

6월 유아식단표(만3~5세)

일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금) 망중eat데이	6(토)망중/현충일		
첫 째 주	오전간식	파프리카스틱 마시는요구르트②	사과	당근죽	참외			
	점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오이냉국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리소회& 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)		
둘 째 주	오전간식	바나나	저당곡물시리얼 우유②	채소죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	♥생일축하해요♥ 참외		
	점 심	흑미밥 복어국①⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 당면쇠고기볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 쪽파스크램블에그①②⑤ 우영채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 포크커플릿&소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	돼지고기굴소스볶음밥 ⑤⑩⑫ 맑은장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	
	오후간식	단호박찜 등굴레차	참치주먹밥⑤	소보로빵①②④⑥ 우유②	메밀국수③⑤⑥	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②		
	열량(Kcal)/단백질(g)	551/21	678/25	615/17	524/22	686/20	354/14	
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목) 서울미래밥상데이	19(금)	20(토)		
셋 째 주	오전간식	사과	흑임자죽	당근스틱 마시는요구르트②	참외	복숭아⑩		
	점 심	차조밥 무쌈국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑫ 김자반 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시금치국⑤⑥ 버터현살생선구이② 표고버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 부추쇠고기볶음⑤⑥⑫ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤ 두부맑은국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	
	오후간식	크림소스파게티 ②⑤⑥⑩	찐고구마 등굴레차	팬케이크①②⑤⑥	단호박찜 우유②	식빵스틱①②⑥ 두유⑤		
	열량(Kcal)/단백질(g)	574/28	508/18	636/17	529/23	523/18	412/13	
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수) 서울미래밥상데이	25(목)	26(금)	27(토)		
넷 째 주	오전간식	골드키위	미숫가루&우유②⑤	수박	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	복숭아⑩		
	점 심	차조밥 실팍국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 삶은양배추&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 우동국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑬ 갯잎무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥⑦ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 비름나물무침 배추김치⑨	흑미밥 조갯살맑은국⑩ 닭고기당면볶음⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 사과치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식	찐옥수수 보리차	김가루주먹밥⑤	크로와상①②⑥ 우유②	물만두&간장⑤⑥⑩	찐고구마 등굴레차		
	열량(Kcal)/단백질(g)	599/17	674/29	658/23	568/22	543/22	398/13	
일자 / 요일	29(월) 나Na다운데이	30(화)	 <p>망중 6월 6일 한자로 까끄라기 ‘망(芒)’자에 씨(심을) ‘중(種)’자가 합쳐진 말이며 벼나 보리, 밀같은 곡식의 씨를 뿌려야 할 때라는 뜻입니다. 마늘과 부추, 열무가 한창 맛있고 보리밭, 보리죽, 보리개떡 등을 먹습니다. 하지 6월 21일 한자로 여름 ‘하(夏)’자에 이르다 ‘지(至)’자가 합쳐진 말이며 여름에 이른다 뜻입니다. 매실을 음료로 만들어 먹기도 하고 여름철 보양음식인 장어나 복분자를 먹기도 합니다.</p>					
오전간식	사과	당근스틱 마시는요구르트②						
점 심	기장밥 청경채국 삼치구이⑤ 콩나물무침⑤ 무피클	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑫ 고구마순나물무침⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	오이간장비빔살국수⑤⑥	단호박찜 보리차						
열량(Kcal)/단백질(g)	530/22	527/15						
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기	
	밥		두부		배추		수입산	
	국내산		국내산		국내산		한우	
	국내산		국내산		국내산		수입산	
돼지고기		닭고기		식육/어육가공품		포크커플릿		
국내산		국내산		국내산		돼지고기		
국내산		노르웨이산		국내산		국내산		
국내산		국내산		국내산		국내산		

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯

2026년 서울공동개발 가정통신문

6월



뇌를 깨우는 SMARTUP 식재료

머리가 좋아지는 열매,

호두



☎ 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)

뇌신경 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

9가지 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 햇빛이나 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 고톡을 얹고 기호에 맞게 소금으로 간을 맞춘다.

[참고] 한식진흥원

