

# (구립 해맞이) 어린이집 2026년 6월 1-2세 식단표 (일반형)

- 발행일 : 2026. 5. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 <b>한그린</b> day	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	멜론/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	 <b>2026 지방선거</b>	파프리카스틱/두유⑤	청경채죽	 <b>현충일</b>
점심	백미밥 쇠고기대빔국⑤⑥⑬ 온두부+양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시래기맑은국⑤⑥ 목살굴소스조림⑤⑥⑩⑬ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니붕어빵 ①②⑤⑥	김가루죽먹방⑤/ 보리차		들기름메밀면③⑤⑥	크림빵①②⑤⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	411/17	438/18		391/17	410/14	
날짜	8	9	10(푸드브릿지1)	11	12	13
오전간식	(방울)토마토⑩/치즈②	플레인요거트②	완두콩스프 ②⑤⑥⑬⑭	오이스틱/우유②	양배추죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기잡채⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑬ 아욱맑은국⑤⑥ 군만두①②⑤⑥⑩⑬⑭ 후식-참외 백김치⑨	잡곡밥 달걀찜국①⑤⑥ 어묵맛살볶음 ①⑤⑥⑧⑩⑫ 시금치무침 백김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장 ⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	볶음우동⑤⑥⑩ 닭봉구이⑤⑬ (백)깍두기⑨
오후간식	삶은 달걀①/식혜	수제비⑤⑥	찐고구마/우유②	브로콜리주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	386/14	427/19	440/15	395/15	427/16	375/13
날짜	15(서울미래밥상)	16	17(푸드브릿지2)	18 [생일식단]	19	20
오전간식	키위/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	흑임자죽	바나나	고구마죽	사과
점심	잡곡밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑬ 두부가자찜⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	쇠고기완두콩볶음밥 ⑤⑥⑩⑫ 복쌈국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 후식-오렌지 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	백미밥 청국장국⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑩ 두부국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	한케이크 ①②⑤⑥	밥새우죽먹방⑤⑥⑨/ 우영차	찐단호박/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	약식⑤⑩/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	432/18	436/18	420/17	438/16	437/18	394/13
날짜	22	23(저염day)	24	25(푸드브릿지3)	26(저당day)	27
오전간식	자른 포도/치즈②	플레인요거트②	크림스프②⑤⑥⑬⑭	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 근대나물 깍두기⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀주물럭⑤⑥⑬ 노각무침⑤⑥ 백김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 후식-바나나 백김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 두부채소조림⑤⑥ 브로콜리나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 당근크림함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨	칼국수⑤⑥ 맛살애호박볶음 ①⑤⑥⑧⑩ 배추김치⑨
오후간식	어린이어묵바⑤⑥	달걀샌드위치①②⑤⑥/ 옥수수수염차	찐감자/우유②	완두콩전⑤⑥	머핀①②⑤⑥/ 우유②	방울토마토⑩
열량(Kcal)/단백질(g)	375/19	417/22	407/14	392/14	440/15	376/14
날짜	29(서울미래밥상)	30(푸드브릿지4)	◎ 알레르기 유발식품 ◎			
오전간식	수박/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣			
점심	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 새우살부추조림⑤⑥⑨ 오이당양이 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 으깬완두콩조림⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑯	유부초밥⑤⑥/ 동굴레차				
열량(Kcal)/단백질(g)	392/22	440/16				

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부)	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	가자미[미국산]	배추	고춧가루
표시	동그랑땡( 돼지고기 : 국내산 / 닭 : 국내산 ) 어묵( 중국산, 베트남 )		맛살(맛살(연육(외국산:미국, 인도네시아, 베트남) ) 치킨가스( 닭 : 국내산 ) 함박스테이크(돼지고기(국산), 닭고기(국산))			참치통조림(다랑어) : 원양산 맛살(맛살(연육(외국산:미국, 인도네시아, 베트남)			
▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (6월 : 완두콩) 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.	* 6월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 호두'입니다. 자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.								
▷ 보라색 : 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.	* 서울미래밥상: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.								
▷ 주황색 : 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.	* 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.								
▷ 한그린day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.	1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal 3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal								

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
저녁	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 달걀데리야기볶음 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪ 브로콜리나물 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 김자반 깍두기⑨	 2026 지방선거	잔멸치채소볶음밥⑤⑥ 달걀찜①⑤⑥ 후식·바나나 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡강정 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	 현충일
열량(Kcal)/단백질(g)	224/12	260/11		231/10	259/9	
날짜	8	9	10	11	12	13
저녁	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육소금구이⑤⑩ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음 ①⑤⑥⑦⑧⑨ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어된장국⑤⑥ 달걀고기⑤⑥⑨ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 두부양념찜⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치말은국⑤⑥ 맛살달걀말이①⑤⑥⑧⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	240/9	257/11	249/14	255/9	248/12	
날짜	15	16	17	18	19	20
저녁	백미밥 부추된장국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 쇠고기참쌀구이⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 열무나물 깍두기⑨	백미밥 우동장국⑤⑥ 치즈옥수수달걀찜①② 당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	260/14	256/8	248/13	253/9	245/11	
날짜	22	23	24	25	26	27
저녁	백미밥 두부말은국⑤⑥ 참치깨임전①⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑨ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 청경채무침 깍두기⑨	백미밥 열무말은국⑤⑥ 두부카레구이 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	249/12	244/11	225/10	242/11	229/8	
날짜	29	30	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			
열량(Kcal)/단백질(g)	255/10	221/9				

원산지 표시	쌀 (밥, 찹쌀)	콩 (두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	국거리용: 국내산(한우) / 불고기용: 국내산(한우) * 조립용: 국내산(육우)	국내산	국내산	국내산	-	동그랑땡(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산) 맛살: 연육(외국산:미국, 인도네시아, 베트남) 치킨가스(닭: 국내산) 참치통조림(다랑어): 원양산 함박스테이크(돼지고기(국산), 닭고기(국산))	국내산	국내산

\* 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.  
1-2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal  
3-5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

(구립 해맞이) 어린이집  
2026년 6월 3-5세 식단표 (일반형)

- 발행일 : 2026. 5. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 <b>한그린</b> day	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	멜론/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	 2026 지방선거	파프리카스틱/두유⑤	청경채죽	 현충일
점심	백미밥 쇠고기대파국⑤⑥⑩ 온두부+양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 가지미살구이⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시래기맑은국⑤⑥ 목살굴소스조림⑤⑥⑩⑪ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니붕어빵 ①②⑤④	김가루죽먹밥⑤/ 보리차		들기름메밀면③⑤⑥	크림빵①②⑤⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	654/26	646/26		591/26	595/20	
날짜	8	9	10(푸드브릿지1)	11	12	13
오전간식	(방울)토마토⑩/치즈②	플레인요거트②	완두콩스프 ②⑤④⑬⑭	오이스틱/우유②	양배추죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 간장찌닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 아욱맑은국⑤⑥ 군만두①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 후식-참외 배추김치⑨	잡곡밥 달걀찜국①⑤⑥ 어묵맛살볶음①⑤⑥⑧⑫ 시금치무침 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	볶음우동⑤⑥⑩ 닭봉구이⑤⑬ 깍두기⑨
오후간식	삶은 달걀①/식혜	수제비⑤⑥	찐고구마/우유②	브로콜리주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	590/21	609/27	676/22	591/21	620/23	587/20
날짜	15(서울미래밥상)	16	17(푸드브릿지2)	18 [생일식단]	19	20
오전간식	키위/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	흑임자죽	바나나 백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	고구마죽	사과
점심	잡곡밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑩ 두부가지찜⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 얼무된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기완두콩볶음밥 ⑤⑥⑩⑫ 복어국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 후식-오렌지 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	백미밥 청국장국⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 깁니다나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑩ 두부국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	향케이크 ①②⑤④	밥새우주먹밥⑤⑥⑨/ 우영차	찐단호박/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	약식⑤⑨/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	616/25	680/28	611/24	676/24	675/27	588/19
날짜	22	23(저염day)	24	25(푸드브릿지3)	26(저당day)	27
오전간식	자른 포도/치즈②	플레인요거트②	크림스프②⑤⑥⑬⑭	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀주물럭⑤⑥⑬ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 후식-바나나 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 두부채소조림⑤⑥ 브로콜리나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 당근크림함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 맛살애호박볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨
오후간식	어린이어묵바⑤⑥	달걀샌드위치①②⑤⑥/ 옥수수수염차	찐감자/우유②	완두콩전⑤⑥	머핀①②⑤⑥/ 우유②	(방울)토마토⑩
열량(Kcal)/단백질(g)	587/29	593/30	591/20	588/20	679/23	588/21
날짜	29(서울미래밥상)	30(푸드브릿지4)	◎ 알레르기유발식품 ◎			
오전간식	수박/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			
점심	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 새우살부추조림⑤⑥⑨ 오이당탕이 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 오깬완두콩조림⑤⑥ 깍두기⑨	수산/식육가공품			
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	유부초밥⑤⑥/ 등굴레차	동그랑땡( 돼지고기 : 국내산 /닭 : 국내산 ) 어묵( 중국산.베트남 )			
열량(Kcal)/단백질(g)	595/31	679/25	맛살(맛살(연육(외국산:미국,인도네시아,베트남) ) 치킨가스( 닭 : 국내산 ) 함박스테이크(돼지고기(국산), 닭고기(국산))			

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부)	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
	국내산	국내산	국거리용: 국내산(한우)/ 불고기용: 국내산(한우) • 조림용: 국내산(육우)	국내산	국내산	국내산	가지미[미국산]	배추	고춧가루
표시	동그랑땡( 돼지고기 : 국내산 /닭 : 국내산 ) 어묵( 중국산.베트남 )		맛살(맛살(연육(외국산:미국,인도네시아,베트남) ) 치킨가스( 닭 : 국내산 ) 함박스테이크(돼지고기(국산), 닭고기(국산))			참치통조림(다랑어) : 원양산 맛살(맛살(연육(외국산:미국,인도네시아,베트남)			

- ▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (6월 : 완두콩)  
식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.
- ▷ 보라색 : 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ 주황색 : 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ 한그린day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.
- \* 6월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 호두'입니다.  
자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.
- \* 서울미래밥상: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.
- \* 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.
- 1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal  
3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

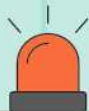
( 구립 해맞이 ) 어린이집  
2026년 6월 3-5세 식단표 (야간연장형)

- 발행일 : 2026. 5. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
저녁	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 브로콜리나물 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 김자반 깍두기⑨	 2026 지방선거	잔멸치채소볶음⑤⑥ 달걀찜국①⑤⑥ 후식-바나나 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡강정 ①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	 현충일
열량(Kcal)/단백질(g)	355/18	396/16		355/15	400/15	
날짜	8	9	10	11	12	13
저녁	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육소금구이⑤⑩ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑫ 토마토달걀볶음 ①⑤⑥⑫⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어된장국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 두부양념찜⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 맛살달걀말이①⑤⑥⑧⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	369/14	396/17	383/22	395/13	381/18	
날짜	15	16	17	18	19	20
저녁	백미밥 부추된장국⑤⑥ 닭봉간장조림⑤⑥⑮ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 무찜국⑤⑥ 쇠고기찜쌀구이⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑫ 열무나물 깍두기⑨	백미밥 우동장국⑤⑥ 치즈옥수수달걀찜①② 당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	397/21	388/13	382/19	388/14	377/17	
날짜	22	23	24	25	26	27
저녁	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 참치깻잎전①⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑫ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 청경채무침 깍두기⑨	백미밥 열무맑은국⑤⑥ 두부카레구이 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	384/19	375/17	347/15	373/17	352/12	
날짜	29	30	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			
열량(Kcal)/단백질(g)	399/15	349/14				

원산지 표시	쌀 (밥, 찹쌀)	콩 (두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	국거리용: 국내산(한우), 불고기용: 국내산(한우) * 조립용: 국내산(육우)	국내산	국내산	국내산	-	동그랑땡(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산) 맛살: 연육(외국산:미국, 인도네시아, 베트남) 치킨가스(닭: 국내산) 참치통조림(다랑어):원양산 함박스테이크(돼지고기(국산), 닭고기(국산))	국내산	국내산

\* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.  
1-2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal  
3-5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal



# 기후위기 속 여름철 식중독 주의하기

## 무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

### 1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다



### 2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수**
  - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
  - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염**
  - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

### 3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성대장균, 클로스트리디움퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생

<p><b>살모넬라균</b></p>  <p>오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우</p>	<p><b>병원성 대장균</b></p>  <p>샐러드, 겉절이 등 익히지 않은 채스류 조리 음식에서 주로 발생</p>	<p><b>퍼프린젠스</b></p>  <p>제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생</p>	<p><b>황색포도상구균</b></p>  <p>씻지않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생</p>
---	--	--	---

### 4 식중독 주요 증상

<p><b>복통</b></p> 	<p><b>구토</b></p> 	<p><b>발열</b></p> 	<p><b>설사</b></p> 
--	--	---	--

### 5 식중독 예방방법(손보구가세)

<p><b>손 씻기</b></p>  <p>흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기</p>	<p><b>보관온도 지키기</b></p>  <p>냉장식품 5°C 이하 냉동식품 -18°C 이하</p>	<p><b>구분사용하기</b></p>  <p>날 음식과 조리음식 구분 칼도마 구분사용</p>	<p><b>가열하기</b></p>  <p>육류 중심온도 75°C (어패류 85°C) 1분이상 익히기</p>	<p><b>세척·소독하기</b></p>  <p>식재료와 조리기구는 깨끗이 세척·소독</p>
---	---	--	---	---



※ 기후위기와 식생활안전에 대한 자세한 정보는 '식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.  
\* 5월 13일 영상 공개



# 당근크림함박스테이크



## 식재료(g)

	다진 쇠고기	다진 돼지고기	당근	밀가루	다진 파	휘핑크림
1-2세	13	13	13	3.3	3.3	3.3
3-5세	20	20	20	5	5	5
	참기름	올리고당	식용유	소금	후추	-
1-2세	1.3	1.3	0.7	0.3	0.1	-
3-5세	2	2	1	0.5	0.1	-

영양소 분석표	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	철(mg)	나트륨(mg)
1-2세	93.3	4.4	5.1	5.8	7.2	0.5	129.5
3-5세	143.5	6.7	7.9	8.9	11.1	0.8	199.3

## 조리방법



- 1 다진 쇠고기, 다진 돼지고기는 키친타올로 핏물을 제거한다.
- 2 그릇에 1, 밀가루, 다진 파, 참기름, 소금, 후추를 함께 섞어 둥글 납적한 모양으로 만들어준다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 2를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
- 4 쟀통에 당근을 담아 쪄 후 으갠다.
- 5 믹서기에 4, 휘핑크림, 올리고당을 넣고 갈아 크림을 만든다.
- 6 3에 5를 올려 제공한다.



### 🎤 제 소개를 할게요!



- 저는 견과류의 한 종류로, 껍질을 벗기면 뇌처럼 생긴 알맹이를 가지고 있어요.
- 저는 단백질과 불포화지방산이 풍부하여 두뇌 발달과 건강 유지에 도움이 되는 영양이 풍부한 식품이에요.
- 호두 알을 들어 보았을 때 무게감이 느껴지는 것이 좋은 호두이고, 구멍이 나 있으면 벌레가 있을 수 있으므로 주의해야 해요!
- 저는 지방 성분이 많아 쉽게 산패될 수 있어서 껍질째 보관하는 것이 좋아요!

[출처] 농식품정보누리, 식품안전나라

### 🎤 주요 영양소 알려드릴게요~

#### 리놀렌산(불포화지방산)

뇌 신경 형성 & 집중력 강화

호두는 약 68.7%의 지방을 함유하고 있어요.

호두에는 불포화지방산인 리놀렌산이 100g당 약 9.8g이 들어 있어요.

오메가-3 지방산의 일종인 '알파리놀렌산'은 두뇌 발달과 심장질환 예방에 도움을 주기 때문에 어린이부터 어르신까지 꼭 필요한 영양소예요.

#### 단백질

97가지 식물성 아미노산 함유

말린 호두에는 100g당 약 15.47g의 단백질이 함유되어 있어요.

양질의 단백질이 다량 함유되어 있어 신체 조직을 구성하고, 성장 발달에 도움을 줘요.

근육과 신체 발달을 돕는 중요한 역할을 해요.

#### 비타민E

뇌 건강과 피부 보호

말린 호두에는 100g당 약 19.41g의 비타민E가 풍부하게 들어 있어요.

비타민E는 뇌로 전달되는 산소와 영양분 공급을 극대화하여 집중력 향상과 사고력 증진에 도움을 줘요.

비타민E는 피부를 튼튼하게 만드는 보호막 역할을 하여 햇볕이나 먼지로부터 우리 피부를 지켜줘요.

[출처] 농식품정보누리, 식품안전나라, 농식품올바로, 식품의약품안전처

### 🎤 똑딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

#### 호두콩국수

🍷 재료 \* 4인분 기준

호두 75g, 흰콩 200g, 참깨 45g, 물 1.5L, 소면 500g, 오이 75g, 방울토마토 2개, 소금 약간

#### 👉 만드는 방법

- ① 깨끗이 씻은 흰콩을 물에 3시간 불린 뒤, 냄비에 물을 넣고 중간 불에서 20분 동안 삶아 껍질을 벗긴다.
- ② 삶은 콩, 참깨, 호두, 물(1.5L)을 모두 믹서기에 갈아 체에 거른 뒤 차갑게 보관한다.
- ③ 오이는 가늘게 채 썰고, 방울토마토는 반으로 썬다.
- ④ 끓는 물에 국수를 넣고, 3-4분간 삶아 찬물에 헹군 뒤 물기를 뺀다.
- ⑤ 그릇에 면을 담고 콩국을 부은 뒤, 준비한 고명을 얹고 기호에 맞게 소금으로 간을 맞춘다.

[참고] 한식진흥원



6월



뇌를 깨우는  
**SMART UP**  
식재료

머리가 좋아지는 열매,

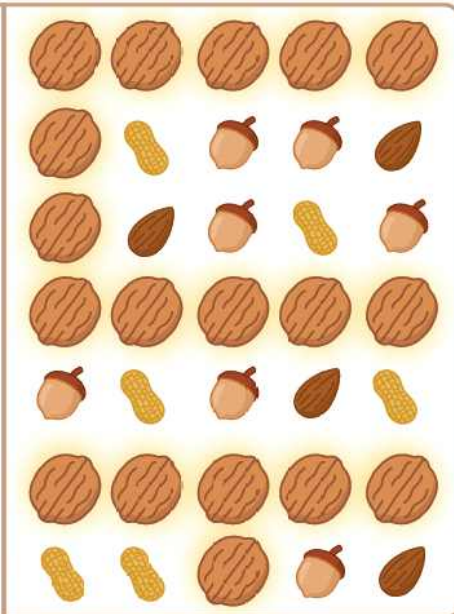
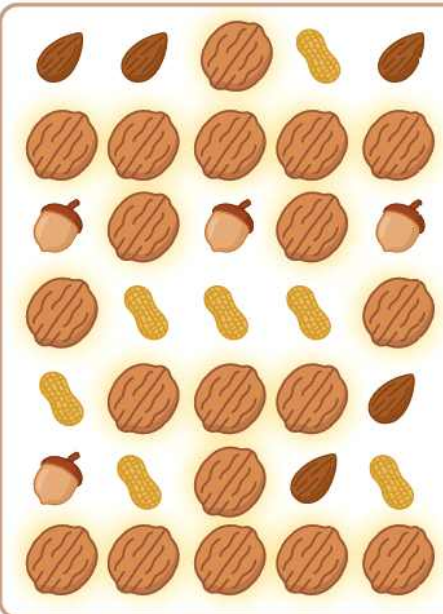
**호두**



호두처럼 단단한 집중력! 들린 그림 찾기!(5개)



호두를 찾아 이어보세요!



나야 호두!  
나를 찾아서 이어보면,  
"호두"라는 글씨가  
나타날거야!

