

# 2026년 6월 식단표

1~2세 6월 식단

서대문구어린이급식관리지원센터 영양사팀 작성

숲속어린이집

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	사과,요거트2	씨리얼+우유2		미역죽5,6	참외,치즈2	
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 무쌈국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 깍두기9		잡곡밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육복쌈5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치9	
오후간식	물만두5,6,10	프렌치토스트1,2,5,6		찐고구마,두유5	미니호떡1,2,5,6, 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)	13(토)
오전간식	방울토마토, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	채소죽5,6	오렌지,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살스크림소스볶음5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 돈육채소구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기곤드레밥5,6,16 두부된장국5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육깍둑볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	백미밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깍잎나물5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16	우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,두유5	우리밀치즈빵1,2,5,6, 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
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
오전간식	키위,요거트2	씨리얼+우유2	바나나,치즈2	누룽지죽	채썬고구마 요거트2	요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리아끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 삼치양념조림5,6 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추흑임자샐러드15 배추김치9	잡곡밥 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	토마토스크램블에그1,2,5	채소전1,5,6	딸기잼빵1,2,5,6, 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)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	사과,요거트2	씨리얼+우유2	포도,요거트2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 닭살버터구이2,15 오이나물5,6 깍두기9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 (+요거트드레싱2) 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜+저염쌈장5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈육사태찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★감자그라탕2,5,	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6 +동글레차	삶은달걀1,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	복숭아주스11
열량/단백질(kcal/g)	461.4/18	492.1/17.9	477.8/16.9	385.8/17.2	472/14	365/14.3
5주차	29(월)	30(화)	[ 제철식재료 및 신메뉴 소개 ]			
오전간식	파인애플,요거트2	씨리얼+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</p> <p>「감자그라탕」</p> <p>: 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
점심	백미밥 황태미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 돈육무조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	★바나나스무디볼 2	달걀김가루주먹밥1				
열량/단백질(kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8				

원산지표시	쌀, 흑미 참쌀, 현미	쇠고기	육가공품	콩										수산물					김치		
				국내산 한우	국내산 돼지·닭·오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	미국산	원양산	중국산	국내산	배추	고춧가루	소금	
																					국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓																				

# 2026년 6월 식단표

3-5세 6월 식단

서대문구어린이급식관리지원센터 영양사팀 작성

숲속어린이집

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	사과,요거트2	씨리얼+우유2		미역죽5,6	참외,치즈2	
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 무쌈국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 깍두기9		잡곡밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추잡외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육복쌈5,6,10,12 양배추속채나물 배추김치9	
오후간식	물만두5,6,10	프렌치토스트1,2,5,6		찐고구마,두유5	미니호떡1,2,5,6, 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) 지구건강행상	13(토)
오전간식	방울토마토, 요거트2	씨리얼+우유2	오이스틱,요거트2	채소죽5,6	오렌지,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 돈육채소구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기곤드레밥5,6,16 두부된장국5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육갯잎볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	백미밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 크래이오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 갯잎나물5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16	우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,두유5	우리밀치즈빵1,2,5,6, 우유2	수제사과주스
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,요거트2	씨리얼+우유2	바나나,치즈2	누룽지죽	고구마스틱, 요거트2	요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 삼치양념조림5,6 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추죽임자살러드15 배추김치9	잡곡밥 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	토마토스크램블에그2,5	채소전1,5,6	딸기잼빵1,2,5,6, 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) 지구건강행상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	사과,요거트2	씨리얼+우유2	포도,요거트2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 닭살버터구이2,15 오이나물5,6 깍두기9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 +요거트드레싱 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜+저염쌈장5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈육사태찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★감자그라탱2,5,	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	한케이크1,2,5,6 +동글레차	삶은달걀1,두유5	모닝빵1,2,5,6,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)	[ 제철식재료 및 신메뉴 소개 ]			
오전간식	파인애플,요거트2	씨리얼+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</p> <p>「감자그라탱」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
점심	백미밥 황태미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 돈육무조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	★바나나스무디볼 2	달걀김가루주먹밥1				
열량/단백질 (kcal/g)	603.3/29.5	708.5/30.4				

원산지표시	쌀, 흑미 참쌀, 현미	쇠고기		육가공품		콩		수산물							김치															
		국내산 한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산												
		돼지· 닭·오리고기	국내산																국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	미국산	원양산	중국산	국내산	가공품	배추
어묵	기타																													

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓



# 2026년 6월 식단표



1-2세 / 3-5세 6월 식단

서대문구어린이급식관리지원센터 영양사팀 작성



숲속어린이집

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	사과,요거트2	씨리얼+우유2		미역죽5,6	참외,치즈2	
점심	백미밥 아육국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 무채국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 깍두기9		잡곡밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어육국5,6 돈육옥찰5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치9	
오후간식	물만두5,6,10	프렌치토스트1,2,5,6		찐고구마,두유5	미니호떡1,2,5,6, 우유2	
열량/단백질(kcal/g)	411.5/17.8 582/25.7	475.3/24.1 710.4/36	435.4/16.1 634.9/23.1	457.6/20.1 643.6/27.4		
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강방상	13(토)
오전간식	방울토마토, 요거트2	씨리얼+우유2	오이스틱,요거트2	채소죽5,6	오렌지,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 돈육채소구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기곤드레밥5,6,16 두부된장국5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육갯잎볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	백미밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 갯잎나물5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16	우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,두유5	우리밀치즈빵1,2,5,6, 우유2	수제사과주스
열량/단백질(kcal/g)	479.9/18.2 698.2/27.3	445.1/17.1 684.8/26.3	453.9/22.4 647.1/32.9	429.1/21 625.1/30.7	480.3/19.4 681.2/26.6	394.6/14.3 508/18.7
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
오전간식	키위,요거트2	씨리얼+우유2	바나나,치즈2	누룽지죽	고구마스틱, 요거트2	요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 삼치양념조림5,6 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추흑임자샐러드15 배추김치9	잡곡밥 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	토마토스크램블에그2,5	채소전1,5,6	딸기잼빵1,2,5,6, 우유2	찐단호박,두유5	오미자수박화채	미숫가루
열량/단백질(kcal/g)	435.4/20.8 618.8/30.4	395.8/17.7 608.9/27.3	464.1/20.4 653.5/27.8	402/16 571.6/22	413.9/23.2 585.7/34.1	377.9/13.8 491.4/18.4
4주차	22(월) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	사과,요거트2	씨리얼+우유2	포도,요거트2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 닭살버터구이2,15 오이나물5,6 깍두기9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 +요거트드레싱 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜+저염쌈장5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈육사태찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★감자그라탕2,5,	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	한케이크1,2,5,6 +동글레차	삶은달걀1,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	복숭아주스11
열량/단백질(kcal/g)	461.4/18 658.8/26.1	492.1/17.9 757.2/27.5	477.8/16.9 683.9/24.5	385.8/17.2 558.5/24.9	691/20 691/20	365/14.3 468.3/18.6
5주차	29(월)	30(화)	[ 제철식재료 및 신메뉴 소개 ]			
오전간식	파인애플,요거트2	씨리얼+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</p> <p>「감자그라탕」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
점심	백미밥 황태미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어육당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 돈육무조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	★바나나스무디볼 2	달걀김가루주먹밥1				
열량/단백질(kcal/g)	425.4/20.2 603.3/29.5	460.5/19.8 708.5/30.4				

원산지표시	쌀, 흑미 잡쌀, 현미		쇠고기	육가공품	콩										수산물					김치		
	국내산	한우 돼지· 닭·오리고기	국내산	국내산	두부	유부	콩국수	황태채	고등산	오징어	임연수	다랑어	새우	삼치	가공품	기타	배추	고춧가루	소금			
		국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	미국산	원양산	중국산	국내산					명태 (오징어·외 국산)	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잔																					



# 2026년 6월 야간연장반 식단표



1-2세 /3-5세 6월 식단

서대문구어린이급식관리지원센터 영양사팀 작성



1주차	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금) <b>어린이의 날</b>
저녁	백미밥 돈육얼갈된장국 <sup>5,6</sup> 두부구이 <sup>5</sup> 오이새콤무침 배추김치 <sup>9</sup>	소고기채소볶음밥 <sup>5,6,16</sup> 청경채된장국 <sup>5,6</sup> 무나물 <sup>5,6</sup> 깍두기 <sup>9</sup>		잡곡밥 유부장국 <sup>5,6</sup> 훈제오리콩나물볶음 <sup>5,6</sup> 고구마병 <sup>1,5</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	백미밥 연두부탕 <sup>5</sup> 돈육양배추볶음 <sup>5,6,10</sup> 어묵채소조림 <sup>5,6</sup> 배추김치 <sup>9</sup>
저녁 열량/단백질(kcal/g)	220.7/8.4    339.5/12.9	202.7/10.3    311.9/15.8		263.6/12.4    385.5/16.7	254.4/13.8    391.4/21.3
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) <b>지구환경방상</b>
저녁	닭살시금치덮밥 <sup>5,6,15</sup> 미역국 <sup>5,6</sup> 버섯양파볶음 <sup>5</sup> 배추김치 <sup>9</sup>	잡곡밥 비름나물된장국 <sup>5,6</sup> 돈육채소조림 <sup>5,6,10</sup> 달걀후라이 <sup>1,5</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	백미밥 애호박맑은국 <sup>5,6</sup> 소고기당근볶음 <sup>5,6,16</sup> 콩나물무침 <sup>5,6</sup> 배추김치 <sup>9</sup>	돈육오므라이스 <sup>1,5,10,12</sup> 팽이장국 <sup>5,6</sup> 감자조림 <sup>5,6</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	백미밥 어묵국 <sup>5,6</sup> 마파두부 <sup>5,6</sup> 근대나물 <sup>5,6</sup> 배추김치 <sup>9</sup>
저녁 열량/단백질(kcal/g)	238.6/12.9    367.1/19.8	226.5/11.1    348.4/17.1	251.7/14.2    387.3/21.9	208.5/8.9    320.8/13.7	213.1/8.2    327.9/12.7
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오
저녁	백미밥 버섯된장국 <sup>5,6</sup> 돈육두루치기 <sup>5,6,10</sup> 잔멸치볶음 <sup>5,6</sup> 배추김치 <sup>9</sup>	잡곡밥 달걀판국 <sup>1</sup> 삼치구이 <sup>5,6</sup> 얼갈이나물 <sup>5,6</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	백미밥 미소장국 <sup>5,6</sup> 돈육토마토소스볶음 <sup>5,6,12</sup> 가지무침 <sup>5,6</sup> 배추김치 <sup>9</sup>	소고기달걀덮밥 <sup>1,5,6,16</sup> 유부맑은국 <sup>5,6</sup> 청경채굴소스볶음 <sup>5,6,18</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	백미밥 단호박된장국 <sup>5,6</sup> 닭살구이 <sup>5,12,15</sup> 숙주나물 <sup>5,6</sup> 배추김치 <sup>9</sup>
저녁 열량/단백질(kcal/g)	260.7/15.8    401.1/24.4	236.6/12.7    364/19.5	205.3/9.5    315.8/14.6	259.1/13.5    380.8/19.8	233.1/10.2    358.6/15.7
4주차	22(월) <b>지구환경방상</b>	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	두부배추덮밥 <sup>5,6</sup> 부추된장국 <sup>5,6</sup> 치즈달걀말이 <sup>1,2,5</sup> 배추김치 <sup>9</sup>	잡곡밥 감자맑은국 <sup>5,6</sup> 닭살채소구이 <sup>5,15</sup> 비름나물무침 <sup>5,6</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	백미밥 안매운김치국 <sup>9</sup> 소불고기 <sup>5,6,16</sup> 김자반 <sup>5,6</sup> 배추김치 <sup>9</sup>	잡곡밥 황태맑은국 <sup>5,6</sup> 돈육시래기조림 <sup>5,6,10</sup> 오이무침 <sup>5,6</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	돈육치즈볶음밥 <sup>2,5,6,15</sup> 콩나물국 <sup>5</sup> 버섯나물 <sup>5,6</sup> 배추김치 <sup>9</sup>
저녁 열량/단백질(kcal/g)	230.5/9.4    354.6/14.5	237.9/10.8    366/16.5	240.1/9.7    369.3/15	248.6/14.8    382.4/22.8	236.5/10.5    363.9/16.2
5주차	29(월)	30(화)	[ 제철식재료 및 신메뉴 소개 ]		
저녁	백미밥 두부된장국 <sup>5,6</sup> 소고기완자전 <sup>1,5</sup> 미역새콤무침 배추김치 <sup>9</sup>	잡곡밥 숙주맑은국 돈육장조림 <sup>5,6,10</sup> 애호박나물 <sup>5,6</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레</li> <li>★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실</li> <li>★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어</li> </ul>		
저녁 열량/단백질(kcal/g)	237.5/13.3    365.3/20.5	253.1/12.3    389.4/18.9			

원산지표시	쌀, 흑미 찰쌀, 현미	쇠고기	육가공품	콩										수산물			김치		
	국내산	한우	국내산	두부	유부	콩국수	황태채	고등산	오징어	임연수	다랑어	새우	삼치	가공품	배추	고춧가루	소금		
	국내산	돼지·닭·오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	미국산	원양산	중국산	국내산	명태 (오징어·외국산)	국내산	국내산	국내산		

**식품알레르기** ①난류 ②우유 ③메밀 ④명콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓



# 2026년 6월 알레르기식단표



1-2세 /3-5세 6월 식단

서대문구어린이급식관리지원센터 영양사팀 작성



숲속어린이집

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	사과,요거트2	씨리얼+우유2(요거트)		미역죽5,6	참외,치즈2	
점심	백미밥 아육국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 무챗국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 (닭살조림) 깍두기9		잡곡밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	참외,치즈2 백미밥 어육국5,6 (돈육된장국) 돈육볶음5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치9	
오후간식	물만두5,6,10 (두부찜)	프렌치토스트1,2,5,6 (닭살주먹밥)		찐고구마,두유(요거트)	미니호떡1,2,5,6, 우유2(쌀과자,요거트)	
열량/단백질 (kcal/g)	411.5/17.8 582/25.7	475.3/24.1 710.4/36		435.4/16.1 634.9/23.1	457.6/20.1 643.6/27.4	
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강의날	13(토)
오전간식	방울토마토, 요거트2	씨리얼+우유2(요거트)	오이스틱,요거트2	채소죽5,6	오렌지,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음5,6,15 (닭살채소볶음) 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 (돈육된장국) 돈육채소구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기곤드레밥5,6,16 두부된장국5,6 (소고기된장국) 김구이 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육갯잎볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 (김무침) 깍두기9	백미밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 (닭살구이) 크래미오무침1,5,6,8 (닭살오이무침) 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 갯잎나물5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16	우동5,6 (쌀국수)	치킨너겟1,2,5,6,15 (닭살구이)	찐감자,두유5 (요거트)	우리밀치즈빵1,2,5,6, 우유2(찐감자,요거트)	수제사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	479.9/18.2 698.2/27.3	445.1/17.1 684.8/26.3	453.9/22.4 647.1/32.9	429.1/21 625.1/30.7	480.3/19.4 681.2/26.6	394.5/14. 508/18.7
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
오전간식	키위,요거트2	씨리얼+우유2(요거트)	바나나,치즈2	누룽지죽	고구마스틱, 요거트2	요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 삼치양념조림5,6 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 (돈육된장국) 양상추죽임자샐러드15 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 (소고기야채볶음) 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9	닭살숙부볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 (+양념장5,6) 깍두기9
오후간식	토마토스크램블에그2,5 (찐고구마)	채소전1,5,6 (일기루대신 전분가루)	말기잼빵1,2,5,6, 우유2(쌀과자,요거트)	찐단호박,두유5 (요거트)	오미자수박화채	미숫가루
열량/단백질 (kcal/g)	435.4/20.8 618.8/30.4	395.8/17.7 608.9/27.3	464.1/20.4 653.5/27.8	402/16 571.6/22	413.9/23.2 585.7/34.1	377.9/13 491.4/18.4
4주차	22(월) 지구건강의날	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	사과,요거트2	씨리얼+우유2(요거트)	방울토마토,요거트2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 (닭살소금구이) 달걀부추볶음1,5 (닭살부추볶음) 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 닭살버터구이2,15 오이나물5,6 깍두기9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 (소고기야채볶음) 유부맑은국5,6 (황태맑은국) 과일샐러드12 +요거트드레싱 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈육사태찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	안매운달걀비빔밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★감자그라탕2,5, (찐감자)	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10 (생크림제외)	핫케이크1,2,5,6 (채소주먹밥)	삶은달걀1,두유5 (찐고구마,요거트)	모닝빵1,2,5,6,우유2 (찐고구마,요거트)	복숭아주스11
열량/단백질 (kcal/g)	461.4/18 658.8/26.1	492.1/17.9 757.2/27.5	477.8/16.9 683.9/24.5	385.8/17.2 558.5/24.9	691/20 691/20	365/14.3 468.3/18.6
5주차	29(월)	30(화)	[ 제철식재료 및 신메뉴 소개 ]			
오전간식	파인애플,요거트2	씨리얼+우유2(요거트)	<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 「감자그라탕」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
점심	백미밥 황태미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어육당근조림5,6 (소고기당근조림) 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 돈육무조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	★바나나스무디볼 2	달걀김가루주먹밥1 (김가루주먹밥)				
열량/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2 603.3/29.5	460.5/19.8 708.5/30.4				

원산지표시	쌀, 흑미 참쌀, 현미	쇠고기		육가공품	콩							수산물					김치		
		국내산	한우		두부	유부	콩국수	황태채	고등산	오징어	임연수	다랑어	새우	삼치	가공품	배추	고춧가루	소금	
		국내산	돼지		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	미국산	원양산	중국산	국내산	명태	국내산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣																		

# 2026년 6월 알레르기식단표

1-2세 / 3-5세 6월 식단

서대문구어린이급식관리지원센터 영양사팀 작성



1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	사과,요거트2	씨리얼+우유2(요거트)		미역죽5,6	참외,치즈2	
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 무채국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 (닭살조림) 깍두기9		잡곡밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	참외,치즈2 백미밥 어묵국5,6 (돈육된장국) 돈육볶음5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치9	
오후간식	물만두5,6,10 (두부찜)	프렌치토스트1,2,5,6 (닭살주먹밥)		찐고구마,두유5(요거트)	미니호떡1,2,5,6, 우유2(쌀과자,요거트)	
열량/단백질(kcal/g)	411.5/17.8 582/25.7	475.3/24.1 710.4/36	435.4/16.1 634.9/23.1	457.6/20.1 643.6/27.4		
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강의날	13(토)
오전간식	방울토마토, 요거트2	씨리얼+우유2(요거트)	오이스틱,요거트2	채소죽5,6	오렌지,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,6,15 (닭살채소볶음) 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 (돈육된장국) 돈육채소구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기곤드레밥5,6,16 두부된장국5,6 (소고기된장국) 김구이 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육갯잎볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 (김무침) 깍두기9	백미밥 근대된장국5,6 두부스테이키1,5,6 (닭살구이) 크래미오이무침1,5,6,8 (닭살오이무침) 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 갯잎나물5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16	우동5,6 (쌀국수)	치킨너겟1,2,5,6,15 (닭살구이)	찐감자,두유5(요거트)	우리밀치즈빵1,2,5,6, 우유2(찐감자,요거트)	수제사과주스
열량/단백질(kcal/g)	479.9/18.2 698.2/27.3	445.1/17.1 684.8/26.3	453.9/22.4 647.1/32.9	429.1/21 625.1/30.7	480.3/19.4 681.2/26.6	394.5/14. 508/18.7
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
오전간식	키위,요거트2	씨리얼+우유2(요거트)	바나나,치즈2	누룽지죽	고구마스타, 요거트2	요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 삼치양념조림5,6 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 (돈육된장국) 양상추죽임자샐러드15 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 (소고기야채볶음) 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 잔말치조림5,6 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 (+양념장5,6) 깍두기9
오후간식	토마토스크램블에그2,5 (찐고구마)	채소전1,5,6 (밀가루대신 전분가루)	말기잼빵1,2,5,6, 우유2(쌀과자,요거트)	찐단호박,두유5 (요거트)	오미자수박화채	미숫가루
열량/단백질(kcal/g)	435.4/20.8 618.8/30.4	395.8/17.7 608.9/27.3	464.1/20.4 653.5/27.8	402/16 571.6/22	413.9/23.2 585.7/34.1	377.9/13 491.4/18.4
4주차	22(월) 지구건강의날	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	사과,요거트2	씨리얼+우유2(요거트)	방울토마토,요거트2	잔말치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 (닭살소금구이) 달걀부추볶음1,5 (닭살부추볶음) 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 닭살버터구이2,15 오이나물5,6 깍두기9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 (소고기야채볶음) 유부맑은국5,6 (황태맑은국) 과일샐러드12 +요거트드레싱 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈육사태찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★감자그라탕2,5, (찐감자)	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10 (생크림제외)	핫케이크1,2,5,6 (채소주먹밥)	삶은달걀1,두유5 (찐고구마,요거트)	모닝빵1,2,5,6,우유2 (찐고구마,요거트)	복숭아주스11
열량/단백질(kcal/g)	461.4/18 658.8/26.1	492.1/17.9 757.2/27.5	477.8/16.9 683.9/24.5	385.8/17.2 558.5/24.9	691/20 691/20	365/14.3 468.3/18.6
5주차	29(월)	30(화)	[ 제철식재료 및 신메뉴 소개 ]			
오전간식	파인애플,요거트2	씨리얼+우유2(요거트)	<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</p> <p>「감자그라탕」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
점심	백미밥 황태미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 (소고기당근조림) 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 돈육무조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	★바나나스무디볼 2	달걀김가루주먹밥1 (김가루주먹밥)				
열량/단백질(kcal/g)	425.4/20.2 603.3/29.5	460.5/19.8 708.5/30.4				

원산지표시	쌀, 흑미 잡쌀, 현미	쇠고기	육가공품	콩										수산물			김치		
				국내산 한우 돼지· 닭·오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	미국산	원양산	중국산	국내산	배추	고춧가루

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

\* 6월 알레르기 식단표에 동의합니다. 반 이름: 서명 반 이름: 서명 반 이름: 서명

