

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) <del>입양·요양·삼짇날</del>	6(토)현충일
오전간식	방울토마토, 짜먹는요거트2	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유2		미역죽5,6	바나나, 유기농치즈2	
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	차조밥 무채국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 배추김치9		찰보리밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육볶음5,6,10,12 양배추숙채나물 깍두기9	
오후간식	물만두5,6,10	프레치토스트1,2,5,6 +옥수수차		편고구마,유기농두유5	단팥빵1,2,5,6, 유기농우유2	
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) 생일잔치	11(목)	12(금) 지구건강방상	13(토)
오전간식	사과, 짜먹는요거트2	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유2	오렌지	전복18채소죽5,6	채썬당근, 마시는요거트2	마시는요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	기장밥 대파말갈국1 돈육채소구이5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국 돈까스+소스 그린샐러드 배추김치9	허미밥 황태맑은국5,6 돈육깨끗이볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	소고기곤드레밥5,6,16 두부된장국5,6 애호박나물5,6 김구이 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깍이나물5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 +보리차	우동5,6	소보로빵, 유기농우유	찐감자,유기농두유5	치킨너겟1,2,5,6,15	사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	479.9/18.2	445.1/17.1	493/14	429.1/21	453.9/22.4	394.6/14.3
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목) 18일 장염 및 구토 증상 다수 발생 19일부터 유제품 제거 및 생야채 익힘으로 변경하여 제공	19(금)단오	20(토)
오전간식	참외, 짜먹는요거트2	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유2	방울토마토12, 유기농치즈2	누룽지죽	익힌채썬오이, 마시는요거트2	마시는요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리아기구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	흑미밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지뎀밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추샐러드1,5 배추김치9	수수밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김구이 깍두기9	백미밥 순죽맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5 +유자차	채소전1,5,6	카스테라1,2,5,6, 유기농우유2	찐단호박, 유기농두유5	오미자수박화채 → 오미자과일숙	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)
18일 장염 및 구토 증상 다수 발생 19일부터 유제품 제거 및 생야채 익힘으로 변경하여 제공						
오전간식	바나나, 짜먹는요거트2	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유2 → 멸균 매일우유	채썬파프리카, 마시는요거트2	잔멸치죽	사과, 유기농치즈2	마시는요거트2
점심	허미밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	차조밥 시금치된장국5,6 닭살무조림5,6,15 오이나물5,6 배추김치9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 배추김치9	찰보리밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜 깍두기9 → 배추김치	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운닭갈비뎀밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★감자그라탱2,5, 매실차 → 보리차	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6 +동굴레차	삶은달걀1, 멸균유기농두유5	모닝빵1,2,5,6, 유기농우유2 → 멸균 매일우유	복숭아주스11
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	오렌지, 짜먹는요거트2	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유2	<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>			
점심	백미밥 미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	기장밥 애호박된장국5,6 돈육채소구이5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9	 <p>지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단  <b>「감자그라탱」</b>                      : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1 +매밀차3				
열량/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8				

원산지 표시	쌀 찰쌀·현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	돈까스	치킨너겟	콩	수산물				김치		
		국내산 ☐ 수입산 ☐ 절소	국내산	국내산	오리 -국내산	돼지고기 : 국내산	닭고기 : 국내산		두부	콩비지	명태	고등어	오징어	다랑어	맛살
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산채류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잔														

- ▶ 구립 해늘 어린이집은 서대문구 어린이집 급식 지원센터에서의 식단을 기준으로 제공합니다.
- ▶ 식단의 주, 부식재료는 '서울친환경유통센터 (상촌), 생협 (우리아이 행복밥상), 푸드머스'에서 구입합니다.
- ▶ 생일잔치 시 케이크는 모형이며 생일케이크는 당분이 높아 빵으로 대체합니다.
- ▶ 공급업체의 사정에 따라서 메뉴가 변동될 수 있습니다.

# 2026년 6월 이유식 식단

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

※2021년 영·유아 건강검진 검진 의사 매뉴얼을 근거로 구분

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		두부참쌀죽5	달걀노른자양배추죽1	
	열량/단백질	85.2/2.6	75/3.1		79.1/2.2	85.9/2.5	
후기	오전간식	아기요거트2	아기치즈5		미역죽5,6	아기치즈2	
	점심	달걀노른자알걀이무른밥1	소고기무무른밥16		두부참쌀무른밥5	달걀노른자양배추무른밥1	
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	으깬고구마	바나나푸레		
	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) 생일잔치	11(목)	12(금)	13(토)
초기	점심	당근미음	당근미음	미역미음	감자미음	당근미음	감자미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	30/1	28.8/0.5	27/0.5	28.8/0.5
중기	점심	달걀시금치죽15	두부버섯죽5	소고기미역죽	달걀노른자감죽1	소고기애호박죽16	치즈감자죽2
	열량/단백질	71.1/4.1	66.6/2.3	117/5	84/2.6	75.2/3.1	72.8/2.1
후기	오전간식	같은사과	으깬고구마	같은오렌지	채소죽5,6	아기요거트2	아기두유5
	점심	달걀시금치무른밥15	두부버섯무른밥5	소고기미역무른밥	달걀노른자김무른밥1	소고기애호박무른밥16	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기치즈	으깬감자	아기쌀과자	같은사과
	열량/단백질	176/9.5	302.3/9.8	217/12	169.3/4.5	251.4/7.7	186.9/5.5
3주차		15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
					18일 장염 및 구토 증상 다수 발생 19일부터 유제품 제거 및 생야채 익힘으로 변경하여 제공		
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	당근푸레	아기치즈5	아기요거트2	누룽지죽	아기치즈2 → 사과푸레	아기쌀과자
	점심	달걀노른자애호박무른밥1	소고기버섯무른밥16	순두부미역무른밥5	소고기양파무른밥16	달걀오이무른밥15	두부브로콜리무른밥5
	오후간식	아기치즈2	연두부찜5	아기쌀과자	으깬단호박	수박푸레 → 배푸레	같은수박
	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)
					18일 장염 및 구토 증상 다수 발생 19일부터 유제품 제거 및 생야채 익힘으로 변경하여 제공		
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	두부부죽5	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	같은바나나	으깬감자	아기요거트2 → 참외푸레	잔멸치죽	아기치즈2 → 사과푸레	아기두유5
	점심	달걀노른자감자무른밥1	두부무무른밥5	소고기파프리카무른밥16	달걀노른자당근무른밥1	달걀버섯무른밥15	두부양배추무른밥5
	오후간식	아기치즈2 → 진감자	아기국수1,6	아기쌀과자	온두부찜5	당근푸레	아기요거트2
	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)	[6월 제철식재료 소개]			
초기	점심	참쌀미음	참쌀미음	★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추			
	열량/단백질	44.3/0.8	44.3/0.8				
중기	점심	소고기미역죽16	달걀노른자양파죽1	★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실			
	열량/단백질	82.7/4.4	85.3/2.5				
후기	오전간식	같은오렌지	연두부찜5	★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어			
	점심	소고기미역무른밥16	달걀노른자양파무른밥1				
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자				
	열량/단백질	212.3/11.9	194.9/5.9				

원산지 표시	쌀·축미 참살·현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	돈가스	치킨너겟	콩	수산물					김치		
		국내산 ☑한우 ☐육소	국내산	국내산	오리 -국내산	돼지고기 : 국내산	닭고기 : 국내산		두부 국내산	콩비지 국내산	명태 러시아산	고등어 국내산	오징어 국내산	다랑어 원양산	맛살 어육-베트남산	배추 국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓															

- ▶ 구립 해늘 어린이집은 서대문구 어린이집 급식 지원센터에서의 식단을 기준으로 제공합니다.
- ▶ 식단의 주, 부식재료는 '서울친환경유통센터(상촌), 생협(우리아이 행복밥상), 푸드머스'에서 구입합니다.
- ▶ 생일잔치 시 케이크는 모형이며 생일케이크는 당분이 높아 빵으로 대체합니다.
- ▶ 공급업체의 사정에 따라서 메뉴가 변동될 수 있습니다.