



가양어린이를 위한 2026년 6월 식단 (1~2세 야간연장반)

일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토) 현충일		
저녁	수수밥 사골곰탕⑩ 돼지고기장독독이 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	백미밥 근댓국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김구이 백깍두기⑨	 지방선거일	백미밥 애호박국⑤⑥ 훈제오리볶음 무나물⑤⑨ 백김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 돼지고기구이⑤⑩ 당근잡채⑤⑥ 백김치⑨	 현충일		
열량(Kcal)/단백질(g)	256/13	225/9		239/9	227/9			
일자 / 요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)		
저녁	백미밥 고사리들깨국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 깻잎무침⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 콩비지국⑤ 닭가슴살버터구이②⑤ 느타리버섯나물 백깍두기⑨	백미밥 부추맑은국 쇠고기찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 닭곰탕④⑤ 오이나물 백김치⑨			
열량(Kcal)/단백질(g)	225/9	242/12	215/11	227/7	220/9			
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)		
저녁	백미밥 맑은장국⑤⑥ 두부부침①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음 ⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 가지맑은국 달걀살조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 양배추국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 고사리나물⑤ 백깍두기⑨	백미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 생선커틀릿& 타르타르소스 ①⑤⑥ 숙주당근채볶음⑤⑥ 백김치⑨			
열량(Kcal)/단백질(g)	211/10	231/11	240/11	289/15	273/9			
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)		
저녁	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜①② 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 백깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 간장오리주물럭⑤⑥ 우영채무침⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부쪽파볶음⑤⑥ 오이나물 백깍두기⑨	쇠고기카레라이스⑤⑥ 근댓국⑤⑥ 양파파프리카볶음⑤ 백깍두기⑨			
열량(Kcal)/단백질(g)	225/9	220/9	227/10	229/7	239/7			
일자 / 요일	29(월) 나Na다운데이	30(화)	 태양이가 소개하는 24살기 이야기 - 6월 망종과 하지 - 식단 속 즐거이eat데이 에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			*식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. *식자재는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 실시하고 있습니다. *식단은 강서구어린이급식관리지원 센터 의 식단을 사용하고 있으며, 색이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다. (담당 영양사 김민정 정자유, 노혜진 장은영 정수지 서주영 김해하 02-2063-0085)		
저녁	백미밥 머위들깨국 배추돼지고기조림 ⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 무피클	흑미밥 달걀국① 새우양파볶음⑤⑨ 청경채나물 백깍두기⑨						
열량(Kcal)/단백질(g)	219/9	218/9						
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩		배추김치		쇠고기	
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	국내산		한우
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		식육/어육가공품
	닭고기	오리고기	돼지고기	수산물	국내산		생선커틀릿	원양산
알레르기 유발식품	식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮잣 ⑯키위 ⑰닭고기 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒오징어 ㉓쇠고기 ㉔참깨 ㉕오리고기							
안내사항	※ 영유아의 간식은 성인의 균질질과는 달리 식생활 일부로, 식사만으로 부족한 영양분을 채우며 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러기에 식사를 대신 할 수는 없습니다. 어린이집의 오전 간식은 아침 식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요하니 아침을 거르지 않고 등원하도록 도와주시기 바랍니다. ※ 원 운영상 영유아의 식단을 동일하게 실시하기로 학부모운영위원회의 동의를 얻었으며, 모든 메뉴는 동일하나 다를 경우 1~2세 식단으로 실시함(파란색으로 표기)							



가양어린이를 위한 2026년 6월 식단 (3~5세 야간연장반)

일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토) 현충일	
저녁	수수밥 사골곰탕⑩ 돼지고기장독독이 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 근댓국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김구이 깍두기⑨	 지방선거일	백미밥 애호박국⑤⑥ 훈제오리볶음 무나물⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 돼지고기구이⑤⑩ 당근잡채⑤⑥ 배추김치⑨	 현충일	
열량(Kcal)/단백질(g)	401/21	315/13		355/15	231/9		
일자 / 요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)	
저녁	백미밥 고사리들깨국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 깻잎무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩비지국⑤ 닭가슴살버터구이②⑤ 느타리버섯나물 깍두기⑨	백미밥 부추맑은국 쇠고기찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 닭곰탕⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)	352/14	308/15	336/17	355/11	345/14		
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
저녁	백미밥 맑은장국⑤⑥ 두부부침①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음 ⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 가지맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 고사리나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 생선커틀릿& 타르타르소스 ①⑤⑥ 숙주당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)	331/15	310/15	306/14	451/23	427/15		
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
저녁	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜①② 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 간장오리주물럭⑤⑥ 우영채무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부쪽파볶음⑤⑥ 오이나물 깍두기⑨	쇠고기카레라이스⑤⑥ 근댓국⑤⑥ 양파파프리카볶음⑤ 깍두기⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)	353/15	327/15	335/15	320/10	374/11		
일자 / 요일	29(월) 나Na다운데이	30(화)	 태양이가 소개하는 24살기 이야기 - 6월 망종과 하지 - *식단 속 결기(leaf)데이 에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			*식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. *식자재는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 사용하고 있습니다. *식단은 강서구어린이급식 관리지원센터 의 식단을 사용하고 있으며, 색이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다. (담당 영양사 김민정 정자유, 노혜진 장은영 정수지 서주영 김해하 02-2063-0085)	
저녁	백미밥 머위들깨국 배추돼지고기조림 ⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 무피클	흑미밥 달걀국① 새우양파볶음⑤⑨ 청경채나물 깍두기⑨					
열량(Kcal)/단백질(g)	337/14	306/13					
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩		배추김치		쇠고기
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	국내산	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	
	닭고기		오리고기		돼지고기		수산물
국내산		국내산		국내산		국내산	식육/어육가공품 생선커틀릿 원양산
알레르기 유발식품	식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮잣 ⑯키위 ⑰닭고기 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒오징어 ㉓쇠고기 ㉔참깨 ㉕오리고기						
안내사항	※ 영유아의 간식은 성인의 균질질과는 달리 식생활 일부로, 식사만으로 부족한 영양분을 채우며 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러기에 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집의 오전 간식은 아침 식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요하니 아침을 거르지 않고 등원하도록 도와주시기 바랍니다. ※ 원 운영상 영유아의 식단을 동일하게 실시하기로 학부모운영위원회의 동의를 얻었으며, 모든 메뉴는 동일하나 다를 경우 1~2세 식단으로 실시함(파란색으로 표기)						



가양어린이를 위한 2026년 6월 식단(1~2세 일반형)

일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금) 망종eat데이	6(토) 현충일			
오전간식	파프리카스틱 마시는요구르트②	사과		당근죽	참외				
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 도토리묵냉국⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회& 흑임자소스①⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회& 흑임자소스①⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 순두부탕①⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 배추나물 백김치⑨		
오후간식	배추전⑤	마들렌①②⑥ 두유⑤		찐고구마 우유②	열무국수⑥⑨				
열량(Kcal)/ 단백질(g)	318/10	443/14		346/12	404/21				
일자 / 요일	8(월)	9(화) 적당한데이	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)			
오전간식	바나나	저당곡물시리얼 우유②	채소죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	수박	참외			
점심	흑미밥 복어국①⑤⑥ 간장돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 당면쇠고기볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 백김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 쪽파스크램블에그①②⑤ 우영채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 새우살크림소스볶음②⑤⑥⑨ 숙주무침⑤ 백김치⑨	채소돼지고기볶음밥⑤⑩ 맑은장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백김치⑨			
오후간식	단호박찜 동굴레차	참치주먹밥⑤	소보로빵①②④⑥ 우유②	메밀국수③⑤⑥	버터감자구이 보리차				
열량(Kcal)/ 단백질(g)	358/14	466/18	396/11	317/13	324/13	215/6			
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수) 서울미래밥상데이	18(목)	19(금) ♥생일축하해요♥	20(토)			
오전간식	사과	흑임자죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	당근스틱 마시는요구르트②	참외	바나나			
점심	차조밥 무쌈국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 비름나물무침 배추김치⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 포크커틀릿&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨	혼제오리볶음밥⑤ 두부맑은국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨			
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑩	찐고구마 동굴레차	물만두&간장⑤⑥⑩	팬케이크①②⑤⑥	케이크①②⑤⑥ 마시는요구르트②				
열량(Kcal)/ 단백질(g)	369/18	356/11	365/14	410/11	442/13	260/8			
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수) 서울미래밥상데이	25(목)	26(금)	27(토)			
오전간식	골드키위	미숫가루&우유②⑤	수박	복숭아⑩	크림수프②⑥⑩	복숭아⑩			
점심	차조밥 실꿍국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 삶은양배추&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 우동국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑩ 갯잎무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 고등어살양념찜⑤⑥⑦ 얼갈이나물 백김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 부추쇠고기볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회& 참깨소스①⑤⑥ 백깍두기⑨	흑미밥 조갯살맑은국⑩ 닭고기당면볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 사과치커리무침⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	찐옥수수 보리차	김가루주먹밥⑤	크로와상①②⑥ 우유②	식빵스틱①②⑥ 두유⑤	찐고구마 동굴레차				
열량(Kcal)/ 단백질(g)	374/11	429/18	426/15	336/11	335/13	255/8			
일자 / 요일	29(월) 나Na다운데이	30(화)	<p>태양이가 소개하는 24살기 이야기 - 6월 망종과 하지 -</p> <p>식단 속 '절기eat데이'에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!</p>				<p>*식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. *식재는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 실시하고 있습니다. *식단은 강서구어린이급식관리지원센터의 식단을 사용하고 있으며 색이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다. (담당 영양사 김민정 정지유 노혜진 장은영 정수지 서주영 김채하 02-2063-0085)</p>		
오전간식	바나나	당근스틱 마시는요구르트②							
점심	기장밥 청경채국 삼치구이⑤ 콩나물무침⑤ 무피클	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 고구마순나물무침⑤⑥ 백김치⑨							
오후간식	간장비빔할국수⑤⑥	단호박찜 보리차							
열량(Kcal)/단백질(g)	304/14	309/9							
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥 국내산 콩	죽 국내산 수산물	배추 국내산	고춧가루 국내산	국내산 한우	수입산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발식품	두부 국내산	콩비지 국내산	고등어 국내산	오징어 국내산	포크커틀릿 돼지고기 국내산	삼치 위양산	혼제오리 오리고기 국내산	참치 쇠고기 국내산	
	<p>식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류(SO2 잔류량 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮장 ⑯키위 ⑰닭고기 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒오징어 ㉓쇠고기 ㉔참깨 ㉕오리고기 ※ 영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활 일부로, 식사만으로 부족한 영양분을 채우며 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러기에 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집의 오전 간식은 아침 식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요하니 아침을 거르지 않고 등원하도록 도와주시기 바랍니다. ※ 원 운영상 영유아의 식단을 동일하게 실시하기로 학부모운영위원회의 동의를 얻었으며, 모든 메뉴는 동일하나 다를 경우 1~2세 식단으로 실시함(파란색으로 표기)</p>								



가양어린이를 위한 2026년 6월 식단(3~5세 일반형)

일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금) 망종eat데이	6(토) 현충일										
오전간식	파프리카스틱 마시는요구르트②	사과		당근죽	참외											
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 도토리묵냉국⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회& 흑임자소스①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회& 흑임자소스①⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순두부탕①⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 배추나물 깍두기⑨									
오후간식	배추전⑤	마들렌①②⑥ 두유⑤		찐고구마 우유②	열무국수⑥⑨											
열량(Kcal)/ 단백질(g)	501/14	672/21		538/19	628/32											
일자 / 요일	8(월)	9(화) 적당한데이	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)										
오전간식	바나나	저당곡물시리얼 우유②	채소죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	수박	참외										
점심	흑미밥 복어국①⑤⑥ 간장돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 당면쇠고기볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 쪽파스크램블에그①②⑤ 우영채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 새우살크림소스볶음②⑤⑥⑨ 숙주무침⑤ 배추김치⑨	채소돼지고기볶음밥⑤⑩ 맑은장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨										
오후간식	단호박찜 동굴레차	참치주먹밥⑤	소보로빵①②④⑥ 우유②	메밀국수③⑤⑥	버터감자구이 보리차											
열량(Kcal)/ 단백질(g)	551/21	678/25	615/17	524/22	522/23	354/14										
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수) 서울미래밥상데이	18(목)	19(금) ♥생일축하해요♥	20(토)										
오전간식	사과	흑임자죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	당근스틱 마시는요구르트②	참외	바나나										
점심	차조밥 무쌈국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑫ 김자반 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 비름나물무침 배추김치⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 포크커들릿&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤ 두부맑은국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨										
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑩	찐고구마 동굴레차	물만두&간장⑤⑥⑩	팬케이크①②⑤⑥	케이크①②⑤⑥ 마시는요구르트②											
열량(Kcal)/ 단백질(g)	574/28	508/18	568/22	636/17	686/20	412/13										
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수) 서울미래밥상데이	25(목)	26(금)	27(토)										
오전간식	골드키위	미숫가루&우유②⑤	수박	복숭아⑪	양송이버섯수프②⑥⑫	복숭아⑪										
점심	차조밥 실팍국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 삶은양배추&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 우동국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑫ 깍두기⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 고등어살양념찜⑤⑥⑦ 얼갈이나물 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 부추쇠고기볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회& 참깨소스①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 조갯살맑은국⑩ 닭고기당면볶음⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 사과치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨										
오후간식	찐옥수수 보리차	김가루주먹밥⑤	크로와상①②⑥ 우유②	식빵스틱①②⑥ 두유⑤	찐고구마 동굴레차											
열량(Kcal)/ 단백질(g)	599/17	674/29	658/23	523/18	543/22	398/13										
일자 / 요일	29(월) 나Na다운데이	30(화)	<p>태양이가 소개하는 24살기 이야기 - 6월 망종과 하지 -</p> <p>식단 속 절기eat데이에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!</p>				<p>*식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. *식자재는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 실시하고 있습니다. *식단은 강서구어린이급식관리지원센터의 식단을 사용하고 있으며, 색이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다. (담당 영양사 김민정 정지유, 노혜진 장은영 정수지 서주영, 김채하 02-2063-0085)</p>									
오전간식	바나나	당근스틱 마시는요구르트②														
점심	기장밥 청경채국 삼치구이⑤ 콩나물무침⑤ 무피클	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 고구마순나물무침⑤⑥ 깍두기⑨														
오후간식	간장비빔할국수⑤⑥	단호박찜 보리차														
열량(Kcal)/단백질(g)	530/22	527/15														
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		죽		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
알레르기 유발식품	두부		콩비지		고등어		오징어		포크커들릿 돼지고기		삼치		훈제오리 오리고기		참치 쇠고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
안내사항	<p>식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2) ⑭자류량 10mg/kg 이상 함유 ⑮후두 ⑯자 ⑰키위 ⑱닭고기 ⑳조개 ㉑굴 ㉒전복 ㉓홍합 ㉔오징어 ㉕쇠고기 ㉖참깨 ㉗오리고기 ※ 영유아의 간식은 성인의 균것질과는 달리 식생활 일부로, 식사만으로 부족한 영양분을 채우며 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러기에 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집의 오전 간식은 아침 식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요하니 아침을 거르지 않고 등원하도록 도와주시기 바랍니다. ※ 원 유영상 영유아의 식단을 동일하게 실시하기로 학부모운영위원회의 동의를 얻었으며, 모든 메뉴는 동일하나 다를 경우 1~2세 식단으로 실시함(파란색으로 표기)</p>															



가양어린이를 위한 2026년 6월 후기이유식

일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토) 현충일		
오전간식	멜론	사과		당근죽	참외			
점심	두부청경채죽 ^⑤	쇠고기죽 ^⑩		브로콜리두부죽 ^⑤	아욱죽			
오후간식	배추전 ^⑤	아기용현미과자 ^{⑤⑥}		찐고구마	들깨쌀국수 ^⑤			
열량(Kcal)/단백질(g)	123/4	187/4		180/4	168/5			
일자 / 요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)		
오전간식	바나나	참외	채소죽	사과	수박	참외		
점심	양배추두부죽 ^⑤	닭고기영양죽 ^⑮	청경채쇠고기죽 ^⑩	달걀노른자죽 ^①	근대닭고기죽 ^⑮	시금치두부죽 ^⑤		
오후간식	단호박찜	삼색주먹밥 ^⑤	아기용쌀과자 ^{⑤⑥}	아기용쌀국수 ^{①⑤⑩}	찐감자			
열량(Kcal)/단백질(g)	148/3	177/6	192/5	216/6	113/5	100/3		
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)		
오전간식	사과	흑임자죽	바나나	참외	사과	바나나		
점심	닭고기무죽 ^⑮	쇠고기가지죽 ^⑩	당근달걀노른자죽 ^①	버섯두부죽 ^⑤	브로콜리쇠고기죽 ^⑩	감자죽		
오후간식	아기잡채 ^{①⑤⑥}	찐고구마	쌀팬케이크 ^{①⑤}	단호박찜	쌀모닝빵			
열량(Kcal)/단백질(g)	182/4	203/5	240/6	121/4	190/4	126/2		
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)		
오전간식	멜론	사과	수박	바나나	치즈죽 ^②	수박		
점심	시금치달걀노른자죽 ^①	애호박닭고기죽 ^⑮	연두부죽 ^⑤	쇠고기미역죽 ^⑩	달걀영양죽 ^⑮	단호박죽		
오후간식	찐감자	김가루주먹밥 ^⑤	쌀식빵	볶음쌀국수 ^⑤	찐고구마			
열량(Kcal)/단백질(g)	139/4	200/6	160/3	237/7	195/6	91/2		
일자 / 요일	29(월)	30(화)	<p>태양이가 소개하는 24살기 이야기 - 6월 망종과 하지 - 식단 속 절기(节气)에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!</p>			<p>*식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. *식재료는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 사용하고 있습니다. *식단은 강서구어린이급식관리지원센터의 식단을 사용하고 있으며, 색이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다. (담당 영양사 김민정, 정지영, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하, 02-2063-0085)</p>		
오전간식	바나나	시금치죽						
점심	콩나물달걀노른자죽 ^{①⑤}	쇠고기채소죽 ^⑩						
오후간식	간장비빔쌀국수 ^{⑤⑥}	단호박찜						
열량(Kcal)/단백질(g)	231/6	154/5						
원산지 표시사항	쌀(찰쌀, 현미쌀 포함)			콩		쇠고기		닭고기
	죽			두부	연두부	국내산	수입산	
	국내산			국내산	국내산	한우/육우	-	국내산
알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④팥콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO ₂ 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							

이유식 식단표 활용 가이드라인

이유식은 모유(분유)에서 일반식으로 옮겨가는 과정에서 제공되는 식사 형태입니다. 영아의 성장과 발달에 충분한 영양분을 공급하고 건강한 식습관을 형성하는 데 중요한 과정이 될 수 있습니다. 아래의 내용을 참고하시기 바랍니다.

구분	초기(5-6개월)	중기(7-8개월)	후기(9-11개월)	완료기(12-15개월)
형태 및 농도	유동식(미음, 채소즙, 과일즙) 10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	반고형식(부드러운 죽) 7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	고형식(무른 밥) 5배 죽(불린 쌀:물=1:5)	고형식(진밥) 2배 밥(불린 쌀:물=1:2)
하루 제공 횟수	이유식 1회	이유식 2회+간식 1회	이유식 3회+간식 1회	이유식 3회+간식 2회
하루 섭취분량	이유식 30-80g 모유 또는 분유 800-1,000ml	이유식 70-100g 모유 또는 분유 700-800ml	이유식 100-150g 모유 또는 분유 600-800ml	이유식 120-180g 모유 또는 분유 또는 우유 400-600ml

* 출처 : 영유아 단계급식 가이드라인 | 1인 1회 적정 배식량, 식품의약품안전처, 2013.

- 소금, 설탕 등 조미료는 후기(11개월)까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다.
- 알레르기 유발 식재료가 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 표시하였습니다. 어린이의 컨디션이나 건강상태에 따라 이유식을 먹고 난 후에 식재료에 의한 민감 반응이 나타날 수도 있으므로 상황에 따라 다른 식품으로 대체하여 주시기 바랍니다. 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다.
 ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④팥콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO₂ 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
- 후기 이유식의 과일로는 **멜론, 바나나, 배, 사과, 수박, 참외** 등을 제공할 수 있습니다.