

구립도담어린이집 2026년 6월 1-2세 죽형 식단

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	바나나/우유②	브로콜리스프②⑥ /식빵①②⑤⑥	 2026 지방선거	사과/우유②	새우살애호박죽⑤⑥⑨	 현충일
점심	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑬ 부추무침⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치		쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 연두부찜⑤⑥ 감자피망조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백깍두기	
오후간식	찐고구마/우영차	당근스틱 /두유⑤		짜장당면볶이⑤⑥	스틱빵①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	498/17	422/20		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	황태아육된장죽⑤⑥	참외/치즈②	돼지고기근대죽⑩	두유⑤
점심	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 저당상추무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 들깨웃국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치	☆달걀애호박볶음덮밥 ①⑤⑬ 물만둣국⑤⑥⑩ 김자반⑤ 백김치	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 콩가루된장국⑤⑥ 대구살양념조림⑤⑥ 브로콜리오리엔탈무침⑤⑥ 백깍두기	닭칼국수⑥⑮ 쌀밥 춘권튀김⑤ 백김치
오후간식	삶은달걀① /옥수수차	밥새우섞음밥⑤⑥⑨	바나나/우유②	당근파스타⑥	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	404/20	467/16	428/20	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	방울토마토⑫/우유②	어니언스프②⑥ /식빵①②⑤⑥	돼지고기가지죽⑩	배/우유②	소고기당근죽⑤⑥⑬⑯	포도 /저당마시는요구르트②
점심	쌀밥 순두부백당⑤⑥ 어묵열치볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 아욱맑은국⑤⑥ 순살로제된달 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 새송이버섯나물② 백김치	소고기우밥⑤⑥⑬ 저염청국장국⑤ 한식잡채⑤⑥ 백김치	쌀밥 홍합탕⑬ 두부구이⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 버섯국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 오이무침⑤⑥ 백깍두기	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 북어양파국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기
오후간식	찐단호박/동글레차	파프리카스틱 /우유②	참외⑪/치즈②	수제비⑥	마들렌①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	387/16	417/17	486/19	441/19	482/20	400/17
일 자	6/22(월)	6/23(화)	6/24(수)[국 없 Day]	6/25(목)	6/26(금)	6/27(토)
오전간식	메론/우유②	브로콜리스틱 /저당마시는요구르트②	두부청경채죽⑤⑥	키위/치즈②	끓인누룽지	두유⑤
점심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 가지미살엿장조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 달걀부추국① 콩나물불고기⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 백깍두기	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 송농 너비아니구이⑤⑩⑬ 오복채 백김치	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 배추된장무침⑤⑥ 백깍두기	비빔밥⑤⑥ 미니잔치국수⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 백깍두기
오후간식	찐감자/옥수수차	토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	사과/우유②	찐만두⑤⑥⑩/우영차	식빵①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	385/19	461/18	512/17	385/17	517/16	512/21
일 자	6/29(월)	6/30(화)	☆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			
오전간식	수박/우유②	당근스프②⑥ /식빵①②⑤⑥				
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑬ 파프리카배우침 백깍두기				
오후간식	단호박/보리차	고구마스틱 /우유②				
열량(kcal) /단백질(g)	447/23	501/18				

원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (참쌀, 현미 포함)	김치		소고기		돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품		수산물				
		배추 (얼갈이, 얼얼 포함)	고춧가루	☑ 한우	☐ 육우				☐ 젓소	너비아니		동태살	새우살	황태	가지미
										소고기	돼지고기				
	국내산	국내산	국내산	☑ 국내산	☐ 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	러시아산	미국산	

만 1~2세 하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장 섭취량 20g / 만 3~5세 하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장 섭취량 25g

♣ 어린이집(또는 유치원)에서의 총 섭취 열량과 단백질은 만 1~2세의 경우 390~440kcal, 20g / 만 3~5세의 경우 600~680kcal, 25g

알레르기
유해식품
표시
①난류(가공류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 SO2를 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.