


# 2026년 06월 목5동어린이집 식단표(만1~2세)

발행처 : 영양팀 


날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)
간식	멜론/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	 <b>지방선거날</b>	파프리카스틱/두유⑤	청경채죽	 <b>현충일</b>
점심	백미밥 쇠고기대파국⑤⑥⑩ 온두부+양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 가지미살구이⑤④ 상추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 시래기맑은국⑤④ 목살굴소스조림 ⑤⑥⑩⑪ 가지부침⑤⑥ 백깍두기⑨	
간식	미니붕어빵 ①②⑤⑥	김가루주먹밥⑤/ 보리차		들기름메밀면③⑤⑥	크림빵①②⑤⑥/ 우유②	
열량/단백질	411/17	438/18		436/20(391/17)	410/14	
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
간식	방울토마토⑩/치즈②	플레인요거트②	완두콩스프 ②⑤⑥⑩⑪	오이스틱/우유②	양배추죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유 ②
점심	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤④ 간장찜닭⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 백깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 아욱맑은국⑤④ 군만두①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 참외 백김치⑨	잡곡밥 달걀찜국①⑤⑥ 어묵맛살볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 시금치무침 백김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장 ⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	볶음우동⑤④⑩ 닭봉구이⑤⑩ 백깍두기⑨
간식	삶은 달걀①/식혜	수제비⑤④	찐고구마/우유②	브로콜리주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	바나나
열량/단백질	386/14	427/19	440/15	395/15	427/16	375/13
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
간식	키위/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	흑임자죽	당근스틱/두유⑤	고구마죽	사과
점심	잡곡밥 쇠고기샤브샤브국⑤④⑩ 두부가지찜⑤⑥ 무나물⑤④ 백김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤④ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	쇠고기완두콩볶음밥 ⑤⑥⑩⑪ 복어국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 오렌지 백깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 삼치살양념조림⑤⑥ 마카로니콘샬레드①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 청국장국⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥ ⑩ 두부국⑤④ 백깍두기⑨
간식	한케이크 ①②⑤⑥	밥새우주먹밥⑤④⑨/ 우영차	찐단호박/우유②	토마토리조프 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	약식⑤⑩/두유⑤
열량/단백질	432/18	436/18	420/17	436/16(433/17)	437/18	394/13
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
간식	자른 포도/치즈②	플레인요거트②	크림스프②⑤⑥⑩⑪	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤④	곡물시리얼⑤⑥/우유 ②
점심	백미밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기샤브찜⑤⑥⑩ 근대나물 백깍두기⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀수물력⑤⑥⑩ 노각무침⑤④ 백김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤④ 바나나 백김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 임연수살양념찜⑤⑥ 브로콜리나물 백깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤④ 당근크림함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨	칼국수⑤④ 맛살애호박볶음 ①⑤⑥⑩⑪ 백김치⑨
간식	어린이어묵바⑤⑥	달걀샌드위치①②⑤⑥/ 옥수수수염차	찐감자/우유②	완두콩전⑤⑥	머핀①②⑤⑥/ 우유②	방울토마토⑩
열량/단백질	375/19	417/22	407/14	392/14(393/17)	440/15	376/14
날짜	29일(월)	30일(화)	◎ 일레르기 유발식품 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야합산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣 * 야합산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
간식	수박/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	이 식단은  어린이·사회복지급식관리지원센터 <b>서울양천구센터</b> Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management			
점심	잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ 새우살부추조림⑤⑥⑨ 오이탕탕이 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 으깬완두콩조림⑤⑥ 백깍두기⑨	식단을 사용합니다 ☆			
간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬	유부초밥⑤⑥/ 등굴레차				
열량/단백질	392/22	440/16				

## 식 단 알 림 사 항

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기	콩	돼지고기	닭고기	
	밥, 죽, 현미		배추	고춧가루	국내산	두부			
		국내산		국내산		한우■ 육우□ 젓소□	국내산	국내산	국내산
		수산물				수산/식육가공품			
	참치통조림(다랑어)	임연수	가지미	삼치	어묵	맛살	새우살	함박스테이크	
	원양산	미국산	국내산	국내산		미국산	베트남산	국내산	

- ☆ 잡곡밥의 경우 소화의 어려움이 있을 수 있으므로 잡곡 비율은 5% 이내로 제공합니다.
- ☆ 식단은 식품구입사정에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
- ☆ 알레르기 유발 위험이 있는 영유아들에게는 대체 음식을 제공합니다. ex) 계란 →두부로 대체

# 2026년 06월 목5동어린이집 식단표(만3~5세)

발행처 : 영양팀 

날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)
간식	멜론/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	 <b>지방선거날</b>	파프리카스틱/두유⑤	청경채죽	 <b>헌충일</b>
점심	백미밥 쇠고기대파국⑤⑥⑩ 온두부+양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 가지미살구이⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	시래기맑은국⑤⑥ 목살굴소스조림⑤⑥⑩⑪ 가지무침⑤⑥ 백깍두기⑨	
간식	미니봉어빵①②⑤⑥	김가루주먹밥⑤/ 보리차		들기름메밀면③⑤⑥	크림빵①②⑤⑥/ 우유②	
열량/단백질	654/26	646/26		653/30(591/26)	595/20	
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
간식	방울토마토⑩/치즈②	플레인요거트②	완두콩스프②⑤⑥⑩⑪	오이스틱/우유②	양배추죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 백깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 아욱맑은국⑤⑥ 군만두①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 참외 백김치⑨	잡곡밥 달걀찜국①⑤⑥ 어묵맛살볶음①⑤⑥⑧⑫ 시금치무침 백김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	볶음우동⑤⑥⑩ 닭봉구이⑤⑥ 백깍두기⑨
간식	삶은 달걀①/식혜	수제비⑤⑥	찐고구마/우유②	브로콜리주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	바나나
열량/단백질	590/21	609/27	676/22	591/21	620/23	587/20
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
간식	키위/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	흑임자죽	당근스틱/두유⑤	고구마죽	사과
점심	잡곡밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑩ 두부가지찜⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	쇠고기완두콩볶음밥⑤⑥⑩⑪ 복어국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 오렌지 백깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 삼치살양념조림⑤⑥ 마카로니콘샬레드①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 청국장국⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑩ 두부국⑤⑥ 백깍두기⑨
간식	한케이크①②⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑥⑨/ 우영차	찐단호박/우유②	토마토리조프②⑤⑥⑩⑪⑫⑬	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	약식⑤⑩/두유⑤
열량/단백질	616/25	680/28	611/24	676/25(653/25)	675/27	588/19
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
간식	자른 포도/치즈②	플레인요거트②	크림스프②⑤⑥⑩⑪	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 근대나물 백깍두기⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 백김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 바나나 백김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 임연수살양념찜⑤⑥ 브로콜리나물 백깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 당근크림함박스테이크①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨	칼국수⑤⑥ 맛살애호박볶음①⑤⑥⑩ 백김치⑨
간식	어린이어묵바⑤⑥	달걀샌드위치①②⑤⑥/ 옥수수수염차	찐감자/우유②	완두콩전⑤⑥	머핀①②⑤⑥/ 우유②	방울토마토⑩
열량/단백질	587/29	593/30	591/20	588/20(589/25)	679/23	588/21
날짜	29일(월)	30일(화)	이 식단은  어린이·사회복지급식관리지원센터 <b>서울양천구센터</b> Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management			
간식	수박/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	◎ 알레르기 유발식품 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳자 * 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
점심	잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ 새우살부추조림⑤⑥⑨ 오이탕탕이 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 으깬완두콩조림⑤⑥ 백깍두기⑨				
간식	찐만두①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬	유부초밥⑤⑥/ 등굴레차				
열량/단백질	595/31	679/25	식단을 사용합니다 ☆			

## 식단 알림 사항

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기		콩		돼지고기		닭고기	
	밥, 죽, 현미		배추, 고춧가루		국내산		두부		국내산		국내산	
	국내산		국내산		한우■ 육우□ 젓소□		국내산		국내산		국내산	
	수산물						수산/식육가공품					
참치통조림(다랑어)		임연수	가지미	삼치	어묵		맛살	새우살	함박스테이크			
원양산		미국산	국내산	국내산			미국산	미국산	국내산			

☆ 잡곡밥의 경우 소화의 어려움이 있을 수 있으므로 잡곡 비율은 5% 이내로 제공합니다.

☆ 식단은 식품구입사정에 따라 같은 식품규모로 변동될 수 있습니다.

☆ 알레르기 유발 위험이 있는 영유아들에게는 대체 음식을 제공합니다. ex) 계란 →두부로 대체