



6월 식단

발행처	 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	 영등포구청직장어린이집
발행일	2026.5.18

	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5								
오전간식	바나나	파프리카 스틱 /플레인 요거트②		참외/우유②	아욱죽⑤⑥								
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육무조림⑤⑥⑩ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨		흑미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑩ 비름나물된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 모듬버섯전골⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨								
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/결명자차		갈릭버터새우구이②⑨/등굴레차	찐감자/우유②								
열량/단백질	431/18	405/21		430/21	421/15								
	8	9	10	11	12								
오전간식	사과	당근스틱 /복숭아 요거트②	흑임자죽	멜론/우유②	부추달걀죽①								
점심	쌀밥 무찜국⑤⑥ 안매운돈육김치찜⑤⑨⑩ 깻잎양념무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥 썩갠유부장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 송송 양배추볶음⑤⑥ 브로콜리토마토샐러드⑤⑥⑩ 영유아깍두기⑨	차조밥 대구살찌개⑤⑥ 채소마파두부⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 북어콩나물국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 파프리카초무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨								
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	단호박찜/우유②	참깨주먹밥⑤/보리차	고구마범벅①⑤/우유②								
열량/단백질	430/18	428/19	434/14	493/20	453/19								
	15	16	17	18	19								
오전간식	배	오이스틱 /베리 요거트②	치즈죽②	복숭아⑩/우유②	모듬채소죽								
점심	쌀밥 달콤탕⑩ 두부바베큐조림①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 미소장국⑤⑥ 훈제오리부추무침⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	취나물밥*양념장⑤⑥ 표고버섯미역국⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑩ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 열무된장국⑤⑥ 파채소불고기⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤ 영유아배추김치⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨								
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	물만두찜⑤⑥⑩/결명자차	구운달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/오미자차	단호박찜/우유②								
열량/단백질	444/19	413/18	466/21	427/18	450/17								
	22	23	24	25	26								
오전간식	바나나	토마토스틱⑩ /치즈②	김가루죽	파인애플/우유②	흑미찰쌀죽								
점심	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 새송이당면국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 새콤무생채⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쇠고기우영볶음밥⑤⑥⑩ 송송 달걀장조림①⑤⑥ 참외샐러드 영유아배추김치⑨	수수밥 순두부찌개⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 마늘총조림⑤⑥ 영유아깍두기⑨								
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	찐고구마/두유⑤	들깨수제비⑤⑥	매쉬드포테이토①⑤/우유②								
열량/단백질	469/19	430/17	489/17	473/21	455/18								
	29	30											
오전간식	수박	당근스틱 /딸기 요거트②											
점심	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 달걀양파국① 임연수살양념찜⑤⑥ 아욱들기름볶음 영유아배추김치⑨											
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②	까르보나라파스타②⑥											
열량/단백질	411/17	473/21											
원산지 표시	쌀(찰쌀, 흑미 등)	김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물					
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	수입산	산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우 □육우 □젓소	산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산/ 쇠고기:국내산)											
수산물가공품	어묵국(연육:중국, 베트남산), 진미채조림(오징어:페루, 칠레, 중국산), 생선까스*타르타르소스(대구:국내산)												
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯* * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.												