

## 6월 식단표

6월 식단표입니다.



### 구암어린이집 6월 식단 (1~2세)

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 5. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일	1(월)	2(화) 구암가족캠핑	3(수) 2026 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일								
오전간식	수박			스틱오이&치즈②	호상요구르트②									
점심	쌀밥 감자국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 양배추호르츠샐러드② 배추김치⑨			<알당오심익날> 현미밥 열무된장국⑤⑥ ★담삼간장구이⑤⑥⑩ 깨알나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 시래기맑은국 돼지고기데리야끼볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤④ 깍두기⑨									
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②			★간치국수①⑤⑥	찐단호박 보리차									
열량(kcal)/단백질(g)	435/18			403/19	399/17									
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)♥생일식단♥	12(금)	13(토)								
오전간식	참외	오렌지	씨리얼&우유②	사과	저당액상요구르트②	우유미숫가루②⑤								
점심	쌀밥 소고기육국④ 새송이버섯달걀찜① 오이송송이무침⑤④ 배추김치⑨	<서울미래밥상> 수수밥 두부된장국⑤④ 참치채소볶음⑤ 양상추샐러드&참깨드레싱①⑤④ 배추김치⑨	★담삼칼레라이스⑤④⑩ 콩나물국⑤ 훈편튀김⑤④⑩ 깍두기⑨	쌀밥 두부미역국⑤④ ★순살담강정①⑤④⑩ 과일샐러드①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 ★안매은닭개장⑤④⑩ 은두부찜&양념장⑤④ 애호박나물⑤④ 깍두기⑨	달걀주먹밥①⑤ ★소고기쌀국수⑩ 배추김치⑨								
오후간식	카스테라①②④ 우유②	찐고구마 우유②	★트마트스파게티 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 등글레차	케이크①②⑤④ 우유②	단발빵1/2①②④ 육수수차	-								
열량(kcal)/단백질(g)	379/14	433/15	442/13	454/16	386/13	421/16								
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)								
오전간식	바나나	사과	우유미숫가루②⑤	스틱당근&치즈②	호상요구르트②	씨리얼&우유②								
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ ★청포묵무침⑤④ 배추김치⑨	축미밥 모듬버섯찜⑤④ ★불어묵조림⑤④ 숙주유부무침⑤④ 깍두기⑨	<저염데이> 오므라이스①⑤⑥⑩ ★두부황태찜국⑤④ 꽃맛샐러드①⑤④⑩ 오이피클	차조밥 미역장국⑤④ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 상추오이무침⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 두부맑은국⑤ ★담삼안무구이⑤④⑩ 마파두부①⑤④ 깍두기⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤④ 깍두기⑨								
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	단호박범벅①⑤ 우유②	★우동⑤④	★간벌치주먹밥⑤ 육수수차	찐김자 등글레차	-								
열량(kcal)/단백질(g)	447/19	396/17	411/21	383/17	386/17	390/18								
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)								
오전간식	오렌지	수박	씨리얼&우유②	스틱오이&치즈②	호상요구르트②	바나나&우유②								
점심	쌀밥 ★소고기면국⑤⑥⑩ ★달걀장조림①⑤④ 팽이버섯나물⑤④ 배추김치⑨	<서울미래밥상> 기장밥 순두부국⑤④⑩ ★자른매추리알계집볶음 ①⑤④⑩ 우영조림⑤④ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> ★담삼굴소스담밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤④ 브로콜리크래미두부무침 ①⑤④⑩ 배추김치⑨	현미밥 안매은김치국④ 파인애플함박스테이크 ①⑤④⑩⑩⑩ 눈꽃양배추샐러드①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 참치양파국⑤④ 훈제오리채소구이⑤ 열무나물⑤④ 배추김치⑨	소고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑩ 노리리된장국⑤④ 배추김치⑨								
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	고구마샐러드①⑤ 우유②	★가치치즈구이②⑤ 보리차	★애호박간장비빔국수①⑤⑥ 육수수차	브래드스틱빵①②⑤④ 등글레차	-								
열량(kcal)/단백질(g)	450/19	416/17	431/19	401/16	399/19	386/17								
일자/요일	29(월)	30(화)	< 이달의 식재료 >											
오전간식	참외	사과	농 산 물	감자, 애호박, 양파, 양배추, 양송이버섯, 근대, 부추, 마늘, 쪽파, 배추, 양상추, 취나물, 당근, 미나리, 무, 고구마, 순, 깨알, 상추, 시금치, 피망, 아욱, 열무, 노리리버섯, 콩가루, 가지, 도라지, 우엉, 마유채, 마늘즙, 노각, 원두콩, 알감자	수 산 물	전복, 오징어, 가자미, 임연수, 삼치, 낙지, 바지락, 꼬막, 홍합, 꽃게								
점심	쌀밥 근대된장국⑤④ 소고기채소볶음⑤④⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	축미밥 무채국⑤④ 돼지고기육살구이⑩ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨	과 일	토마토, 매실, 복분자, 수박, 참외, 포도	과 일	토마토, 매실, 복분자, 수박, 참외, 포도								
오후간식	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ 우유②	알감자버터구이②⑤ 우유②												
열량(kcal)/단백질(g)	402/19	389/17												
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩부지)		김치 (얼갈이, 봄동)		소고기(○표시) (한우·육우·젖소)		돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	오징어		참치캔 (가다랑어)		원양산		식육 및 수산물 가공품		함박스테이크 (돼지고기, 소고기)		닭강정			
	국내산						국내산							
* 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.														
알려주기 표시 안내	①나물 ②우유 ③메밀 ④파프리카 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고구마 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪보스아 ⑫토마토 ⑬야채류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참치 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 일으키는 식품에 대한 표시는 해당 식품이 함유된 식품 및 가공식품에 특별한 주의가 필요합니다. - 아이스크림 등 표백제, 보존료, 방부제, 착색제 등 첨가물 사용에 대한 표시는 식품의약품안전처의 규정에 따라 표시되어야 합니다. - 일부 식재료는 원재료의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.													
식단 안내 사항	* <b>언제까지:</b> 니트류 직강 메뉴는 <양념오심익날> 당 직강 메뉴 <서울미래밥상> 육류가공식품 제한 메뉴 * <b>영양가 주의 식품:</b> <초콜렛> 탄소 저감 산메뉴 * <b>노약자/장애:</b> 1~2세와 다른 메뉴 - <b>음용:</b> 오전간식, 점심, 오후간식, 저녁간식은 저당음료를 제공해 주시기를 바랍니다. - <b>음미:</b> 저염, 미리케미소 등의 자료를 사용하여 조리해 주시기를 바랍니다. - <b>위 식단은:</b> 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.													



# 구암어린이집 6월 식단 (3-5세)

관악구 어린이사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 5. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일	1(월)	2(화) 구암가족캠핑	3(수) 2026 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일	
오전간식	수박			스틱오이&치즈②	호상요구르트②		
점심	쌀밥 감자국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 양배추호르츠샐러드② 배추김치⑨			<일당오십의날> 현미밥 열무된장국⑤⑥ ★달걀간장구이⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 시래기맑은국 돼지고기데리아볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤④ 깍두기⑨		
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②			★간치국수①③④	찐단호박 보리차		
열량(kcal)/단백질(g)	684/28			620/29	584/25		
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목) ♥생일식단♥	12(금)	13(토)	
오전간식	참외	오렌지	씨리얼&우유②	사과	저당액상요구르트②	우유미숫가루②⑤	
점심	쌀밥 소고기떡국④ 새송이버섯달걀찜① 오이송송이무침⑤④ 배추김치⑨	<서울미래밥상> 수수밥 두부된장국⑤④ 참치채소볶음⑤ 양상추샐러드&참깨드레싱 ①⑤④ 배추김치⑨	★달걀커러라이스⑤④⑩ 콩나물국⑤ 춘권튀김⑤④⑩ 깍두기⑨	쌀밥 두부미역국⑤④ ★순살닭강정①③④⑩ 과일샐러드①②⑤⑩ 깍두기⑨	쌀밥 ★안매운담개장⑤④⑩ 온두부찜&양념장⑤④ 애호박나물⑤④ 깍두기⑨	달걀주먹밥①⑤ ★소고기쌀국수⑩ 배추김치⑨	
오후간식	카스테라①②④ 우유②	찐고구마 우유②	★토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 통글레차	케이크①②⑤④ 우유②	단팥빵1/2①②④ 옥수수차	-	
열량(kcal)/단백질(g)	611/22	666/23	699/21	698/24	628/22	667/26	
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식	바나나	사과	우유미숫가루②⑤	스틱오이&치즈②	호상요구르트②	씨리얼&우유②	
점심	쌀밥 시금치된장국⑤④ 소불고기⑤⑥⑩ ★청포묵무침⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 모듬비빔장⑤④ ★불어묵조림⑤④ 숙주우부무침⑤④ 깍두기⑨	<저염데이> 오므라이스①⑤⑩ ★두부황태찜국⑤④ 꽃말살샐러드①⑤④⑩ 오이피클	차조밥 미역장국⑤④ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 상추오이무침⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 두부맑은국⑤ ★달걀양념구이⑤④⑩ M표나물①⑤ 깍두기⑨	돼지고기채소볶음⑤④⑩ 아욱된장국⑤④ 깍두기⑨	
오후간식	프렌치-toast①②⑤⑥ 우유②	단호박범벅①⑤ 우유②	★우동⑤④	★잔멸치주먹밥⑤ 옥수수차	찐김차 통글레차	-	
열량(kcal)/단백질(g)	688/29	609/26	632/32	585/26	595/27	610/28	
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	오렌지	수박	씨리얼&우유②	스틱오이&치즈②	호상요구르트②	바나나&우유②	
점심	쌀밥 ★소고기당면국⑤④⑩ ★달걀장조림①⑤④ 팽이버섯나물⑤④ 배추김치⑨	<서울미래밥상> 기장밥 순두부국⑤④⑩ ★자른매추리알계첩볶음 ①⑤④⑩ 우영조림⑤④ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> ★달걀골소스덮밥⑤④⑩ 어묵국⑤④ 브로콜리크래미두부무침 ①⑤④⑩ 배추김치⑨	현미밥 안매운김치국④ 파인애플함박스테이크 ①⑤④⑩⑩④ 눈꽃양배추샐러드①⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 참치양파국⑤④ 훈제오리채소구이⑤ 열무나물⑤④ 배추김치⑨	소고기콩나물밥&양념장⑤ 트러티된장국⑤④ 배추김치⑨	
오후간식	밤식빵①②⑤④ 우유②	고구마샐러드①⑤ 우유②	★가지치즈구이②⑤ 보리차	★애호박김치볶음국수①⑤④ 옥수수차	브래드스틱빵①②⑤④ 통글레차	-	
열량(kcal)/단백질(g)	684/28	640/26	663/29	616/24	614/30	584/25	
일자/요일	29(월)	30(화)	< 이달의 식재료 >				
오전간식	참외	사과	농 산 물	감자, 애호박, 양파, 양배추, 양송이버섯, 근대, 부추, 미늘, 숙갓, 배추, 양상추, 취나물, 당근, 마늘, 무, 고구마, 깻잎, 상추, 시금치, 피망, 아욱, 열무, 느타리버섯, 총각무, 가지, 도라지, 우영, 미유대, 미늘종, 노각, 원두콩, 알감자	과 일	토마토, 매실, 복분자, 수박, 참외, 포도	
점심	쌀밥 근대된장국⑤④ 소고기채소볶음⑤④⑩ 고사리나물⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤④ 돼지고기육살구이⑩ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨	수 산 물	전복, 오징어, 가지, 미연수, 삼치, 낙지, 바지락, 꼬막, 종합, 꽃게	원산지 표시	원산지 표시	원산지 표시
오후간식	점자샌드위치①②⑤⑥ 우유②	알감자버터구이②⑤ 우유②	과 일	토마토, 매실, 복분자, 수박, 참외, 포도	원산지 표시	원산지 표시	
열량(kcal)/단백질(g)	619/29	611/27					
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미) 국내산	콩 (두부, 콩버찌) 국내산	김치 배추 (얼갈이, 봄동) 국내산	소고기(○표시) 인두육우/절소 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산
원산지 표시	오징어	참치캔 (가다랑어)	식육 및 수산물 가공품	합박스테이크 (돼지고기, 소고기)	닭강정	국내산	
* 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.							
알려주기	①살균 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고구마 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫감 ⑬참깨 ⑭쌀 ⑮호두 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참깨 - 원산지 표시는 포장에 표시된 알레르기 식품을 읽는 아동에게는 해당 식품이 포함된 가공식품에 대한 알레르기 유발 가능성을 알리기 위해 표시된 것입니다. - 일부 식단은 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.						
안내 사항	• <저염데이>: 나트륨 제한 메뉴 • <일당오십의날>: 당 저감 메뉴 • <서울미래밥상>: 유류가공식품 제한 메뉴 • ★ 영유아 주의 식품 • ●오래된 탄소 저장 산메뉴 • 노랑형광판 1-2세와 다른 메뉴 - 어린이가 오전간식, 점심, 오후간식 모두를 제공하는 경우, 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미래푸드(미리케밥)의 자료를 사용하여 디자인하였습니다. - 위 식단을 관악구 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정 사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.						

# 6월 저탄소 신메뉴



## 가지치즈구이

식이섬유 풍부한 가지와  
고소한 치즈가 만나  
맛있는 '가지치즈구이' 완성!

1와 나를 구하는 저탄소 식단으로  
건강과 환경을 모두 지켜요

### 재료



1인 분량(3-5세 기준)

가지	30g	콩기름	2g
모짜렐라치즈	15g	소금	0.2g

\* 1-2세의 1인분량은 3-5세 기준 65%로 제공

### 조리방법

Tip. 가지에 빵가루를 묻혀 구우면 더욱 바삭합니다.



1. 가지를 0.5cm두께로 자른 뒤  
소금을 뿌려 밀간한다.



2. 콩기름을 두른 팬에 1을  
노릇하게 굽는다.



3. 2에 치즈를 올려 마무리한다.



# 기후위기 속 여름철 식중독 주의하기

무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

## 1 기후위기란?

- 기후위기는 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다



## 2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수**
  - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
  - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염**
  - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

## 3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성대장균, 클로스트리디움퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생

### 살모넬라균



오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우

### 병원성 대장균



샐러드, 걸절이 등 익히지 않은 채소류 조리 음식에서 주로 발생

### 퍼프린젠스



제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생

### 황색포도상구균



씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생

## 4 식중독 주요 증상

### 복통



### 구토



### 발열



### 설사



## 5 식중독 예방방법(손보구가세)

### 손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

### 보관 온도 지키기



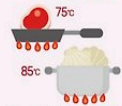
냉장식품 5°C 이하  
냉동식품 -18°C 이하

### 구분사용하기



날 음식과 조리음식 구분  
칼도마 구분사용

### 가열하기



육류 중심온도 75°C  
(어패류 85°C)  
1분 이상 익히기

### 세척·소독하기



식재료와 조리기구  
깨끗이 세척·소독



※ 기후위기와 식생활안전에 대한 자세한 정보는  
'식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.  
\* 5월 13일 영상 공개



#### 🎤 제 소개를 할게요!



- 저는 견과류의 한 종류로, 껍질을 벗기면 뇌처럼 생긴 알맹이를 가지고 있어요.
- 저는 단백질과 불포화지방산이 풍부하여 두뇌 발달과 건강 유지에 도움이 되는 영양이 풍부한 식품이에요.
- 호두 알을 들어 보았을 때 무게감이 느껴지는 것이 좋은 호두이고, 구멍이 나 있으면 벌레가 있을 수 있으므로 주의해야 해요!
- 저는 지방 성분이 많아 쉽게 산패될 수 있어서 껍질째 보관하는 것이 좋아요!

[출처] 농식품정보누리, 식품안전나라

#### 🎤 주요 영양소 알려드릴게요~

##### 리놀렌산(불포화지방산)

뇌 신경 형성 & 집중력 강화

호두는 약 68.7%의 지방을 함유하고 있어요.

호두에는 불포화지방산인 리놀렌산이 100g당 약 9.8g이 들어 있어요.

오메가-3 지방산의 일종인 '알파리놀렌산'은 두뇌 발달과 심장질환 예방에 도움을 주기 때문에 어린이부터 어르신까지 꼭 필요한 영양소예요.

##### 단백질

9가지 식물성 아미노산 함유

말린 호두에는 100g당 약 15.47g의 단백질이 함유되어 있어요.

양질의 단백질이 다량 함유되어 있어 신체 조직을 구성하고, 성장 발달에 도움을 줘요.

근육과 신체 발달을 돕는 중요한 역할을 해요.

##### 비타민E

뇌 건강과 피부 보호

말린 호두에는 100g당 약 19.41g의 비타민E가 풍부하게 들어 있어요.

비타민E는 뇌로 전달되는 산소와 영양분 공급을 극대화하여 집중력 향상과 사고력 증진에 도움을 줘요.

비타민E는 피부를 튼튼하게 만드는 보호막 역할을 하여 햇빛이나 먼지로부터 우리 피부를 지켜줘요.

[출처] 농식품정보누리, 식품안전나라, 농식품올바로, 식품의약품안전처

#### 🎤 똑딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

##### 호두콩국수

🍴 재료 \* 4인분 기준

호두 75g, 흰콩 200g, 참깨 45g, 물 1.5L, 소면 500g, 오이 75g, 방울토마토 2개, 소금 약간

##### 🍳 만드는 방법

- ① 깨끗이 씻은 흰콩을 물에 3시간 불린 뒤, 냄비에 물을 넣고 중간 불에서 20분 동안 삶아 껍질을 벗긴다.
- ② 삶은 콩, 참깨, 호두, 물(1.5L)을 모두 믹서기에 갈아 체에 거른 뒤 차갑게 보관한다.
- ③ 오이는 가늘게 채 썰고, 방울토마토는 반으로 썬다.
- ④ 끓는 물에 국수를 넣고, 3-4분간 삶아 찬물에 헹군 뒤 물기를 뺀다.
- ⑤ 그릇에 면을 담고 콩국을 부은 뒤, 준비한 고톨을 얹고 기호에 맞게 소금으로 간을 맞춘다.

[참고] 한식진흥원

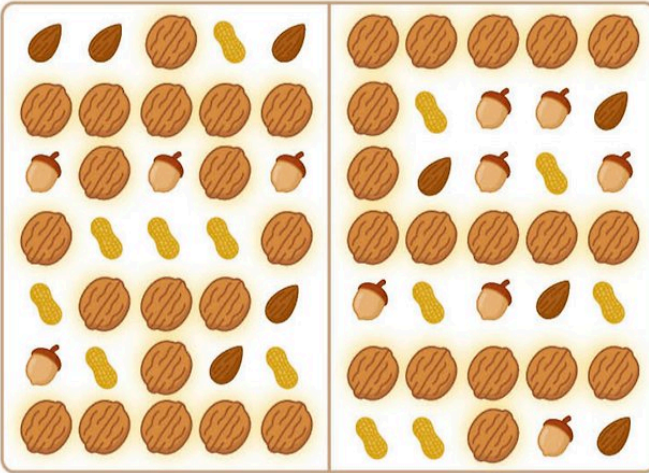




호두처럼 단단한 집중력! 틀린 그림 찾기!(5개)



호두를 찾아 이어보세요!



나야 호두!  
나를 찾아서 이어보면,  
"호두"라는 글씨가  
나타날거야!

