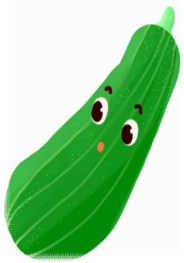
2026년 6월 후기 이유식단

후기(9~11개월)

발행일: 2026.5.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	6/1(월)	6/2(화)	6/3(수)	6/4(목)	6/5(금)	6/6(토)
오전간식	아기플레인요구르트②	당근핑거스틱	2026 지방선거	사과	애호박죽	현 충 일
후기	소고기부추무른밥⑯	동태살청경채무른밥		연두부느타리버섯무른밥⑤	닭살당근무른밥⑮	
오후간식	으깬고구마	노른자플레이크①		아기잡채①⑤⑯	카스테라①②⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)	205/6	159/7		186/3	224/8	
일 자	6/8(월)	6/9(화)	6/10(수)	6/11(목)	6/12(금)	6/13(토)
오전간식	아기쌀과자	감자핑거스틱	바나나	참외	근대죽	아기플레인요구르트②
후기	갈은황태표고버섯무른밥	두부무무른밥⑤	노른자애호박무른밥①	소고기시금치무른밥⑯	대구살감자무른밥	닭살당근무른밥⑮
오후간식	노른자찜①	밥새우쇠음밥⑨	크로와상①②⑤⑥	아기파스타②⑥	모닝빵①②⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)	216/10	164/4	231/6	267/7	231/8	134/5
일 자	6/15(월)	6/16(화)	6/17(수)	6/18(목)	6/19(금)	6/20(토)
오전간식	노른자플레이크①	파프리카핑거스틱	아기치즈②	배	소고기당근죽⑯	아기두유⑤
후기	순두부얼갈이무른밥⑤	닭살아욱무른밥⑮	소고기무무른밥⑯	두부부추무른밥⑤	노른자버섯무른밥①	갈은황태시금치무른밥
오후간식	으깬단호박	식빵①②⑤⑥	으깬고구마	아기수제비⑥	버터롤빵①②⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)	171/6	173/8	226/8	189/5	279/9	147/9
일 자	6/22(월)	6/23(화)♥생일♥	6/24(수)	6/25(목)	6/26(금)	6/27(토)
오전간식	메론	바나나	사과	아기치즈②	누룽지죽	아기플레인요구르트②
후기	가자미살콩나물무른밥⑤	닭살미역무른밥⑮	닭살애호박무른밥⑮	잔멸치무무른밥	두부감자무른밥⑤	노른자김무른밥①
오후간식	으깬감자	카스테라①②⑤⑥	으깬단호박	물만두⑤⑥⑩	식빵①②⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)	136/6	199/8	142/5	194/12	226/6	176/9
일 자	6/29(월)	6/30(화)				
오전간식	수박	고구마핑거스틱				
후기	닭살애호박무른밥⑮	소고기팽이버섯무른밥⑯				
오후간식	으깬옥수수	아기우동⑥				
열량(kcal) /단백질(g)	156/7	193/6				



6월의 제철 식재료 안내

♠ 농산물 : 감자, 부추, 무 등

♠ 수산물 : 삼치, 가자미, 오징어 등

♠ 과일 : 수박, 참외, 포도 등

[출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]

「어린이기호식품 품질인증」 이란?

♥QR을 찍어보세요!

[안내사항]

① 어린이의 개별 성장발달 정도와 건강상태 등에 따라, 이유식 시기를 선택하여 제공해 주세요.

[조리 TIP]

① 이유식에 제공되는 모든 간식은 잘게 잘라 어린이들이 먹기 쉽게 제공하여 주시기 바랍니다.

② [과일 및 채소스틱] 채소스틱은 살짝 익힌 후 제공하여 주시고, 과일은 씨와 껍질을 제거한 후 제공하여 주십시오.

③ [빵·기타 간식] 어린이 질식사고 방지를 위해 음료(물)와 함께 제공하여 주십시오.

④ [두유 및 유제품류] 유제품류는 어린이 개월 수에 맞는 제품을 제공하여 주십시오.

★ 식중독 예방을 위해 생채소 및 과일은 채소·과일용 소독제로 소독하거나 살짝 데쳐 제공해주시고, 모든 조리한 음식은 조리 후 2시간 이내 배식을 완료하여 주시기 바랍니다.

원산지 표기	쌀						소고기	닭고기	동태	콩
	미음		무른밥		누룽지					(두부)
	멥쌀	찹쌀	멥쌀	찹쌀	멥쌀	찹쌀	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

1. 쌀(밥, 무른밥, 누룽지), 배추김치(배추(절갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(**소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 함께 표시)**, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물, 수산물가공품
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
3. **농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함**

알레르기 유발식품 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

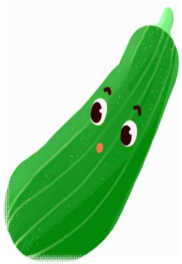
동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 6월 1~2세 일반형 식단 (0세포함)

발행일: 2026.5.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	6/1(월)	6/2(화)	6/3(수)	6/4(목)	6/5(금)	6/6(토)
오전간식	포도/우유②	당근스틱 /두유⑤		사과/우유②	새우살애호박죽⑤⑥⑨	
점심	기장밥 유부된장국⑤⑥ 소고기구이⑤⑯ 부추무침⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치	2026 지방선거	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 연두부찜/양념장⑤⑥ 감자피망조림⑤⑥ 백김치	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백깍두기	 현 충 일
오후간식	찐고구마/우엉차	달걀토마토스크램블①⑤⑫		짜장당면볶이⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	498/17	377/20		429/12	489/20	
일 자	6/8(월)	6/9(화)	6/10(수)[☆신메뉴]	6/11(목)	6/12(금)	6/13(토)
오전간식	오렌지/우유②	감자스틱 /저당떠먹는요구르트②	바나나/우유②	참외/치즈②	돼지고기근대죽⑩	두유⑤
점심	기장밥 호박잎된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 저당상추매실청무침⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 들깨뭇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치	☆달걀애호박들기름덮밥 ①⑤⑱ 물만둣국⑤⑥⑩ 김자반⑤ 백김치	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 김치	흑미밥 콩가루된장국⑤⑥ 대구살양념조림⑤⑥ 브로콜리오리엔탈무침⑤⑥ 백깍두기	닭칼국수⑥⑮ 쌀밥(소) 춘권튀김⑤ 백김치
오후간식	삶은메추리알① /옥수수차	밥새우섞음밥⑤⑥⑨	크로와상①②⑤⑥ /매실차	고사리파스타⑥	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	404/20	467/16	457/16	420/18	500/23	518/20
일 자	6/15(월)	6/16(화)	6/17(수)	6/18(목)	6/19(금)	6/20(토)
오전간식	토마토⑫/우유	파프리카스틱 /두유⑤	복숭아⑪/치즈②	배/우유②	소고기당근죽⑤⑥⑯	포도 /저당마시는요구르트②
점심	기장밥 순두부백탕⑤⑥ 어묵멸치볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 아욱맑은국⑤⑥ 순살로제찜닭 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯버터구이② 백김치	소고기무밥/양념장⑤⑥⑯ 저염청국장국⑤ 한식잡채⑤⑥ 백김치	쌀밥 홍합탕⑱ 두부구이/소스⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 버섯전골⑤⑥ 치즈달걀찜①② 오이무침⑤⑥ 백깍두기	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 북어양팟국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기
오후간식	찐단호박/유자차	샌드위치①②⑤⑥	찐고구마/보리차	수제비⑥	버터롤빵①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	387/16	434/17	428/16	441/19	482/20	400/17
일 자	6/22(월)	6/23(화)♥생일♥	6/24(수)[국 없 Day]	6/25(목)	6/26(금)	6/27(토)
오전간식	메론/우유②	바나나/우유②	사과/우유②	키위/치즈②	끓인누룽지	두유⑤
점심	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 가자미살엿장조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 생선까스/소스①⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 너비아니구이⑤⑩⑯ 오복채 백김치	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 배추된장무침⑤⑥ 백깍두기	꼬막⑱비빔밥⑤⑥ 미니잔치국수⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 백깍두기
오후간식	찐감자/오미자차	케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②	단호박샐러드①⑤	찐만두⑤⑥⑩/우엉차	식빵①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	385/19	543/18	424/14	385/17	517/16	512/21
일 자	6/29(월)	6/30(화)				
오전간식	수박/우유②	고구마스틱 /우유②				
점심	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑯ 파프리카배무침 김치				
오후간식	찐옥수수/보리차	유부우동⑤⑥				
열량(kcal) /단백질(g)	447/23	416/18				



★6월 푸드브릿지

<애호박>

애호박에는 수분·식이섬유·비타민 A, C, 칼륨 등이 풍부해 혈압관리, 장 건강, 붓기 완화에 도움을 준다.

[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템]

* 연두색으로 표기함

「어린이기호식품 품질인증」이란?

♥QR을 찍어보세요!

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미, 흑미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품		수산물	수산물가공품	
		배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소				너비아니		동태	생선까스	어묵
								소고기	돼지고기		명태	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	러시아산	베트남산

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(**소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 함께 표시)**, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), **육가공품(사골추출물, 너비아니 등)**
콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), **수산물가공품(어묵{원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함}, 다랑어포 등)** ※ 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
3. **농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함**

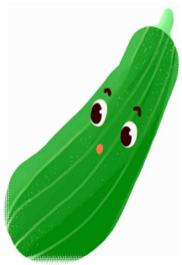
알레기유발물질 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 6월 3-5세 일반형 식단

발행일: 2026.5.15.
작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	6/1(월)	6/2(화)	6/3(수)	6/4(목) 서울미래밥상	6/5(금)	6/6(토)
오전간식	포도/우유②	당근스틱 /두유⑤		사과/우유②	새우살애호박죽⑤⑥⑨	
점심	기장밥 유부된장국⑤⑥ 소고기구이⑤⑯ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	2026 지방선거	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 연두부찜/양념장⑤⑥ 감자피망조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	 현 충 일
오후간식	찐고구마/우엉차	달걀토마토스크램블①⑤⑫		짜장당면볶이⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	740/25	564/30		645/19	733/29	
일 자	6/8(월)	6/9(화)	6/10(수)[☆신메뉴]	6/11(목)	6/12(금)	6/13(토)
오전간식	오렌지/우유②	감자스틱 /저당떠먹는요구르트②	바나나/우유②	참외/치즈②	돼지고기근대죽⑩	두유⑤
점심	기장밥 호박잎된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 저당상추매실청무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨뭇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	☆달걀애호박들기름덮밥 ①⑤⑱ 물만둣국⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 김치⑨	흑미밥 콩가루된장국⑤⑥ 대구살양념조림⑤⑥ 브로콜리오리엔탈무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭칼국수⑥⑮ 쌀밥(소) 춘권튀김⑤ 배추김치⑨
오후간식	삶은메추리알①/옥수수차	밥새우섞음밥⑤⑥⑨	크로와상①②⑤⑥ /매실차	고사리파스타⑥	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	605/30	722/25	616/23	618/26	750/34	719/26
일 자	6/15(월)	6/16(화)	6/17(수)	6/18(목) 서울미래밥상	6/19(금)	6/20(토)
오전간식	토마토⑫/우유②	파프리카스틱 /두유⑤	복숭아⑪/치즈②	배/우유②	소고기당근죽⑤⑥⑯	포도 /저당마시는요구르트②
점심	기장밥 순두부백탕⑤⑥ 어묵멸치볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱맑은국⑤⑥ 순살로제찜닭 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯버터구이② 배추김치⑨	소고기무밥/양념장⑤⑥⑯ 저염청국장국⑤ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 홍합탕⑱ 두부구이/소스⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 버섯전골⑤⑥ 치즈달걀찜①② 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기김치볶음밥⑤⑨⑩ 북어양팟국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박/유자차	샌드위치①②⑤⑥	찐고구마/보리차	수제비⑥	버터롤빵①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	564/24	652/26	647/24	664/29	722/30	560/24
일 자	6/22(월)	6/23(화)♥생일♥	6/24(수)[국 없 Day]	6/25(목)	6/26(금)	6/27(토)
오전간식	메론/우유②	바나나/우유②	사과/우유②	키위/치즈②	꿇인누룽지	두유⑤
점심	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 가자미살엿장조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 생선까스/소스①⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 너비아니구이⑤⑩⑯ 오복채 배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	꼬막⑱비빔밥⑤⑥ 미니잔치국수⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	찐감자/오미자차	케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②	단호박샐러드①⑤	찐만두⑤⑥⑩/우엉차	식빵①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	557/28	807/30	751/23	560/25	775/24	705/28
일 자	6/29(월)	6/30(화)				
오전간식	수박/우유②	고구마스틱 /우유②				
점심	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑯ 파프리카배무침 김치⑨				
오후간식	찐옥수수/보리차	유부우동⑤⑥				
열량(kcal) /단백질(g)	659/33	620/28				



6월 푸드브릿지
<애호박>

애호박에는 수분·식이섬유·비타민 A, C, 칼륨 등이 풍부해 혈압관리, 장 건강, 붓기 완화에 도움을 준다.

[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템]
* 연두색으로 표기함

「어린이기호식품 품질인증」이란?

♥QR을 찍어보세요!

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미, 흑미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품		수산물	수산물가공품	
		배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소				너비아니		동태	생선까스	어묵
								소고기	돼지고기		명태	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	러시아산	베트남산

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등) 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품({원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함}, 다랑어포 등) ※ 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
3. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함

알레르기 유발식품 표시

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣
※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management