


구로구어린이·사회복지급식관리지원센터  2026년 06월 현대힐스어린이집 1~2세 점심 및 간식식단 발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토	
일자	1일(세계음식의 날·프랑스)	2일(싱겁데이)	3일(지방선거)	4일	5일	6일(현충일)	
오전간식	신선과일(오렌지)	청경채채소죽		채소스틱(당근) + 256치즈	신선과일(토마토)		
점심	56잡곡밥 56팽이버섯된장국 56쇠고기라따뚜이볶음 56양상추샐러드 56오리엔탈드레싱 56깍두기	56잡곡밥 56저염무침국 56안동찜닭 56우부창경채볶음 56배추김치		56잡곡밥 56말갈빻국 56돈육된장주물럭 56미역무침 56배추김치	56잡곡밥 56연두부맑은국 56달걀새콤볶음 56콩나물무침 56배추김치		56잡곡밥 56담파탕 56연두부조림 56상추무침 56깍두기
오후간식	감자버터구이 + 우유	빵(1256) 스틱빵 + 우유		56897515133쌀국수	1256한계이크 + 우유		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	444/19/235	443/18/202		413/18/179	445/18/252		
일자	8일	9일(생일식단)	10일	11일	12일(서울미래밥상)	13일	
오전간식	채소스틱(당근) + 256치즈	청경채채소죽	신선과일(바나나)	56시리얼 + 2우유	신선과일(참외)	566떠먹는 요구르트(플레인)	
점심	56잡곡밥 56배추된장국 56쇠고기계육볶음 56비름나물무침 56깍두기	56쌀밥 562미역국 562로제찜닭 562새우살청경채볶음 56배추김치	5625610111222하이라이스 562어묵브로콜리볶음 562(저당)요구르트 562깍두기	56잡곡밥 565시금치된장국 5622달걀새콤볶음 562콩나물무침 562배추김치	56잡곡밥 56연두부맑은국 562오징어파프리카볶음 562무나물 562깍두기	56897515133참치알리오올리오볶음밥 562달걀말이 562신선과일(토마토) 562배추김치	
오후간식	56수제비	1256케이크 + 2우유	1살은달걀 + 2우유	15626채소튀김 + 차(보리차)	빵(12456소보로빵) + 2우유	125689151617894찜만두 + 차(매일차)	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	404/18/183	421/19/252	451/20/236	416/18/208	454/20/219	400/20/144	
일자	15일	16일(싱겁데이)	17일	18일	19일(단오)	20일	
오전간식	신선과일(오렌지) + 2우유	감자채소죽	566떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(토마토) + 2우유	채소스틱(오이) + 2우유	신선과일(오렌지)	
점심	56잡곡밥 56감자맑은국 5622계육볶음 5622쇠불고기 5622깍두기	56잡곡밥 56저염호박인편장국 5622닭볶음탕 5622우영채조림 5622배추김치	56485622쇠고기채소볶음밥 5622스크램블에그 5622과일샐러드 5622깍두기	56잡곡밥 562연두부된장국 5622돼지고기수육 5622양배추나물 5622배추김치	56잡곡밥 5622황태국 5622오리두루치기 5622청포묵새우무침 5622깍두기	5689151617894돈육숙주덮밥 5622달걀말이 5622크래미샐러드 5622(저당)요구르트 5622배추김치	
오후간식	5622백김치말이국수	5622김가루주먹밥 + 256치즈	빵(1256) 카스텔라 + 차(등글레차)	12566채소전	찜단호박 + 오미자차	빵(12456) 밤식빵 + 2우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	446/21/226	428/18/213	410/18/129	415/20/210	406/17/198	449/18/242	
일자	22일	23일(싱겁데이)	24일(서울미래밥상)	25일	26일	27일	
오전간식	5연두부 + 5689151617894양념장	양송이버섯채소죽	신선과일(사과)	신선과일(오렌지) + 2우유	신선과일(참외)	566떠먹는 요구르트(플레인)	
점심	56잡곡밥 562연두부맑은국 5622쇠불고기 5622깍두기	56잡곡밥 56저염미역국 5622돈육채소찜 5622토마토달걀볶음 5622배추김치	56잡곡밥 + 56485622참치상추채소비빔밥 5622카레두부조림 5622가지나물 5622깍두기	56잡곡밥 5622콩나물국 5622돼지고기달걀비 5622고사리들깨볶음 5622배추김치	56잡곡밥 5622연두부된장국 5622쇠고기테리야끼구이 5622브로콜리나물 5622깍두기	5689151617894달걀청경채볶음밥 5622쇠고기말이 5622어묵조림 5622신선과일(바나나) 5622배추김치	
오후간식	찐고구마 + 2우유	2564856크림스파게티 + 256치즈	12456622감자샐러드샌드위치 + 2우유	125689151617894물만두	빵(1256) 치즈빵 + 45222(칼슘강화)우유	1살은달걀 + 차(옥수수차)	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	426/19/258	428/20/166	454/21/216	419/20/235	428/20/200	397/20/142	
일자	29일(SMART UP 식재료)	30일(싱겁데이)	생일식단	이달의 식단 안내			
오전간식	신선과일(수박) + 256치즈	무채소죽	- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 취나물무침 → 콩나물무침, 쇠불고기 → 돼지불고기 - 6월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '호두'입니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭담고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓갓 ㉔참깨 ㉕야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				
점심	56잡곡밥 56배추맑은국 5622연두부맑은국 5622쇠불고기 5622깍두기	56잡곡밥 56저염무침된장국 5622달걀볶음밥 5622숙주나물 5622배추김치					
오후간식	5622호두콩국수	5622잔말이채소주먹밥 + 256치즈					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	406/16/133	432/18/190					



원산지 표시	쌀 (밥, 즉, 누룽지)		배추김치		돼지고기	달고기	오리고기	오징어
	배추		고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	최고기라따뚜이볶음	최고기당면국	최고기채소볶음밥	쇠불고기	쇠고기테리야끼구이	돼지고기	햄박스테이크	쇠고기
국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
콩(두부류)		콩(콩국수)		다량어(통조림참치)				
두부조림	연두부맑은국	두부된장국	연두부 + 양념장	카레두부조림	호두콩국수	참치상추채소비빔밥	참치알리오올리오볶음밥	
수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	미국산	원양산	원양산	

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
 * 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 442kcal 내외로 작성되었습니다.

요일	월	화	수	목	금	토						
일자	1일	2일	3일(지방선거)	4일	5일(국 없는 날)	6일(현충일)						
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑨⑫도토리묵국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑲⑳ 돈육카레볶음 ②근대나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮감자된장국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳⑳ 쇠불고기 ⑤②김자반볶음 ⑨배추김치		⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑲⑳⑳ 닭갈비 ②청경채나물 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑲⑳⑳ 자장밥 ①②⑤스크램블에그 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기		열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg) 242/11/49	231/11/49	256/12/97	246/11/60		
일자	8일	9일	10일	11일	12일(국 없는 날)	13일						
저녁	⑤⑥잡곡밥 ②무쌈국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳⑳ 닭살고구마조림 ②애호박나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮비름나물된장국 ⑤⑥⑩⑮돼지고기수육 ⑤⑥②상추사과무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥②김국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳⑳ 쇠고기데리야끼볶음 ②배추나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀찜국 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑰⑲⑳⑳ 마파두부 ②브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑲⑳⑳ 닭살시금치볶음밥 ⑤⑥⑧⑭⑮⑰⑲⑳⑳ 어묵조림 신선과일(바나나) ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤콩나물국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑲⑳⑳ 돈육떡갈비구이 파프리카초무침 ⑨배추김치	열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg) 220/11/51	229/11/64	222/12/51	246/12/71	253/13/36	228/11/42
일자	15일	16일	17일	18일	19일(국 없는 날)	20일						
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮오징어묵국 ①달걀찜 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳⑳ 가지볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮표고버섯된장국 ⑤⑥⑩⑮⑲⑳⑳ 돈육불고기 ⑤②오이나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑲⑳⑳ ⑲⑲⑲만둣국 ①⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑲⑳⑳ 닭가슴살냉채 ⑤②감자채볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥②미역국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑲⑳⑳ 쇠고기찜스테이크 우유영자청무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑲⑳⑳ 돈육잡채덮밥 ⑤②잔멸치볶음 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤연두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳⑳ 오리단호박찜 ①⑤②코울슬로 ⑨배추김치	열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg) 218/11/42	222/11/48	252/14/49	227/11/49	255/9/83	228/13/46
일자	22일	23일	24일	25일	26일(국 없는 날)	27일						
저녁	⑤⑥잡곡밥 감자맑은국 ⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑲⑳⑳ 제육볶음 ⑤⑥② 청포묵김가루무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑲⑳⑳ 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑰⑲⑳⑳ 두부굴소스조림 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳⑳ 양념깻잎찜 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ②황태국 ⑤④닭다리살구이 ⑤②콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부된장국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑲⑳⑳ 함박스테이크 ⑤⑥②상추무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑮⑲⑳⑳ 참치채소볶음밥 ①⑤달걀말이 신선과일(사과) ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮무채된장국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳⑳ 삼치양념조림 ⑤⑥②고사리볶음 ⑨배추김치	열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg) 252/11/40	245/11/81	239/13/44	243/14/56	259/13/45	218/13/53
일자	29일	30일	이달의 식단 안내									
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮애호박된장국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳⑳ 닭살브로콜리볶음 ⑤⑥②미역초무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥②오이냉국 ⑤⑩돈육목살구이 파프리카샐러드 +⑤⑥⑭⑮⑲⑳⑳ 오리엔탈드레싱 ⑨배추김치	- 매주 금요일은 일품이 제공되며 국 없는 날로 국이 없는 식단을 제공합니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭달고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (㉕야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)									
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	230/12/63	225/11/40										

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산	쇠고기	쇠불고기		국내산(한우)
	배추김치	배추	국내산		쇠고기테리야끼볶음	국내산(한우)	
		고춧가루	국내산		쇠고기찜스테이크	국내산(한우)	
	콩(두부류)		수입산		쇠고기버섯국	국내산(한우)	
	돼지고기		국내산		쇠고기장조림	국내산(한우)	
	닭고기		국내산		오징어		국내산
	오리고기		국내산				
	함박스테이크	돼지고기	국내산		다랑어	참치채소볶음밥 (통조림참치)	
쇠고기		국내산					

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
 * 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 243kcal 내외로 작성되었습니다.

요일 일자	월 1일	화 2일	수 3일(지방선거)	목 4일	금 5일(국 없는 날)	토 6일(현충일)	
저녁	56잡곡밥 5692도토리묵국 256101214151720 돈육카레볶음 2근대나물 9깍두기	56잡곡밥 5615감자된장국 5614152021쇠불고기 52김자반볶음 9배추김치		56잡곡밥 561015유부맑은국 256121415172024 닭갈비 2청경채나물 9배추김치	25610121415자장밥 125스크램블에그 2(저당)요구르트 9깍두기		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	372/16/76	355/16/76		394/17/149	379/16/92		
일자	8일	9일	10일	11일	12일(국 없는 날)	13일	
저녁	56잡곡밥 24무채국 5614152024 닭살고구마조림 2애호박나물 9깍두기	56잡곡밥 5615비름나물된장국 561015돼지고기수육 562상추사과무침 9배추김치	56잡곡밥 5624김국 56141520 쇠고기데리야끼볶음 2배추나물 9깍두기	56잡곡밥 156달걀찐국 56891015161820 마파두부 24브로콜리나물 9배추김치	5614152024 닭살시금치볶음밥 56814151618192024 어묵조림 신선과일(바나나) 9깍두기	56잡곡밥 5콩나물국 256101214152024 돈육떡갈비구이 파프리카초무침 9배추김치	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	338/15/78	353/16/98	341/17/79	379/17/109	389/19/55	350/16/64	
일자	15일	16일	17일	18일	19일(국 없는 날)	20일	
저녁	56잡곡밥 5614오징어묵국 1달걀찐 5614152024가지볶음 9깍두기	56잡곡밥 5615표고버섯된장국 561014152024 돈육불고기 52오이나물 9배추김치	56잡곡밥 1256101415161718 192024만둣국 1561214152024 닭가슴살냉채 52감자채볶음 9깍두기	56잡곡밥 5624미역국 2561012141520 쇠고기찜스테이크 우영유자청무침 9배추김치	5681014152024 돈육잡채볶음밥 52잔말치볶음 2(저당)요구르트 9깍두기	56잡곡밥 5연두부맑은국 5614152024 오리단호박찐 1512코울슬로 9배추김치	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	335/15/64	341/15/74	387/20/76	349/15/75	393/13/127	350/18/70	
일자	22일	23일	24일	25일	26일(국 없는 날)	27일	
저녁	56잡곡밥 감자맑은국 561014152024 제육볶음 5624 청포묵김가루무침 9깍두기	56잡곡밥 561524쇠고기버섯국 5689141516182024 두부굴소스조림 5614152024 양념깻잎찐 9배추김치	56잡곡밥 24황태국 514닭다리살구이 524콩나물무침 9깍두기	56잡곡밥 561015유부된장국 12561012141520 함박스테이크 5624상추무침 9배추김치	56151824 참치채소볶음밥 15달걀말이 신선과일(사과) 9깍두기	56잡곡밥 5615무채된장국 5614152024 삼치양념조림 5624고사리볶음 9배추김치	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	388/16/62	377/15/125	367/18/68	374/20/86	398/19/69	335/19/81	
일자	29일	30일	이달의 식단 안내				
저녁	56잡곡밥 5615애호박된장국 5614152024 닭살브로콜리볶음 5624미역초무침 9깍두기	56잡곡밥 5624오이냉국 510돈육목살구이 파프리카샐러드 +5614152024 오리엔탈드레싱 9배추김치	- 매주 금요일은 일품이 제공되며 국 없는 날로 국이 없는 식단을 제공합니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 (㉕야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	354/17/97	346/16/61					

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산	쇠고기	쇠불고기	국내산(한우)
	배추김치	배추	국내산		쇠고기데리야끼볶음	국내산(한우)
		고춧가루	국내산		쇠고기찜스테이크	국내산(한우)
	콩(두부류)		수입산		쇠고기버섯국	국내산(한우)
	돼지고기		국내산		쇠고기장조림	국내산(한우)
	닭고기		국내산		오징어	국내산
	오리고기		국내산			
	함박스테이크	돼지고기	국내산		다량어	참치채소볶음밥 (통조림참치)
쇠고기		국내산				

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
 * 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 3~5세의 하루 에너지 필요추정량 1,400kcal를 기준으로 하여 378kcal 내외로 작성되었습니다.