급식업체, 우리아이 행복방상과 풀무원(바른푸드마켓), 두레생협에서 식재료를 구입하고 있으며, **친환경 식자재(유기농)**를 사용합니다. (*위 식단은 식자재 공급이 원활하지 않을 경우 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.)