

6월 영유아 식단



2026년 6월 (1~2세)

요일	월	화	수	목	금	토	
날짜	1일	2일	3일	4일	5일	6일	
오전간식	키위,요거트2	저당씨리얼+우유2		미역죽5,6	바나나,치즈2		
점심	백미밥 건새우9아육국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 들깨무침국5,6 소고기경채볶음5,6,16 유부조림5,6 깍두기9		잡곡밥 콩나물국5 훈제오리추물력5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육볶음5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치9		
오후간식	물만두5,6,10	프렌치토스트1,2,5,6		찐고구마,우유2	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			
날짜	8일	9일	10일	11일	12일		13일
오전간식	포도,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	전복18채소죽5,6	사과,치즈2		요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 고등어카레구이 2,5,6,7,12,16,18 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기콩나물밥5,6,16 +양념장5,6 두부된장국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육깨끗이볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 크래이오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깨끗이나물5,6 깍두기9	
오후간식	소고기주먹밥5,6,16	우동5,6	치킨넵1,2,5,6,15	찐감자,우유2	모닝빵1,2,5,6,우유2	수제사과주스	
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	
날짜	15일	16일	17일	18일	19일	20일	
오전간식	키위,요거트2	저당씨리얼+우유2	방울토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이,요거트2	요거트2	
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육테리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추샐러드1,5 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김구이 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 +양념장5,6 깍두기9	
오후간식	토마토2스프램블에그125	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6,우유2	찐단호박,우유2	오미자수박화채	우유2미숫가루	
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	
날짜	22일 지구건강방상	23일	24일	25일	26일	27일	
오전간식	참외,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	잔멸치죽	복숭아11,치즈2	요거트2	
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 참치두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 가지무조림5,6 오이나물5,6 깍두기9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 +요거트드레싱2 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜+저염쌈장5,6 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운달걀비빔밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9	
오후간식	★감자그라탱2,5,매실차	★돈육비름나물파스타2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6	삶은달걀1,우유2	버터스티빙1,2,5,6,우유2	수제복숭아주스11	
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	
날짜	29일	30일	[제철식재료 및 신메뉴 소개]				
오전간식	멜론,요거트2	저당씨리얼+우유2	<ul style="list-style-type: none"> ★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	잡곡밥 애호박된장국5,6 임연수구이5,6 숙주나물5,6 깍두기9					
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1					
열량/단백질(kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8					

원산지 표시	쌀 차별화 표시	배추김치				쇠고기	닭고기	돼지고기	오리고기	육가공품	수산물					콩		
		배추	소금	고춧가루	국산						명태	고등어	오징어	꾸꾸미	다랑어	기타	두부	콩국수
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국산	국산	국산	국산	베트남	국내산	국내산	무항생제	원양어산	국내산	국내산	국내산	국내산

영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900kcal, 권장 단백질:20g, 유아 3세는 1400kcal, 권장 단백질은 25g 기준입니다.(한국인 영양 섭취기준, 2010)
 ▣상기 식단은 3~5세의 영양량 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 1400kcal, 25g로 하루의 45%를 충족시킬 수 있는 목표로 제공합니다.
 ▣음식에 대한 알러지가 있는 경우에는 담당 선생님께 미리 말씀해 주시기 바랍니다.
 ▣위 식단은 서대문구 급식관리지원센터의 식단을 참고하며 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 될 수 있으며 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.

6월 영영아 식단



2026년 6월 (0세)

요일	월	화	수	목	금	토
날 짜	1일	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	요거트2	아기두유5		미역죽5,6	아기치즈2	
점심	달걀노른자열갈어죽1	소고기무죽16		미역죽5,6	아기치즈2	
오후간식	아기치즈2	아기쌀과자		으깬고구마	과일퓨레(바나나)	
영양/단백질 (kcal/g)	280.6/10.4	199.5/6.7		277.2/5.6	230.5/8.1	
날 짜	8일	9일	10일	11일	12일	13일
오전간식	같은과일(포도)	아기두유5	요거트2	채소죽5,6	아기치즈2	아기두유5
점심	닭살시금치죽15	두부버섯죽5	소고기애호박죽16	달걀노른자김죽1	두부오이죽5	치즈감자죽2
오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	으깬감자	과일퓨레(사과)	같은과일(사과)
영양/단백질 (kcal/g)	176/9.5	302.3/9.8	251.4/7.7	169.3/4.5	201.9/7	186.9/5.5
날 짜	15일	16일	17일	18일	19일	20일
오전간식	당근퓨레	아기두유5	요거트2	누룽지죽	아기치즈2	아기쌀과자
점심	달걀노른자애호박죽1	소고기버섯죽16	순두부미역죽5	소고기양파죽16	닭살오이죽15	두부브로콜리죽5
오후간식	아기치즈2	연두부찜5	아기쌀과자	으깬단호박	과일퓨레(수박)	같은과일(수박)
영양/단백질 (kcal/g)	202.3/8	191.2/9.2	242.4/5.8	203.4/6.1	171.1/9.3	162.6/4.1
날 짜	22일	23일	24일	25일	26일	27일
오전간식	같은과일(참외)	아기두유5	요거트2	잔멸치죽	아기치즈2	아기두유5
점심	달걀노른자감자죽1	흰살생선무죽	소고기파프리카죽16	달걀노른자당근죽1	닭살버섯죽15	두부양배추죽5
오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	온두부찜5	당근퓨레	요거트2
영양/단백질 (kcal/g)	211.6/8.1	247.7/10.9	253.1/7.7	236.7/11.9	185.9/9.9	258.7/8
날 짜	29일	30일	[6월 제철식재료 소개]			
오전간식	같은과일(멜론)	아기두유5	★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어			
점심	소고기미역죽16	달걀노른자양파죽1				
오후간식	아기치즈2	아기쌀과자				
영양/단백질 (kcal/g)	212.3/11.9	194.9/5.9				
[알레르기 유발성식품 표시] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참						

원산지 표시	쌀 쌀미 찰쌀 현미	배추김치			쇠고기 국산 우 곶 소	닭고기	돼지고기	오리고기	육가공품	수산물					콩			
		배추	소금	고춧가루						명태	고등어	오징어	꾸꾸미	다랑어	기타	두부	콩수	콩비지
		국내산	국내산	국내산						베트남	국내산	국내산	무항생제	원양어산	국내산	국내산	국내산	국내산

영아 1~2세는 1일 에너지 권장량: 900kcal, 권장 단백질: 20g, 유아 3세는 1400kcal, 권장 단백질은 25g 기준입니다. (한국인 영양 섭취기준, 2010)
 ▣상기 식단은 3~5세의 영양량 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 1400kcal, 25g로 하루의 45%를 충족시킬 수 있는 목표로 제공합니다.
 ▣음식에 대한 알러지가 있는 경우에는 담임 선생님께서 미리 말씀해 주시기 바랍니다.
 ▣위 식단은 서대문구 급식관리지원센터의 식단을 참고하며 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 될 수 있으며 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.