

2025년 6월 식단표 (만1-2세 영아반)

	월 (1일)	화 (2일)	수 (3일)	목 (4일)	금 (5일)	토 (6일)
행사	해)영양오교교육 3차		지방선거	생애 첫 안전교육	환경 유지컬 관람	현충일
오전간식	방울토마토, 요거트2	씨리얼+우유2		미역죽5,6	바나나, 치즈2	
점심	백미밥 아육국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	보리밥 들깨무쌈국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 유부조림5,6 배추김치9		차조밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어육국5,6 돈육복쌈5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치9	
오후/간식	물만두5,6,10+양념장5,6	프렌치토스트1,2,5,6		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	
	월 (8일)	화 (9일)	수 (10일)	목 (11일)	금 (12일)	토 (13일)
행사	해)영양오교교육 4차		생일잔치 산) 자원되살림센터	사전지문등록	해) 자원되살림센터	
오전간식	포도, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근, 짜요짜요2	채소죽5,6	사과, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	흑미밥 대파달걀국1 돈육양념구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	기장밥 황태맑은국5,6 돈육깍창볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	수수밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 +소스5,6,12,16 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깍창나물5,6 깍두기9
오후/간식	소고기주먹밥5,6,16 +보리차	숙갓우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자, 두유5	모닝빵1,2,5,6, 우유2	사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	479.9/18.2	445.1/17.1	486.2/17.3	429.1/21	480.3/19.4	394.6/14.3
	월 (15일)	화 (16일)	수 (17일)	목 (18일)	금 (19일)	토 (20일)
행사	해)영양오교교육 5차		벗) 환경교육			
오전간식	참외, 요거트2	씨리얼+우유2	방울토마토12, 치즈2	누룽지죽	채썬오이, 짜요짜요2	요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	차조밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추흑임자샐러드1,5 배추김치9	보리밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 +양념장5,6 깍두기9
오후/간식	스크램블에그1,2,5 +유자차	채소전1,5,6	방식빵1,2,5,6, 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
	월 (22일)	화 (23일)	수 (24일)	목 (25일)	금 (26일)	토 (27일)
행사	영유아방문건강관리			벗) 어린이박물관		
오전간식	참외, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카, 짜요짜요2	잔멸치죽	복숭아11, 치즈2	요거트2
점심	흑미밥 배추맑은국5,6 참치두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	수수밥 시금치된장국5,6 닭살우조림5,6,15 오이나물5,6 배추김치9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 +요거트드레싱2 배추김치9	기장밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜+저염쌈장5,6 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후/간식	감자버터구이2,5, 매실차	돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6	삶은달걀1, 두유5	버터스티빙1,2,5,6, 우유2	복숭아주스11
열량/단백질 (kcal/g)	443.2/16.1	492.1/17.9	477.8/16.9	385.8/17.2	405.9/18.5	365/14.3
	월 (29일)	화 (30일)	<p><6월 제철식재료></p> <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><6월의 지구건강식단></p> <p>감자그라탕</p> <p>지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>		<p>■ 쌀, 잡곡 : 국내산(유기농)</p> <p>■ 쇠고기 : 국내산한우(1등급/무항생제)</p> <p>■ 돼지고기 : 국내산(무항생제)</p> <p>■ 닭고기 : 국내산(무항생제)</p> <p>■ 오리 : 국내산(무항생제)</p> <p>■ 오징어, 가자미 : 국내산</p> <p>■ 명태, 황태 : 러시아산</p> <p>■ 주꾸미 : 베트남산</p> <p>■ 다량어(참치) : 원양산</p> <p>■ 야채류 : 친환경, 무농약</p> <p>■ 김치, 깍두기 : 국내산 및 유기농 재료로 직접 담금 / 소금-국내산 / 고춧가루-국내산</p> <p>■ 매실차 : 유기농재료로 직접 담금</p>	
행사		열린어린이집				
오전간식	멜론, 요거트2	씨리얼+우유2				
점심	백미밥 미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어육당근조림5,6 배추김치9	차조밥 애호박된장국5,6 임연수구이5,6 숙주나물5,6 깍두기9				
오후/간식	바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1				
열량/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8				

식품 알레르기	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣
----------------	---

* 영아 만1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 1000kcal : 15g 이고, 유아 만3~5세는 1400kcal : 20g 기준입니다.
 * 상식식단은 1400kcal 를 기준으로 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성하였습니다.
 * 위 식단표는 [서대문구어린이급식관리지원센터]에서 제공하는 식단표를 재구성 한 것임
 * 위 식단은 어린이집 사정으로 변동될 수 있습니다.
 * 서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀



2025년 6월 식단표 (만3-5세 유아반)

	월 (1일)	화 (2일)	수 (3일)	목 (4일)	금 (5일)	토 (6일)
행사	해)영양오교교육 3차		지방선거	생애 첫 안전교육	환경 유지컬 관람	현충일
오전간식	방울토마토, 요거트2	씨리얼+우유2		미역죽5,6	바나나, 치즈2	
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	보리밥 들깨무쌈국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 유부조림5,6 배추김치9		차조밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육복쌈5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치9	
오후/간식	물만두5,6,10+양념장5,6	프렌치토스트1,2,5,6		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	
	월 (8일)	화 (9일)	수 (10일)	목 (11일)	금 (12일)	토 (13일)
행사	해)영양오교교육 4차		생일잔치 산) 자원되살림센터	사전지문등록	해) 자원되살림센터	
오전간식	포도, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근, 짜요짜요2	채소죽5,6	사과, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	흑미밥 대파달걀국1 돈육양념구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	기장밥 황태맑은국5,6 돈육깍뺨볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	수수밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 +소스5,6,12,16 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깍뺨나물5,6 깍두기9
오후/간식	소고기주먹밥5,6,16 +보리차	숙갓우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자, 두유5	모닝빵1,2,5,6, 우유2	사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	698.2/27.3	684.8/26.3	696.8/25.1	625.1/30.7	681.2/26.6	508/18.7
	월 (15일)	화 (16일)	수 (17일)	목 (18일)	금 (19일)	토 (20일)
행사	해)영양오교교육 5차		벗) 환경교육			
오전간식	참외, 요거트2	씨리얼+우유2	방울토마토12, 치즈2	누룽지죽	채썬오이, 짜요짜요2	요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	차조밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추흑임자샐러드1,5 배추김치9	보리밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 +양념장5,6 깍두기9
오후/간식	스크램블에그1,2,5 +유자차	채소전1,5,6	방식빵1,2,5,6, 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
	월 (22일)	화 (23일)	수 (24일)	목 (25일)	금 (26일)	토 (27일)
행사	영유아방문건강관리			벗) 어린이박물관		
오전간식	참외, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카, 짜요짜요2	잔멸치죽	복숭아11, 치즈2	요거트2
점심	흑미밥 배추맑은국5,6 참치두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	수수밥 시금치된장국5,6 닭살우조림5,6,15 오이나물5,6 배추김치9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 +요거트드레싱2 배추김치9	기장밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜+저염쌈장5,6 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후/간식	감자버터구이2,5, 매실차	돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6	삶은달걀1, 두유5	버터스티빙1,2,5,6, 우유2	복숭아주스11
열량/단백질 (kcal/g)	630.7/23.1	757.2/27.5	683.9/24.5	558.5/24.9	564/24.9	468.3/18.6
	월 (29일)	화 (30일)	<p><6월 제철식재료></p> <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><6월의 지구건강식단></p> <p>감자그라탕</p> <p>지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>		<p>■ 쌀, 잡곡 : 국내산(유기농)</p> <p>■ 쇠고기 : 국내산한우(1등급/무항생제)</p> <p>■ 돼지고기 : 국내산(무항생제)</p> <p>■ 닭고기 : 국내산(무항생제)</p> <p>■ 오리 : 국내산(무항생제)</p> <p>■ 오징어, 가자미 : 국내산</p> <p>■ 명태, 황태 : 러시아산</p> <p>■ 주꾸미 : 베트남산</p> <p>■ 다량어(참치) : 원양산</p> <p>■ 야채류 : 친환경, 무농약</p> <p>■ 김치, 깍두기 : 국내산 및 유기농 재료로 직접 담금 / 소금-국내산 / 고춧가루-국내산</p> <p>■ 매실차 : 유기농재료로 직접 담금</p>	
행사		열린어린이집				
오전간식	멜론, 요거트2	씨리얼+우유2				
점심	백미밥 미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	차조밥 애호박된장국5,6 임연수구이5,6 숙주나물5,6 깍두기9				
오후/간식	바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1				
열량/단백질 (kcal/g)	603.3/29.5	708.5/30.4				

식품 알레르기	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣
----------------	---

* 영아 만1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 1000kcal : 15g 이고, 유아 만3~5세는 1400kcal : 20g 기준입니다.
 * 상식식단은 1400kcal 를 기준으로 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성하였습니다.
 * 위 식단표는 [서대문구어린이급식관리지원센터]에서 제공하는 식단표를 재구성 한 것임
 * 위 식단은 어린이집 사정으로 변동될 수 있습니다.
 * 서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀

