



2026년 6월 식단표

(3-5세, 열매반)

발행일 : 2026. 5. 20.

작성자 : 황혜리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

일자 열량/단백질	1일(월) 636kcal/28g	2일(화) 647kcal/25g	3일(수) 전국동시지방선거	4일(목) 654kcal/22g	5일(금) 716kcal/28g	6일(토) 현충일
오전간식	삶은 달걀①&우유②	수박&치즈②		콘드레죽	참외	
점심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 수박	보리밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 달걀찜① 머위대나물⑤⑥ 백김치⑨ 양상추샐러드②⑤⑥⑫		<저염실천의 날> 기장밥 저염참나물맑은국 닭살피망이⑤⑬ 치커리청목부침⑤⑥ 백김치⑨ 키위	<서울미래탐상> 흑미밥 무쌈국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 유기농 무설탕 플레인요구르트②	
오후간식	감말차주먹밥⑤⑥&등글레차	전단호박&결명자차		전고구마&우유②	통곡물빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	8일(월) 589kcal/31g	9일(화) 630kcal/28g	10일(수) 637kcal/30g	11일(목) 634kcal/28g	12일(금) 673kcal/25g	13일(토) 457kcal/19g
오전간식	삶은달걀①	키위&우유②	당근스틱&유기농 무설탕 플레인요구르트②	감자죽	수박	우유②
점심	차조밥 복엇국⑤⑥ 돈육가지구이⑤⑩ 갯잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	수수밥 부추된장국⑤⑥ 순살담갈비⑤⑥⑬ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 김구이	♡멸치양배추볶음밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 마늘종조림⑤⑥ 백김치⑨ 순오이초절임 바나나	<저염실천의 날> 현미밥 저염청경채된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑬ 비름나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 멜론	<일당!오십!의 날> 보리밥 아욱국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 콘드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 유기농 무설탕 플레인요구르트②	닭살청경채덮밥⑤⑥⑬ 실과장국⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 백김치⑨ 수박
오후간식	애호박채전⑤⑥&우유②	전감자&옥수수차	돈육토마토스파게티②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	쌀아침빵①②⑥&우유②	
일자 열량/단백질	15일(월) 634kcal/29g	16일(화) 620kcal/24g	17일(수) 679kcal/29g	18일(목) 677kcal/23g	19일(금) 단오 668kcal/28g	20일(토) 473kcal/19g
오전간식	삶은달걀①&우유②	사과&치즈②	오이스틱&유기농 무설탕 플레인요구르트②	고구마죽	참외⑩	우유②
점심	흑미밥 ♡양배추된장국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑬ 호박잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	<서울미래탐상> 기장밥 유부쌈국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 양상추샐러드	<수요일은다더는날> 채소영양밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 훈제오리구이 백김치⑨ 순김구이 참외	<저염실천의 날> 수수밥 저염오징어묵국⑦ 두부부침⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 오렌지	오곡밥 시금치맑은국 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 유기농 무설탕 플레인요구르트②	쇠고기파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 호박잎된장국⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨ 참외
오후간식	감말차주먹밥⑤⑥&보리차	전고구마&메밀차③	☆호두콩국수⑤⑥⑫⑭	전단호박&우유②	호두통밀식빵&과일화채②	
일자 열량/단백질	22일(월) 653kcal/27g	23일(화) 644kcal/30g	24일(수) 643kcal/22g	25일(목) 624kcal/25g	26일(금) 719kcal/25g	27일(토) 428kcal/15g
오전간식	콘드레죽	오이스틱&유기농 무설탕 플레인요구르트②	토마토⑫&우유②	김죽	바나나	우유②
점심	보리밥 시래기국⑤⑥ 닭살마늘종볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과	차조밥 돈육배추국⑤⑥⑨⑩ 가지미양념찜⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	<서울미래탐상> (채식)마파두부덮밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨ 순무초절임 미숫가루두유⑤	<저염실천의 날> 기장밥 저염취나물된장국⑤⑥ 돈육수육⑩ ♡양배추찜&쌈장⑤⑥⑬ 백김치⑨ 수박	현미밥 달걀찜국① 쇠고기당근구이⑤⑬ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨ 유기농 무설탕 플레인요구르트②	가지비빔밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 두부구이⑤ 백김치⑨ 감귤
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	전고구마&결명자차	수제비⑤⑥	전감자&우유②	통곡물메이글&우유②	
일자 열량/단백질	29일(월) 598kcal/28g	30일(화) 643kcal/24g				
오전간식	삶은달걀①&우유②	수박&치즈②				
점심	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육갯잎조림⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 백김치⑨ 키위	흑미밥 진새우맑은국⑨ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 시금치된장부침⑤⑥ 백김치⑨ 연두부⑤				
오후간식	유부초밥⑤⑥&우유차	단호박&등글레차				

알레르기 유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	

원산지 표시 예시		쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산) * 식육·어육·가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산O																			
밥·죽·누룽지		콩류			배추김치			수산물													
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀) 국내산		두부(연두부·순두부) 국내산			콩비지·콩국수 국내산			배추(봄동·얼갈이) 국내산			고춧가루 국내산		오징어 국내산		고등어 국내산						
육류		쇠고기																			
돼지고기 국내산		닭고기 국내산		오리고기 국내산		쇠고기 국내산(한우)		쇠불고기 국내산(한우)		쇠고기양파찜 국내산(한우)		쇠고기고구마조림 국내산(한우)		쇠고기파프리카볶음밥 국내산(한우)		쇠고기당근구이 국내산(한우)		쇠고기버섯볶음 국내산(한우)		쇠고기미역국 국내산(한우)	

식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 3~5세 600kcal*, 1~2세 390kcal* 내외로 구성됩니다.

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

	기준체중(kg)	기준키(cm)	열량(kcal)	단백질(g)
3~5세	17.6	105.4	1,400	25
1~2세	11.7	85.8	900	20

- * 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공합니다.
- * 600kcal와 390kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. <생일식단>, <건강식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용 가능합니다.
3. <녹색친화 건강식단>으로 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공합니다. 매일 제공 가능한 채소스틱을 안내드리니 급식소에 맞게 채소스틱을 선택하시고 식단표와 급식운영일지에 구체적인 식품명을 표시합니다.
4. 포화지방, 나트륨, 식품첨가물 등이 많은 초가공식품(소시지, 어묵, 햄 등)의 사용을 제한합니다.
5. <수요일은 다 먹는 날> 안내
- 매일 수요일 중 하루, 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 지도합니다.
6. <저염실천의 날>은 매주 목요일 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 구성되었으며 특히 들깨, 넝마주 목요일은 '국 없는 날'로 지정하여 국을 제공하지 않거나 승능을 제공합니다.
* 국 필요시 승능을 제공하는 것을 권장하며 다른 국을 제공할 경우에는 저염국으로 제공합니다.
7. <서울미래밥상>은 지구의 미래를 위해 서울시가 제안하는 식사로 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다. '서울미래밥상'은 월 2회 이상 제공하며 이 중 1회는 '일당!오십!의 날'로 당류 저감 메뉴를 포함합니다.
* 단백질 섭취를 위해 수산물 1회, 식물성 단백질 1회로 구성하여 제공합니다.
* 일당!오십!의 날은 일일 당류 섭취량 50g이 넘지 않도록 구성됩니다.
8. <대체식품 안내>식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 동일 조리법으로 대체 가능합니다.

구분	대체가능 식품	
계절과일	수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 키위, 배, 복숭아 등	
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡, 증편 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	소보로, 카스테라, 치즈빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
밥	혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류, 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능	
국	채소국	호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고기국	쇠고기국, 닭곰탕, 육개장, 복엇국, 황태채뽕국, 오징어뽕국 등
단백질 반찬	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등
	어류	고등어, 삼치, 임연수, 가자미, 오징어, 주꾸미, 새우 등
	난류, 콩류	달걀, 두부 등
나물 (생채)	오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등	
나물 (숙채)	가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등	
우유	치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체	

9. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 대체식/제거식/부모도시락으로 제공 가능합니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10. <원산지 표시> 안내

『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/참쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 넝마, 조피불락, 참돔, 미꾸라지, 맷장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.

11. <질식 위험 음식에 대한 주의>

- 영유아 발달 정도를 고려하여 질식을 유발할 수 있는 식재료를 제한하고 연령별 식단을 구분 사용합니다.
- 모든 음식 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.

3-5세	떡 메뉴 제공 -> 멧쌀 떡류로 제공하고, 잘게 잘라 배식 제철채소를 '채소스틱' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공
1-2세	떡 메뉴 제외 -> 화요일 오후간식으로 찐서류, 빵류 등을 번갈아 제공 제철채소를 0.4*0.4cm 크기로 잘라 '다진채소' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공 *2025 식단 의견 조사에 따라 1-2세의 경우 '채소스틱' 또는 '다진채소' 중 선택 제공 가능

12. <생선류 배식 시 가시 등 이물질 주의>

- 생선류의 경우 가시 등 이물질을 제거한 후 조리합니다.
- 선생님들은 배식 전 생선살의 가시 유무를 확인 후 제공하고 아이들에게 주의하여 섭취하도록 지도합니다.

13. <서초형 급식환경개선 식단> 1식 4찬 메뉴 안내

- 매일 제철과일과 유제품이 1회 이상 제공되도록 식단을 구성합니다.
- 점심 식단으로 4찬식을 구성하여 제공합니다. (기존식단 3찬 + 1찬)

간식으로 제철과일이 제공될 경우	점심 메뉴로 간편식, 후식의 형태로 1가지 메뉴를 추가로 제공(연속적으로 동일 과일 제공 불가)
간식에 제철과일이 없을 경우	점심 메뉴로 제철 과일을 후식으로 제공(간식 1회 분량의 50~70%)