



6월 구립독산롯데캐슬어린이집 점심 및 간식 식단(3-5세)




발행일 : 2026년 5월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월 1일	화 2일	수 3일	목 4일	금 5일	토 6일	
오전간식	배/우유②	미숫가루우유②⑤	투표합시다 	파프리카스틱/떠먹는요거트②	바나나	현충일 	
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 소고기채소찜⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 팍두기⑨	흑미밥 순두부백당⑤ 임연수젓장조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨		편스토랑/떠먹는요거트②	현미밥 근대된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주나물 배추김치⑨		미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ *양배추속쌈+쌈장⑤⑥⑬ 팍두기⑨
오후간식	삶은달걀①/식혜	우동⑤⑥		단호박죽	마들렌①②⑥ /우유②		
에너지/단백질	638kcal/29g	663kcal/30g	575kcal/24g	704kcal/28g			
오전간식	8일 수박	⑩9일  9일  10일	10일 오이스틱/떠먹는요거트②	11일 시리얼+우유②	12일 포도	13일 두유⑤	
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 팍두기⑨	기장밥 두부양파국⑤ 새우살굴소스볶음 ⑤⑨⑬ 호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기브로콜리덮밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	혼합잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 달걀찜① 청경채나물 팍두기⑨	백미밥 복어찜국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ *열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	팍두기볶음밥⑤⑨ 부추된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 파인애플	
오후간식	편고구마/우유②	우영주먹밥⑤⑥/결명자차	크림스파게티②⑤⑥	채소튀김⑤⑥	잼샌드위치①②⑥/우유②	*석식에 기재	
에너지/단백질	556kcal/27g	609kcal/29g	638kcal/31g	640kcal/22g	650kcal/34g	559kcal/18g	
오전간식	15일 누룽지죽	16일 참외/우유②	17일  17일  20일	18일 수박	19일 배	20일 우유②	
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리고기구이⑤ 상추무침 팍두기⑨	보리밥 유부맑은국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기피망볶음밥⑤⑥⑬ 달걀찜국① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 파프리카찜⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 두부찜+양념장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기데리야기덮밥 ⑤⑥⑩ 머위된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위	
오후간식	편감자/우유②	수제비⑥	간장비빔국수⑤⑥	케이크①②⑥/우유②	카스테라①②⑥ /우유②	*석식에 기재	
에너지/단백질	626kcal/27g	668kcal/32g	600kcal/27g	738kcal/28g	637kcal/23g	412kcal/21g	
오전간식	22일 사과	⑩23일  23일  24일	24일 당근스틱/떠먹는요거트②	25일 미숫가루우유②⑤	26일 오렌지/마시는요거트②	27일 두유⑤	
점심	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 소고기양파조림⑤⑥⑬ 배추나물 팍두기⑨	차조밥 두부부추국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ *버섯들깨무침⑤⑥ 팍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:포도	기장밥 청경채맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 고구마순된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	소고기가지볶음밥⑤⑥⑬ 숙갓맑은국 배추김치⑨ 바나나	
오후간식	시리얼+우유②	편단호박/우유②	쌀국수⑤⑥	삶은달걀①/식혜	김가루주먹밥⑤⑥/동굴레차	*석식에 기재	
에너지/단백질	554kcal/22g	593kcal/25g	635kcal/21g	656kcal/34g	581kcal/22g	525kcal/19g	
오전간식	29일 참외/우유②	30일 채소죽					
점심	백미밥 오징어찌개⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기꼭찜⑤⑥⑩⑫ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	물만두⑤⑥⑩/보리차	프렌치토스트①②⑥/우유②					
에너지/단백질	640kcal/27g	718kcal/31g					

원산지 표시	쌀 		콩 		배추김치 		축산물				수산물 		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기 	돼지고기 	닭고기 	오리고기 	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	원양산
식육 및 수산물 가공품		치킨너겟(닭고기: 국내산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)											

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요. 

※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

6월 구립독산롯데캐슬어린이집 점심 및 간식 식단(1-2세)



발행일 : 2026년 5월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월 1일	화 2일	수 3일	목 4일	금 5일	토 6일
오전간식	배/우유②	미숫가루우유②⑤	투표합시다 	파프리카스틱/떠먹는요거트②	바나나	현충일
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 소고기채소찜⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 팍두기⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 임연수영장조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ *양배추나물⑤⑥ 팍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①/식혜	우동⑤⑥		단호박죽	마들렌①②⑥/우유②	
에너지/단백질	460kcal/21g	488kcal/22g	405kcal/17g	501kcal/20g		
오전간식	8일 수박	9일 사과/우유②	10일 오이스틱/떠먹는요거트②	11일 시리얼+우유②	12일 포도	13일 두유⑤
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 팍두기⑨	기장밥 두부양파국⑤ 새우살굴소스볶음⑤⑨⑬ 호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기브로콜리덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	혼합잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 달걀찜① 청경채나물 팍두기⑨	백미밥 북어찜국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ *열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	팍두기볶음밥⑤⑨ 부추된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 파인애플
오후간식	찐고구마/우유②	우영주먹밥⑤⑥/결명자차	크림스파게티②⑤⑥	채소튀김⑤⑥	잼샌드위치①②⑥/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	407kcal/20g	441kcal/21g	475kcal/22g	466kcal/17g	468kcal/24g	363kcal/12g
오전간식	15일 누룽지죽	16일 참외/우유②	17일 토마토⑩/치즈②	18일 수박	19일 배	20일 우유②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리고기구이⑤ 상추무침 팍두기⑨	보리밥 유부맑은국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기피망볶음밥⑤⑥⑬ 달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 두부찜+양념장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기테리야끼덮밥⑤⑥⑩ 머위된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	찐감자/우유②	수제비⑥	간장비빔국수⑤⑥	케이크①②⑥/우유②	카스테라①②⑥/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	453kcal/20g	480kcal/23g	411kcal/19g	525kcal/21g	460kcal/17g	314kcal/16g
오전간식	22일 사과	23일 수박	24일 당근스틱/떠먹는요거트②	25일 미숫가루우유②⑤	26일 오렌지/마시는요거트②	27일 두유⑤
점심	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 소고기양파조림⑤⑥⑬ 배추나물 팍두기⑨	차조밥 두부부추국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ *버섯무침⑤⑥ 팍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:포도	기장밥 청경채맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 고구마순된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	소고기가지볶음밥⑤⑥⑬ 숙갓맑은국 배추김치⑨ 바나나
오후간식	시리얼+우유②	찐단호박/우유②	쌀국수⑤⑥	삶은달걀①/식혜	김가루주먹밥⑤⑥/등굴레차	*석식에 기재
에너지/단백질	410kcal/16g	428kcal/18g	444kcal/15g	484kcal/24g	400kcal/15g	342kcal/13g
오전간식	29일 참외/우유②	30일 채소죽				
점심	백미밥 오징어찌개⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기폭찜⑤⑥⑩⑫ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	물만두⑤⑥⑩/보리차	프렌치토스트①②⑥/우유②				
에너지/단백질	462kcal/20g	512kcal/22g				

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		축산물				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	원양산

식육 및 수산물 가공품: 치킨너겟(닭고기: 국내산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

6월 구립독산롯데캐슬어린이집 위한 저녁 식단(3-5세)



발행일 : 2026년 5월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월 1일	화 2일	수 3일	목 4일	금 5일	토 6일
저녁	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 우거지나물⑤⑥ 팍두기⑨	흑미밥 도토리묵냉국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 속갯무침⑤⑥ 배추김치⑨	투표합시다 	현미밥 시금치맑은국 임연수구이⑤⑥ 순두부흑임자샐러드 ①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 닭고기파프리카조림 ⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 팍두기⑨	<오후간식> 마카로니샐러드①⑤⑥ /두유⑤
에너지/단백질	350kcal/19g	411kcal/16g		372kcal/20g	346kcal/16g	185kcal/7g
	8일	9일	10일	11일	12일	13일
저녁	백미밥 양배추맑은국 돼지고기테리야끼구이 ⑤⑥⑩ 미역초무침 팍두기⑨	기장밥 가지된장국⑤⑥ 닭고기고구마찜⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박맑은국 새우살양파조림⑤⑥⑨ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 *김치찌개⑤⑥⑨ 돼지고기오이볶음 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 팍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	<오후간식> 계맛살죽①⑤⑥⑧ /우유②
에너지/단백질	338kcal/18g	389kcal/18g	390kcal/19g	372kcal/18g	375kcal/15g	262kcal/10g
	15일	16일	17일	18일	19일	20일
저녁	백미밥 열무맑은국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 북어채조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 감자맑은국 훈제오리고기채소볶음⑤⑥ 시금치나물 팍두기⑨	백미밥 팻잎된장국⑤⑥ 돼지고기장뚝뚝이 ⑤⑥⑩ 유부당근무침⑤⑥ 팍두기⑨	수수밥 김국⑤⑥ 소고기토마토찜⑫⑬ 달걀샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ *오징어두루치기⑤⑥⑫⑰ 숙주나물 배추김치⑨	멸치주먹밥⑤ /결명자차
에너지/단백질	370kcal/23g	383kcal/16g	391kcal/21g	373kcal/19g	340kcal/17g	180kcal/7g
	22일	23일	24일	25일	26일	27일
저녁	닭고기마요덮밥 ①⑤⑥⑬ 시래기된장국⑤⑥ 사과배샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 소고기부추볶음⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 팍두기⑨	백미밥 버섯맑은국 고등어양념찜⑤⑥⑦ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기채소조림 ⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 팍두기⑨	소보로빵①②④⑥ /우유②
에너지/단백질	383kcal/19g	361kcal/18g	432kcal/17g	370kcal/14g	353kcal/18g	256kcal/10g
	29일	30일				
저녁	백미밥 미역된장국⑤⑥ 닭고기브로콜리찜 ⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 오징어무조림⑤⑥⑰ 호박나물 배추김치⑨				
에너지/단백질	339kcal/18g	401kcal/19g				

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	원양산
식육 및 수산물 가공품			동그랑땡(돼지고기: 국내산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)										

- 금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 3-5세용 저녁식단은 3-5세의 하루 에너지 필요추정량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g을 기준으로 작성되었습니다.
- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
*야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
*조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.
- 금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 기본 식재료만 제공해 드립니다. 어린이집 사정을 고려하여 기본 식재료 외에 기타 식재료를 첨가하여 조리하실 수 있습니다.



※ 가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.