

6월 식단표

1-2세 영아 식단

식단표 제공

마포구어린이급식지원관리센터 영양팀

날짜	월 (6/1)	화 (6/2)	수 (6/3) 지방선거일	목 (6/4)	금 (6/5) 생일잔치	토 (6/6) 현충일
오전 간식	미숫가루⑤&우유②	크림스프②⑥		당근스틱&어린이치즈②	사과	
중식	백미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 (달걀 제외)복엇국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨		보리쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
오후 간식	바지락칼국수⑤⑥	찐고구마&우유②		토마토스파게티⑤⑥⑩	자른 꿀떡&우유②	
열량 / 단백질	435/17	427/15		407/18	424/14 442/14	
날짜	월 (6/8)	화 (6/9)	수 (6/10) 	목 (6/11)	금 (6/12)	토 (6/13)
오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	달걀양파죽⑤	수박&플레인요거트②	오이스틱&어린이치즈②	배	플레인요거트②
중식	백미밥 멸무된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장쌀밥 (달걀 제외)순두부백탕⑤ 돈육수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&저염쌈장⑤⑥ 어린이깍두기⑨	단호박짜장밥⑤⑥⑩ 누룽지송능 실채볶음⑤⑥⑩ 과일샐러드② 어린이배추김치⑨	수수쌀밥 맑은동태살국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우거지나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	현미강쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소덮밥⑤⑥⑩ 누룽지송능 어린이배추김치⑨
오후 간식	김가루주먹밥⑤⑥	버터감자구이②&우유②	쌀과자&매실차 자른 팥시루떡&매실차	수제비⑥	식빵①②⑥&잼&우유②	사과&어린이치즈②
열량 / 단백질	430/13	406/19	387/13 430/13	402/18	390/18	270/13
날짜	월 (6/15)	화 (6/16)	수 (6/17)	목 (6/18) 	금 (6/19)	토 (6/20)
오전 간식	미숫가루⑤&우유②	두부양파죽⑤	참외&플레인요거트②	대진 고구마스틱 &어린이치즈②	골드키위	두유⑤
중식	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 김구이 어린이깍두기⑨	달걀깻잎볶음밥⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 어린이배추김치⑨	보리쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 가지마양념조림⑤⑥ 노타리버섯나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	간장비빔국수⑤⑥ 1/2잔멸치주먹밥⑤ 어린이배추김치⑨
오후 간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	쌀과자&오미자차 자른 절편&오미자차	카레감자전⑤⑥	카스테라①②⑥&우유②	플레인요거트②
열량 / 단백질	393/17	404/19	387/16 447/17	390/19	400/14	254/10
날짜	월 (6/22)	화 (6/23)	수 (6/24) 	목 (6/25) 현장체험	금 (6/26) 요리활동	토 (6/27)
오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	자른 방울토마토⑩ &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	참외	플레인요거트②
중식	백미밥 달걀찜국① 쇠고기볶음⑤⑥⑩⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돈육장뚝볶이⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	해산물덮밥⑤⑥⑨⑩ 누룽지송능 볼어묵조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	잔멸치김가루주먹밥⑤⑥ 바나나 어린이깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 명양찜닭⑤⑥⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육가비볶음밥⑤⑥⑩ 누룽지송능 어린이깍두기⑨
오후 간식	다진유부주먹밥⑤	모듬채소전①⑤⑥&두유⑤	쌀과자&매실차 자른 바람떡&매실차	소보로빵①②④⑥&우유②	김자살부선두워치①②⑤⑥ &우유②	참외&어린이치즈②
열량 / 단백질	446/16	410/16	375/16 392/16	410/13	415/14	287/13
날짜	월 (6/29)	화 (6/30)	신수 어린이집에서는 저염식을 시행하고 있습니다. 식단을 참고하셔서 식용에 알레르기가 있는 명, 유이는 원으로 미리 알려주시면 대해 식단을 준비 하겠습니다. * 알레르기대체식품 - 달걀 : 두부 / 두부 : 달걀 / 우유 : 두유 또는 요구르트 / 들깨 : 제거 후 요리 과일 : 대체 과일 / 새우, 오징어 : 날살 / 견과류 : 제거 후 요리 * 마포구 어린이급식관리센터 제공 식단을 사용하고 있습니다. * 식단에 기재된 숫자는 '식품알레르기 유발 식품' 번호입니다. * 신수 어린이집에서는 국 없이 섭취가 어려운 어린이를 위해 누룽지송능을 제공하고 있습니다. * 초·영양원의 및 심재현의 김초, 오혜는 김초식 제공 / 1세는 떡 심재현 동원산 김에 떡을 제공하고, 2세는 떡을 제공합니다.		 신메뉴 DAY(월 1회)  국 없는 날(1,3주 토요일)  서울 미래밥상(월 2회)  우리 음식의 날(절기마다)  생일식단(월 1회)	
오전 간식	옥수수스프②⑥	달걀당근죽①				
중식	백미밥 새우버섯된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	보리쌀밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 두부카레조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨				
오후 간식	간치국수⑤⑥	찐감자&우유②				
열량 / 단백질	392/17	423/16				

* 원산지 표시 *

식재료	원산지	식재료	원산지	식재료	원산지	
쌀 (밥,잡곡,죽,누룽지)	국내산	쇠고기	국내산(한우)	수산물, 가공품	실재	페루산
김치 (배추,고춧가루)	국내산	돼지고기	국내산		동태	국내산
콩 (두부,연두부,순두부,비지)	국내산	달고기	국내산		훈제오리	국내산
열무	국내산				오징어 (해산물덮밥)	국내산

6월 식단표

3-5세 유아 식단

식단표 제공

마포구어린이급식지원관리센터 영양팀

날짜	월 (6/1)	화 (6/2)	수 (6/3) 지방상기일	목 (6/4)	금 (6/5) 생일잔치	토 (6/6) 현충일
오전 간식	미숫가루⑤&우유②	크림스프②⑥		당근스틱&어린이치즈②	사과	
중식	백미밥 돈육비빔국수⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 (달걀제외)복엇국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨		보리쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 마카로나샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
오후 간식	바지락칼국수⑤⑥	찐고구마&우유②		토마토스파게티⑤⑥⑩	차른 꿀떡&우유②	
열량 / 단백질	679/27	671/24		626/28	640/21	
날짜	월 (6/8)	화 (6/9)	수 (6/10) 	목 (6/11)	금 (6/12)	토 (6/13)
오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	달걀양파죽⑤	수박&플레인요거트②	오이스틱&어린이치즈②	배	플레인요거트②
중식	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장쌀밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 돈육수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&저염참장⑤⑥ 어린이깍두기⑨	단호박짜장밥⑤⑥⑩ 누룽지송송 실채볶음⑤⑥⑩ 과일샐러드② 어린이배추김치⑨	수수쌀밥 맑은동태살국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우거지나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	현미찰밥 청경채된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 누룽지송송 어린이배추김치⑨
오후 간식	김가루주먹밥⑤⑥	버터감자구이②&우유②	차른 팔시루떡&매실차	수제비⑥	식빵①②⑥+잼&우유②	사과&어린이치즈②
열량 / 단백질	689/21	625/30	662/21	618/27	602/28	455/21
날짜	월 (6/15)	화 (6/16)	수 (6/17)	목 (6/18) 	금 (6/19)	토 (6/20)
오전 간식	미숫가루⑤&우유②	두부양파죽⑤	참외&플레인요거트②	대진 고구마스틱 &어린이치즈②	골드키위	두유⑤
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 김구이 어린이깍두기⑨	달걀깻잎볶음밥⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 어린이배추김치⑨	보리쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 가지마양념조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	간장비빔국수⑤⑥ 1/2간벌치주먹밥⑤ 어린이배추김치⑨
오후 간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	차른 쥬플&오미자차	카레감자전⑤⑥	카스테라①②⑥&우유②	플레인요거트②
열량 / 단백질	634/25	605/28	688/26	600/29	612/20	372/15
날짜	월 (6/22)	화 (6/23)	수 (6/24) 	목 (6/25) 현경제일	금 (6/26) 요리활동	토 (6/27)
오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	차른 방울토마토⑩ &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	참외	플레인요거트②
중식	백미밥 달걀찜국① 쇠고기족자름⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돈육장뽕볶이⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	해산물덮밥⑤⑥⑨⑩ 누룽지송송 볼어묵조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	잔멸치김가루주먹밥⑤⑥ 바나나 어린이깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 명양찜닭⑤⑥⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육가지볶음밥⑤⑥⑩ 누룽지송송 어린이깍두기⑨
오후 간식	다진유부주먹밥⑤	모듬채소전①⑤⑥&두유⑤	차른 바람떡&매실차	소보로빵①②④⑥&우유②	감자볼우동+우유①②③⑥ &우유②	참외&어린이치즈②
열량 / 단백질	695/26	642/23	619/25	628/23	639/22	468/20
날짜	월 (6/29)	화 (6/30)	<p>신수 어린이집에서는 저염식을 시행하고 있습니다. 식단을 참고하셔서 식단에 알레르기가 있는 명, 유아는 원으로 미리 알려주시면 대개 식단을 준비 하겠습니다.</p> <p>* 알레르기대체식품 - 달걀: 두부 / 두부: 달걀 / 우유: 두유 또는 요구르트 / 들깨: 제거 후 요리</p> <p>과일: 대체 과일 / 새우, 오징어: 달걀 / 견과류: 제거 후 요리</p> <p>* 마포구 어린이급식관리센터 제공 식단을 사용하고 있습니다.</p> <p>* 식단에 기재된 숫자는 '식품알레르기 유발 식품' 번호입니다.</p> <p>* 신수 어린이집에서는 국 없이 섭취가 어려운 어린이를 위해 누룽지송송을 제공하고 있습니다.</p> <p>* 우유알레르기 및 심해 알레르기, 0세: 견과류 제공 / 1세: 견과류 동결산 원아에 심해 식품 제공, 2세: 견과류 제공합니다.</p>			<p> 신메뉴 DAY(월 1회)</p> <p> 국 없는 날(1,3주 토요일)</p> <p> 서울 미래밥상(월 2회)</p> <p> 우리 음식의 날(절기마다)</p> <p> 생일식단(월 1회)</p>
오전 간식	옥수수스프②⑥	달걀당근죽①				
중식	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	보리쌀밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 두부카레조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨				
오후 간식	잔치국수⑤⑥	찐감자&우유②				
열량 / 단백질	600/26	651/25				

* 원산지 표시 *

식재료	원산지	식재료	원산지	식재료	원산지	
쌀 (밥,잡곡,죽,누룽지)	국내산	쇠고기	국내산(한우)	수산물, 가공품	실채	페루산
김치 (배추,고춧가루)	국내산	돼지고기	국내산		동태	국내산
콩 (두부,연두부,순두부,비지)	국내산	닭고기	국내산		훈제오리	국내산
열무	국내산				오징어 (해산물덮밥)	국내산



식단 알림 사항

◆ 이 식단의 열량 및 영양소 산출은 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성 하였습니다.
이 식단의 영양소 산출은 **중식에 한해** 작성되었습니다.

[참고] 1일 에너지 및 단백질 권장량 (한국인영양섭취기준, 2020) 2015년 기준으로 개정되었습니다.		만1~2세	만3~5세
	열량(kcal/일) 필요추정량	900	1,400
	단백질(g/일) 권장섭취량	20	25
	칼슘(mg/일) 권장섭취량	500	600
	나트륨(mg/일) 충분섭취량	810	1000
	철(mg) 충분섭취량	6	7
	비타민C(mg) 충분섭취량	40	45

◆ 6월 추천 식품

채소류	과일류	어패류
감자, 가지, 애호박, 양파, 양배추, 근대, 부추, 마늘, 썩갓, 배추, 양상추	참외, 수박, 토마토, 매실	전복, 삼치, 오징어, 가자미, 임연수, 낙지, 바지락, 꼬막

마포구 어린이급식관리지원센터 식단 사용 안내

[원산지 표기 안내]

표시대상	내용	표시대상	내용
쌀	밥, 죽, 누룽지 (떡, 면, 식혜 제외)	육류 및 육가공품	쇠고기(국내산의 경우 한우, 육우, 젓소 중 구분 표기), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소, 산양 포함), 육가공품의 경우 메뉴명(원재료: 원산지)을 각각 표기 예) 동그랑땡(돼지고기: 국내산, 콩(두부): 국내산)
배추김치	배추 00산, 고춧가루 00산 으로 구분하여 표기	수산물 및 수산물 가공품	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 명태 표기(황태, 북어 등 건조품 제외/코다리, 동태 표시), 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁쟁이, 전복, 방어, 부세
콩	두부류, 콩국수, 콩비지		

[식품알레르기 유발 식품 안내]

1. 식품 알레르기 유발 식품

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두(콩), ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(식품첨가물), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2. 이외의 식품에도 알레르기 증상이 발생할 수 있으니 각별히 관리해 주시기 바랍니다.