

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 알뜰오십4살의날	6(토)현충일
오전간식	키위,요거트2	(저당)씨리얼+우유2		미역죽5,6	바나나,치즈2	
점심	백미밥 (건새우)9아육국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	흑미밥 (들깨)무채국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 깍두기9		보리밥 콩나물국5 (훈제)오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어육국5,6 돈육복합5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치9	
오후간식	물만두5,6,10(+양념장5,6)	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)		찐고구마,두유5	햄치즈모닝빵125,6,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) 지구건강방상	13(토)
오전간식	배,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	(전복18)채소죽5,6	사과,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 달걀크림소스볶음25,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	기장밥 대파달걀국1 고등어카레구이 2,5,6,7,12,16,18 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기곤드레밥5,6,16 (+양념장5,6) 두부된장국5,6 애호박나물5,6 (김구이) 배추김치9 추가 : 사과쥬스	수수밥 항태맑은국5,6 돈육깨끗볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	차조밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 (+소스5,6,12,16) 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깨끗나물5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 (+보리차)	(숙자)우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,두유5	생일케이크1,2,5,6,우유2	(수제)사과쥬스
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	(저당)씨리얼+우유2	(방울)토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이,요거트2	요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	흑미밥 얼갈이된장국5,6 삼치양념조림5,6 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추(흑임자)샐러드15 배추김치9 추가 : 참외	보리밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 달걀브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9	달걀숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 (+양념장5,6) 깍두기9
오후간식	(토마토)스크램블에그2 (+유자차)	채소전1,5,6	치아바타1,2,5,6,우유2	찐단호박,두유5	오미자수박화채	(우유2)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) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	참외,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	잔멸치죽	사과, 치즈2	요거트2
점심	기장밥 배추맑은국5,6 (참치)두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 배추김치9	수수밥 호박익힌장국5,6 달걀무조림5,6,15 오이나물5,6 깍두기9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 (+요거트드레싱2) 배추김치9 추가 : 감귤쥬스	차조밥 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	★감자그라탕2,5, 매실차	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6 (+동굴레차)	삶은달걀1,두유5	소보로빵1,2,5,6,우유2	(수제)복숭아쥬스11
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)	[ 제철식재료 및 신메뉴 소개 ]			
오전간식	수박,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	 <p>★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어</p> <p><b>지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단</b> <b>「감자그라탕」</b> : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
점심	백미밥 (황태)미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	흑미밥 애호박된장국5,6 임연수구이5,6 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1 (+매일차3)				
열량/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8				

원산지 표시	쌀/곡미 차별/현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	-	콩		수산물					김치			
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	-	배추	고춧가루
		<input checked="" type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 우유 <input type="checkbox"/> 절소						국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	-	국내산	국내산

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참

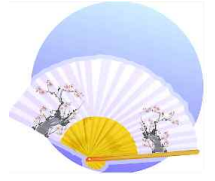
◆ 구립한별어린이집은 '서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀의 만1~2세 및 영아 식단을 기준으로 합니다. 식단 변경시 해당 팀의 감수를 받아 제공합니다.  
◆ 식단의 주식/부식 재료의 경우 국산품, 유전자 조작이 되지 않은 친환경 제품과 친환경 쌀 및 잡곡류로 구매하고 있으며 '푸드머스' 및 '한살림', 서울친환경유통센터 '울본' 등에서 구입하여 당일 조리실에서 조리되어 제공됩니다. 그 외에 우유 및 요구르트 등 각종 유제품은 '에코팜', 빵은 '파파프레드'에서 구입하여 제공합니다.  
◆ 수산물의 경우 수급이 가능한 한 국내산을 사용하나 경우에 따라 외국산으로 수급되기도 합니다. 식단표의 원산지 표기와 다른 곳의 수산물이 제공될 경우 식자재 제공일에 원산지 정보를 알림장을 통해 알려드립니다.

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

※2021년 영·유아 건강검진 검진조사 매뉴얼을 근거로 구분

서대문구 어린이급식관리지원센터

영양팀 작성

1주차		1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
초기	점심	쌀미음	쌀미음		바나나미음	바나나미음	
	열량/단백질	47.6/0.9	47.6/0.9		29.5/0.5	29.5/0.5	
중기	점심	달걀노른자알걀이죽1	소고기무죽16		두부찜쌀죽5	달걀노른자양배추죽1	
	열량/단백질	85.2/2.6	75/3.1		79.1/2.2	85.9/2.5	
후기	오전간식	요거트2	아기두유5		미역죽5,6	아기치즈2	
	점심	달걀노른자알걀이무른밥1	소고기무무른밥16		두부찜쌀무른밥5	달걀노른자양배추무른밥1	
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	으깬고구마	과일퓨레(바나나)		
	열량/단백질	280.6/10.4	199.5/6.7	277.2/5.6	230.5/8.1		
2주차		8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
초기	점심	당근미음	당근미음	당근미음	감자미음	감자미음	감자미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5
중기	점심	달걀시금치죽15	두부버섯죽5	소고기애호박죽16	달걀노른자김죽1	두부오이죽5	치즈감자죽2
	열량/단백질	71.1/4.1	66.6/2.3	75.2/3.1	84/2.6	66.5/2.1	72.8/2.1
후기	오전간식	같은과일(포도)	으깬고구마	요거트2	채소죽5,6	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀시금치무른밥15	두부버섯무른밥5	소고기애호박무른밥16	달걀노른자김무른밥1	두부오이무른밥5	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	으깬감자	과일퓨레(사과)	같은과일(사과)
	열량/단백질	176/9.5	302.3/9.8	251.4/7.7	169.3/4.5	201.9/7	186.9/5.5
3주차		15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
초기	점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	소고기미음16	소고기미음16	소고기미음16
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	39.3/1.3	39.3/1.3	39.3/1.3
중기	점심	달걀노른자애호박죽1	소고기버섯죽16	순두부미역죽5	소고기양파죽16	달걀오이죽15	두부브로콜리죽5
	열량/단백질	86/2.6	93/4	58/2	75.8/3.1	68.9/3.9	68.3/2.3
후기	오전간식	당근퓨레	아기두유5	요거트2	누룽지죽	아기치즈2	아기쌀과자
	점심	달걀노른자애호박무른밥1	소고기버섯무른밥16	순두부미역무른밥5	소고기양파무른밥16	달걀오이무른밥15	두부브로콜리무른밥5
	오후간식	아기치즈2	연두부찜5	아기쌀과자	으깬단호박	과일퓨레(수박)	같은과일(수박)
	열량/단백질	202.3/8	191.2/9.2	242.4/5.8	203.4/6.1	171.1/9.3	162.6/4.1
4주차		22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
초기	점심	무미음	무미음	무미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	26.4/0.5	26.4/0.5	26.4/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5
중기	점심	달걀노른자감자죽1	흰살생선무죽 (두부무죽5)	소고기파프리카죽16	달걀노른자당근죽1	달걀버섯죽15	두부양배추죽5
	열량/단백질	89.3/2.6	87.5/3.6	75.8/3	86.9/2.6	81.5/4.4	68.9/2.2
후기	오전간식	같은과일(참외)	으깬감자	요거트2	잔멸치죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀노른자감자무른밥1	두부무무른밥5	소고기파프리카무른밥16	달걀노른자당근무른밥1	달걀버섯무른밥15	두부양배추무른밥5
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	온두부찜5	당근퓨레	요거트2
	열량/단백질	211.6/8.1	247.7/10.9	253.1/7.7	236.7/11.9	185.9/9.9	258.7/8
5주차		29(월)	30(화)	♥2026년 식단 안내♥		[6월 제철식재료 소개]	
초기	점심	참쌀미음	참쌀미음		★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추  ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실  ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어		
	열량/단백질	44.3/0.8	44.3/0.8				
중기	점심	소고기미역죽16	달걀노른자양파죽1				
	열량/단백질	82.7/4.4	85.3/2.5				
후기	오전간식	같은과일(멜론)	연두부찜5				
	점심	소고기미역무른밥16	달걀노른자양파무른밥1				
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자				
	열량/단백질	212.3/11.9	194.9/5.9				

- ◆ 구립한별어린이집은 '서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀의 만1~2세 및 영아 식단을 기준으로 합니다. 식단 변경시 해당 팀의 감수를 받아 제공합니다.
- ◆ 식단의 주식/부식 재료의 경우 국산품, 유전자 조작이 되지 않은 친환경 제품과 친환경 쌀 및 잡곡류로 구매하고 있으며 '푸드머스' 및 '한살림', 서울친환경유통센터 '올본' 등에서 구입하여 당일 조리실에서 조리되어 제공됩니다. 그 외에 우유 및 요구르트 등 각종 유제품은 '에코팜', 빵은 '파파브레드'에서 구입하여 제공합니다.
- ◆ 수산물의 경우 수급이 가능한 한 국내산을 사용하나 경우에 따라 외국산으로 수급되기도 합니다. 식단표의 원산지 표기와 다른 곳의 수산물이 제공될 경우 식자재 제공일에 원산지 정보를 알림장을 통해 알려드립니다.

