



첫째주	일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금) 망종eat데이	
	오전간식	파프리카스틱 마시는요구르트②	채소죽		수박	참외	
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥,미역국⑤⑥ 당면쇠고기볶음⑤⑥⑬ 청경채나물 백김치⑨ 생일케이크(추가제공)	백미밥,만둣국⑤⑥⑩ 칠리سس새우살볶음⑤⑥⑨ ⑫숙주무침⑤ 백김치⑨		백미밥 순두부탕①⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 배추나물 백김치⑨		
오후간식	배추전⑤	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐감자 보리차		열무국수⑥⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)	318/10	396/11	324/13		404/21		
둘째주	일자 / 요일	8(월)	9(화) 적당한데이	10(수)	11(목)	12(금)	
	오전간식	바나나	저당곡물시리얼 우유②	사과	오이스틱 떠먹는요구르트②	당근죽	
	점심	흑미밥 복엇국①⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥ ⑩양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	기장밥,백김치⑨ 오이냉국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 쪽파스크램블에그①② ⑤우영채무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥,백김치⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회& 흑임자속회①⑤⑥	
	오후간식	단호박찜 동굴레차	참치주먹밥⑤	마들렌①②⑥ 두유⑤	메밀국수③⑤⑥	찐고구마 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	358/14	466/18	443/14	317/13	346/12		
셋째주	일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목) 서울미래밥상데이	19(금)	
	오전간식	사과	흑임자죽	당근스틱 마시는요구르트②	참외	복숭아⑩	
	점심	차조밥 무쌈국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반 깍두기⑨	백미밥,콩나물국⑤ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 시금치국⑤⑥ 두부구이⑤ 표고버섯볶음⑤ 백김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 부추쇠고기볶음⑤⑥⑬ 브로콜리초무침⑤⑥ 백김치⑨	
	오후간식	크림소스스파게티 ②⑤⑥⑩	찐고구마 동굴레차	팬케이크①②⑤⑥	단호박찜 우유②	식빵스틱①②⑥ 두유⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	369/18	356/11	410/11	304/16	336/11		
넷째주	일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수) 서울미래밥상데이	25(목)	26(금)	
	오전간식	골드키위	미숫가루&우유②⑤	수박	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림수프②⑥⑮	
	점심	차조밥,실팍국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 삶은양배추&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥,우동국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨ 갯잎무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥,버섯된장국⑤ ⑥ 고등어살양념찜⑤⑥⑦ 얼갈이나물 백김치⑨	백미밥,미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 비름나물무침 백김치⑨	흑미밥,조갯살맑은국⑩ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 백김치⑨	
	오후간식	찐옥수수 보리차	김가루주먹밥⑤	크로와상①②⑥ 우유②	물만두&간장⑤⑥⑩	찐고구마 동굴레차	
열량(Kcal)/단백질(g)	374/11	429/18	426/15	365/14	335/13		
다섯째주	일자 / 요일	29(월) 나Na다운데이	30(화)	<p>태양이가 소개하는 24살키 이야기 - 6월 망종과 하리 - 식단 속 <u>절기eat데이</u>에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!</p>			
	오전간식	바나나	당근스틱 마시는요구르트②				
	점심	기장밥 청경채국 삼치구이⑤ 콩나물무침⑤ 무피클	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 백김치⑨ 고구마순나물무침⑤				
	오후간식	오이간장비빔쌀국수⑤ ⑥	단호박찜 보리차				
열량(Kcal)/단백질(g)	304/14	309/9					
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		깍두기/백김치		쇠고기
	밥	죽	두부	순두부	무/배추	고춧가루	수입산
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	호주산
	돼지고기	닭고기	수산물		식육/어육가공품		
			고등어	훈제오리	참치	닭강정	포크커틀릿
국산	국산	노르웨이산	국산	원양산	국산	국산	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣						

※강서구 급식관리 지원센터에서 제공받은 3~5세 식단을 사용하고 있습니다. 0~2세는 백김치를 제공합니다



첫째 주	일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금) 망중eat데이	
	오전간식	파프리카스틱 마시는요구르트②	채소죽			수박	참외
점심	백미밥, 깍두기⑨ 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥	백미밥, 미역국⑤⑥ 당면쇠고기볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 백김치⑨ 생일케이크(추가제공)	백미밥, 만둣국⑤⑥⑩ 칠리소스새우살볶음⑤⑥⑨ ⑫숙주무침⑤ 백김치⑨			백미밥 순두부탕①⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 배추나물, 백김치⑨	
오후간식	배추전⑤	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐감자 보리차			열무국수⑥⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	501/14	615/17	522/23			628/32	
둘째 주	일자 / 요일	8(월)	9(화) 적당한데이	10(수)	11(목)	12(금)	
	오전간식	바나나	저당곡물시리얼 우유②	사과	오이스틱 떠먹는요구르트②	당근죽	
	점심	흑미밥, 북엇국①⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤ ⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥, 백김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤	기장밥, 오이냉국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥, 백김치⑨ 열무된장국⑤⑥ 쪽파스크램블에그①② ⑤ 우영채무침⑤⑥	수수밥, 백김치⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회& 흑임자소스①⑤⑥	
	오후간식	단호박찜 등굴레차	참치주먹밥⑤	마들렌①②⑥ 두유⑤	메밀국수③⑤⑥	찐고구마 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	551/21	678/25	672/21	524/22	538/19		
셋째 주	일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목) 서울미래밥상데이	19(금)	
	오전간식	사과	흑임자죽	당근스틱 마시는요구르트②	참외	복숭아⑩	
	점심	차조밥, 무채국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑮ 김자반 깍두기⑨	백미밥, 콩나물국⑤ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥, 미소장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥, 시금치국⑤⑥ 두부구이⑤ 표고버섯볶음⑤ 백김치⑨	차조밥, 아욱국⑤⑥ 부추쇠고기볶음⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 백김치⑨	
	오후간식	크림소스스파게티 ②⑤⑥⑩	찐고구마 등굴레차	팬케이크①②⑤⑥	단호박찜 우유②	식빵스틱①②⑥ 두유⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	574/28	508/18	636/17	529/23	523/18		
넷째 주	일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수) 서울미래밥상데이	25(목)	26(금)	
	오전간식	골드키위	미숫가루&우유②⑤	수박	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림수프②⑥⑮	
	점심	차조밥, 실팍국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 삶은양배추&쌈장⑤ ⑥ 깍두기⑨	백미밥, 우동국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 깻잎무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥, 백김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 고등어살양념찜⑤⑥⑦ 얼갈이나물	백미밥, 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 비름나물무침 백김치⑨	흑미밥, 조갯살맑은국⑩ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 백김치⑨	
	오후간식	찐옥수수 보리차	김가루주먹밥⑤	크로와상①②⑥ 우유②	물만두&간장⑤⑥⑩	찐고구마 등굴레차	
열량(Kcal)/단백질(g)	599/17	674/29	658/23	568/22	543/22		
다섯째 주	일자 / 요일	29(월) 나Na다운데이	30(화)				
	오전간식	바나나	당근스틱 마시는요구르트②				
	점심	기장밥, 청경채국 삼치구이⑤ 콩나물무침⑤ 무피클	백미밥, 백김치⑨ 열무된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 고구마순나물무침⑤⑥				
	오후간식	오이간장비빔쌀국수 ⑤⑥	단호박찜 보리차				
열량(Kcal)/단백질(g)	530/22	527/15					
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		깍두기/백김치		쇠고기
	밥	죽	두부	순두부	무/배추	고춧가루	수입산
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	호주산
	돼지고기	닭고기	수산물		식육/어육가공품		
			고등어	훈제오리	참치	닭강정	포크커틀릿
국산	국산	노르웨이산	오리고기	다랑어	닭고기	돼지고기	
				국산	원양산	국산	국산
알레르기 유발식품							
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩복숭아 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣							



일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)		
첫 째 주	저녁	수수밥 사골곰탕 ^⑩ 돼지고기장독떡이 ^⑤ ^⑥ ^⑩ 콩나물무침 ^⑤ 백김치 ^⑨	백미밥 근댓국 ^{⑤⑥} 채소달걀말이 ^{①⑤} 김구이 백김치 ^⑨		백미밥 애호박국 ^{⑤⑥} 훈제오리볶음 무나물 ^{⑤⑨} 깍두기 ^⑨	차조밥 콩나물국 ^⑤ 돼지고기구이 ^{⑤⑩} 당근잡채 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	256/13	225/9		239/9	227/9	
일자 / 요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)		
둘 째 주	저녁	백미밥 고사리들깨국 ^{⑤⑥} 두부스테이크 ^{①⑤⑥} 시금치무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 양배추된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기가지볶음 ^⑤ ^⑥ ^⑩ 깻잎무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	차조밥 콩비지국 ^⑤ 닭가슴살버터구이 ^{②⑤} 느타리버섯나물 백김치 ^⑨	백미밥 부추맑은국 쇠고기찜 ^{⑤⑥⑩} 콘샐러드 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨	두부소보로덮밥 ^{⑤⑥} 닭곰탕 ^{⑥⑩} 오이나물 백김치 ^⑨	
	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)		
셋 째 주	저녁	백미밥 맑은장국 ^{⑤⑥} 두부부침 ^{①⑤} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	기장밥 청경채맑은국 ^{⑤⑥} 닭가슴살채소볶음 ^⑤ ^⑥ ^⑩ 연근무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 가지맑은국 달걀장조림 ^{①⑤⑥} 열무나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 양배추국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 고사리나물 ^⑤ 깍두기 ^⑨	백미밥 표고버섯된장국 ^{⑤⑥} 생선커들릿&타르타르스 스 ^{①⑤⑥} 숙주당근채볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	
	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)		
넷 째 주	저녁	백미밥 쇠고기뭇국 ^{⑤⑥⑩} 삼색달걀찜 ^{①②} 시금치나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	기장밥 김치국 ^⑨ 돼지고기데리야끼구이 ^{⑤⑥⑩} 애호박나물 ^{⑤⑨} 백김치 ^⑨	백미밥 숙주맑은국 오리주물럭 ^{⑤⑥} 우영채무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	차조밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 두부쪽파볶음 ^{⑤⑥} 오이나물 깍두기 ^⑨	쇠고기카레라이스 ^{⑤⑥} 근댓국 ^{⑤⑥} 양파파프리카볶음 ^⑤ 백김치 ^⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	225/9	220/9	227/10	229/7	239/7	
일자 / 요일	29(월) 나Na다운데이	30(화)	<p>태양이가 소개하는 24절기 이야기</p> <p>- 6월 양음과 하지 -</p> <p>식단 속 (절기eat데이)에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!</p>				
다 섯 째 주	저녁	흑미밥 달걀국 ^① 새우양파볶음 ^{⑤⑨} 청경채나물 무피클					
열량(Kcal)/단백질(g)	219/9	218/9					
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		깍두기/백김치		쇠고기
	밥	죽	두부	콩비지	무/배추	고춧가루	수입산
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	호주산
	돼지고기		닭고기	오리고기	식육/어육가공품		
국산		국산	국산	훈제오리 오리고기		생선커들릿 명태	
국산		국산	국산	국산		국산	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳착						
유의사항	석식은 야간 연장 아동을 대상으로 제공됩니다. (석식시간안내: 6시20분 ~7시/ 양치7시~) - 야간 연장 반 미 이용 시 석식 제공은 어렵습니다. - 석식 식사 여부는 전일 까지 꼭 알려주셔야 합니다. - (당일 신청/ 당일 취소 하지 않도록 꼭 협조부탁드립니다.)						

*강서구 급식관리 지원센터에서 제공받은 3~5세 식단을 사용하고 있습니다. 0~2세는 백김치를 제공합니다.



발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 5. 20.

작성자 : 영양기획팀

일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)		
첫째주	저녁 수수밥 사골곰탕 ^⑬ 돼지고기장독볶이 ^⑤ ⑥ ^⑩ 콩나물무침 ^⑤ 백김치 ^⑨	백미밥 근댓국 ^{⑤⑥} 채소달걀말이 ^{①⑤} 김구이 백김치 ^⑨		백미밥 애호박국 ^{⑤⑥} 훈제오리볶음 무나물 ^{⑤⑨} 깍두기 ^⑨	차조밥 콩나물국 ^⑤ 돼지고기구이 ^{⑤⑩} 당근잡채 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		
	열량(Kcal)/단백질(g)	401/21		315/13	374/14	355/15	
일자 / 요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)		
둘째주	저녁 백미밥 고사리들깨국 ^{⑤⑥} 두부스테이크 ^{①⑤⑥} 시금치무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 양배추된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기가지볶음 ^{⑤⑥} ⑩ 깻잎무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	차조밥 콩비지국 ^⑤ 닭가슴살버터구이 ^② ⑮ 느타리버섯나물 백김치 ^⑨	백미밥 부추맑은국 쇠고기찜 ^{⑤⑥⑩} 콘샐러드 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨	두부소보로덮밥 ^{⑤⑥} 닭곰탕 ^{⑥⑮} 오이나물 백김치 ^⑨		
	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)		
셋째주	저녁 백미밥 맑은장국 ^{⑤⑥} 두부부침 ^{①⑤} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	기장밥 청경채맑은국 ^{⑤⑥} 닭가슴살채소볶음 ^{⑤⑥} ⑮ 연근무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 가지맑은국 달걀장조림 ^{①⑤⑥} 열무나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 양배춧국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 고사리나물 ^⑤ 깍두기 ^⑨	백미밥 표고버섯된장국 ^{⑤⑥} 생선커틀릿&타르타르 소스 ①⑤⑥ 숙주당근채볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		
	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)		
넷째주	저녁 백미밥 쇠고기뭇국 ^{⑤⑥⑩} 삼색달걀찜 ^{①②} 시금치나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	기장밥 김치국 ^⑨ 돼지고기데리야끼구이 ^⑤ ⑥ ^⑩ 애호박나물 ^{⑤⑨} 백김치 ^⑨	백미밥 숙주맑은국 오리주물럭 ^{⑤⑥} 우영채무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	차조밥 열갈이된장국 ^{⑤⑥} 두부쪽파볶음 ^{⑤⑥} 오이나물 깍두기 ^⑨	쇠고기카레라이스 ^⑤ ⑥ 근댓국 ^{⑤⑥} 양파파프리카볶음 ^⑤ 백김치 ^⑨		
	열량(Kcal)/단백질(g)	353/15	327/15	335/15	320/10	374/11	
일자 / 요일	29(월) 나Na다운데이	30(화)					
다섯째주	저녁 백미밥 머위들깨국 배추돼지고기조림 ^⑤ ⑥ ^⑩ 브로콜리볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	흑미밥 달걀국 ^① 새우양파볶음 ^{⑤⑨} 청경채나물 무피클					
열량(Kcal)/단백질(g)	337/14	306/13					
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)	콩(두부 종류별 각각 기재)		깍두기/백김치		쇠고기	
	밥	죽	두부	콩비지	무/배추	고춧가루	수입산
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	호주산
	돼지고기	닭고기	오리고기		식육/어육가공품		생선커틀릿
국산	국산	국산		훈제오리	오리고기	명태	
국산	국산	국산		국산	국산	국산	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯						
유의사항	석식은 야간 연장 아동을 대상으로 제공됩니다. (석식시간안내: 6시20분 ~7시/ 양치7시~) - 야간 연장 반 미 이용 시 석식 제공은 어렵습니다. - 석식 식사 여부는 전일 까지 꼭 알려주셔야 합니다. - (당일 신청/ 당일 취소 하지 않도록 꼭 협조부탁드립니다.)						