



발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 6. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일		〈이달의 식재료〉		1(수)		2(목)		3(금)			
오전간식		농산물	당근, 오이, 토마토, 연근, 배추, 양상추, 아욱, 고구마, 브로콜리, 무, 깻잎순, 파, 단호박, 오이, 참나물, 양배추, 상추, 호박, 열갈이, 옥수수, 양파, 열무, 애호박, 치커리, 우엉, 감자, 청경채, 취나물		우유미숫가루②⑤		파프리카스틱&치즈②		저당액상요구르트②		
점심					〈저염데이〉 ★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫⑫ ★북어젓국⑤⑥ 사과당근채샐러드 오이파클		〈일당!오십!의날〉 수수밥 (물)만두국①⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 다진돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨		
심		수산물	삼치, 가자미								
오후간식		과일	오렌지, 수박, 참외, 바나나, 복숭아,		건파래주먹밥⑤⑥ 등굴레차		햇케이크①②⑤⑥ 보리차		찐고구마 옥수수차		
열량(kcal)/단백질(g)					443/18		404/15		419/13		
일자/요일		6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)	
오전간식		오렌지		수박		곡물씨리얼&우유②⑤⑥		당근스틱&치즈②		호상요구르트②	
점심		쌀밥 소고기야육국⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑫ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 맑은배춧국 ★삼치샐러드야육국⑤⑥ 브로콜리크래미두부무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		〈저염데이〉 소고기무밥&양념장⑤⑥⑫ 팽이버섯국⑤⑥ 사자어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채		흑미밥 유부된장국⑤⑥ ★달걀간장볶음⑤⑥⑫ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 파송송달걀국① 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
심											
오후간식		카스텔라①②④ 우유②		찐단호박 우유②		★오이비빔국수⑤⑥ 등굴레차		크래미주먹밥①⑤⑥⑧ 보리차		모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)		437/15		377/18		419/15		418/19		439/16	
일자/요일		13(월)		14(화)		15(수) 초복		16(목)		17(금) 제헌절	
오전간식		참외		바나나		우유미숫가루②⑤		오이스틱&치즈②			
점심		쌀밥 새송이된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑫⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 ★당면맑은국⑤⑥ 돼지고기굴소스조림⑤⑩⑫ 양배추요거트샐러드② 배추김치⑨		〈초복메뉴〉 쌀밥 ★삼계탕⑤ ★도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		찹쌀밥 호박된장국⑤⑥ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨			
심											
오후간식		치즈빵①②⑤⑥ 우유②		★찐옥수수 우유②		과일화채②		★브로콜리크림우동②⑥ 옥수수차			
열량(kcal)/단백질(g)		439/14		369/15		422/22		389/18			
일자/요일		20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)	
오전간식		수박		복숭아⑪		곡물씨리얼&우유②⑤⑥		파프리카스틱&치즈②		호상요구르트②	
점심		쌀밥 소고기양파국⑥ 달걀프리카타①②⑤⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 두부된장국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기자장덮밥⑤⑥⑩ 안매운해물⑨⑩⑫⑫ 치커리유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 두부데리야끼구이⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨		〈중복메뉴〉 쌀밥 미역(오이)냉국 훈제오리볶음⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
심											
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②		찐고구마 우유②		★잔치국수①⑤⑥		다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차		밤식빵①②⑤⑥ 옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)		431/18		405/14		389/16		394/15		401/16	
일자/요일		27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)	
오전간식		오렌지		바나나		우유미숫가루②⑤		오이스틱&치즈②		호상요구르트②	
점심		쌀밥 두부새우전국⑤⑨ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 미역국⑤⑥ ★가자미살구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		〈지구를 지키는 날〉 두부소보로비빔밥⑤⑥ 게살스프①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 어묵국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 미소장국⑤⑥ ★달걀장조림⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
심											
오후간식		단팥빵1/2①②⑥ 우유②		찐단호박 우유②		★◎우리밀버섯샤브수제비⑤⑥		치즈주먹밥②⑤ 등굴레차		찐고구마 옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)		414/16		377/16		447/18		384/17		376/16	
원산지 표시		쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치		소고기(○표시)		돼지고기	닭고기	오리고기	
				배추 (열갈이, 봄동)	고춧가루	(한우/육우)					
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 / 국내산					
		식육 및 수산물 가공품									
		치킨 (닭고기)		너비아니 (돼지고기, 닭고기)		참치캔 (다랑어)					
		, 국내산, 7/1		국내산, 7/10		원양산, 7/21					
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.											
알레르기 표시 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 채소											
- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의를 주시기 바랍니다. - ◎야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.											
식단 안내 사항	〈저염데이〉: 나트륨 저감 메뉴 ▪ 〈일당!오십!의날〉: 당 저감 메뉴 ▪ 〈수확!의날〉: 육류·가공식품 제한 메뉴 ▪ ★: 영유아 주의 식품 ▪ ◎초록색: 탄소 저감 신메뉴 ▪ 노랑형광판: 3-5세와 다른 메뉴 - 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.										



복은어린이집 7월 이유식 식단

일자/요일		<식단 안내사항>		1(수)	2(목)	3(금)
후기	오전간식	- 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 빵은 모닝빵과 식빵을 격주로 제공해 주시기 바랍니다. - 식단표 제공 후에 식단이 변경될 경우 급식일지(운영일지)에 반드시 기재하고, 보호자에게 변경된 식단을 안내해 주시기 바랍니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다.		잘게자른사과	아기치즈②	저당액상요구르트②
	점심			닭살채소무른밥⑮	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤
	오후간식			한입크기주먹밥⑤	잘게자른헛케이크①②⑤⑥	으깬고구마
열량(kcal)/단백질(g)				195/7	247/9	210/5
일자/요일		6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
후기	오전간식	잘게자른오렌지	잘게자른수박	잘게자른바나나	아기치즈②	호상요구르트②
	점심	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥	소고기채소무른밥⑮	닭살채소무른밥⑮	노른자채소무른밥①
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬단호박	잘게자른국수⑥	한입크기주먹밥⑤	잘게자른빵①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)		212/6	140/6	228/8	200/9	278/10
일자/요일		13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) 제헌절
후기	오전간식	잘게자른참외	잘게자른바나나	잘게자른오렌지	아기치즈②	
	점심	소고기채소무른밥⑮	노른자채소무른밥①	닭살채소무른밥⑮	노른자채소무른밥①	
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬감자	잘게자른과일(수박)	잘게자른우동⑥	
열량(kcal)/단백질(g)		242/8	181/5	136/6	198/8	
일자/요일		20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
후기	오전간식	잘게자른수박	잘게자른바나나	잘게자른수박	아기치즈②	호상요구르트②
	점심	소고기채소무른밥⑮	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬고구마	잘게자른국수⑥	한입크기주먹밥⑤	잘게자른빵①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)		221/8	200/4	225/8	195/7	278/10
일자/요일		27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
후기	오전간식	잘게자른오렌지	잘게자른바나나	잘게자른참외	아기치즈②	호상요구르트②
	점심	노른자채소무른밥①	흰살생선채소무른밥	두부채소무른밥⑤	소고기채소무른밥⑮	닭살채소무른밥⑮
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬단호박	잘게자른수제비⑥	한입크기주먹밥⑤	으깬고구마
열량(kcal)/단백질(g)		260/7	148/6	196/6	211/8	224/8
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	소고기(○ 표시)		닭고기	콩	수산물
		한우	육우		두부류	명태(동태)
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.					