

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 6월 식단표 (일반형 3-5세)			어린이집/유치원	
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 5. 15.	
요일	월 1	화 2	수 3(전국동시지방선거)	목 4	금 5	
오전 간식	♣ 견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트 ²	● 신선과일(멜론) 우유 ²		● 채소스틱(자른토마토 ¹²) 치즈 ²	● 신선과일(오렌지) (선택:옥수수차)	
점심	백미밥 순두부맑은국 ^{5,6,9} 닭살양배추볶음 ^{5,6,15} 구이김 김치(깍두기 ⁹)	흑미밥 감자양파국 ^{5,6} 돈육새송이버섯조림 ^{5,6,10} 얼갈이나물 ^{5,6} 김치(깍두기 ⁹)		● 채소스틱(데친당근) 치즈 ²	● 신선과일(참외) (선택:동굴레차)	
오후 간식	단호박범벅 ^{1,5} *메밀차 ³	모듬어묵탕 ^{5,6}		찰쌀현미밥 소고기마늘종볶음 ^{5,6,10,11} 참나물무침 ^{5,6} 김치(배추김치 ⁹)	● 신선과일(참외) (선택:동굴레차)	
열량/단백질	607/27 kcal/g	614/30 kcal/g		카레우동 ^{2,5,6,12,10,11}	● 신선과일(참외) (선택:동굴레차)	
	8	9		10(국없는날)	11	12
오전 간식	시리얼 ⁵ * 우유 ²	● 신선과일(사과) 우유 ²	양송이스프 ²	● 채소스틱(데친당근) 치즈 ²	● 신선과일(참외) (선택:동굴레차)	
점심	백미밥 미역국 ^{5,6} 돈육두루치기 ^{5,6,10} 취나물된장무침 ^{5,6} 김치(배추김치 ⁹)	기장밥 들깨시래기국 ^{5,6} ♣ 삼치조림 ^{5,6} 도토리묵*양념장 ^{5,6} 김치(배추김치 ⁹)	자장덮밥 ^{2,5,6,10,15,16} (선택:송송) 찐만두 ^{1,5,6,10,15,16,18} 김치(배추김치 ⁹) ● 신선과일(바나나)	찰쌀현미밥 소고기마늘종볶음 ^{5,6,10} ♣ 자른메추리알어묵조림 ^{1,5,6} 갯잎나물 ^{5,6} 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 팽이버섯맑은국 ^{5,6} 닭살양념구이 ^{5,6,15} 고구마줄기볶음 ^{5,6} 김치(배추김치 ⁹)	
오후 간식	감자버터구이 ² *보리차	채식잡채 ^{5,6} (시금치,당근,느타리)	빵류(모닝빵 ^{1,2,5,6}) (선택:딸기잼)우유 ²	수박화채 ²	해물수제비볶음 ^{5,6,9}	
열량/단백질	658/25 kcal/g	636/25 kcal/g	644/21 kcal/g	597/27 kcal/g	611/26 kcal/g	
	15	16	17	18	19	
오전 간식	♣ 견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트 ²	● 신선과일(파인애플) 우유 ²	단호박죽	● 채소스틱(데친브로콜리) 치즈 ²	● 신선과일(키위)	
점심	백미밥 안매운김치유부국 ^{5,6,9} 소고기당면볶음 ^{5,6,10} 근대무침 ^{5,6} 김치(깍두기 ⁹)	수수밥 맑은콩나물국 ^{5,6} 돈육바싹불고기 ^{5,6,10} 양배추숙쌈&쌈장 ^{4,5,6} 김치(깍두기 ⁹)	닭살파프리카볶음밥 ^{5,6,15} 미소장국 ^{5,6} 오이무침 ^{5,6} 김자반 ⁵ 김치(배추김치 ⁹)	흑미밥 무채국 ^{5,6} ◆ 너비아니구이 ^{5,6,10,16} 새송이버섯무침 ^{5,6} 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 애호박맑은국 ^{5,6} 돈육갈비찜 ^{5,6,10} 두부숙감무침 ^{5,6} 김치(배추김치 ⁹)	
오후 간식	고구마맛탕 ⁵ *옥수수차	감자부추전 ^{5,6}	빵류(후레쉬번 ^{1,2,5,6}) 우유 ²	토마토스파게티 ^{2,5,6,12,15,16,18}	수제블루베리우유 ²	
열량/단백질	680/30 kcal/g	601/25 kcal/g	659/28 kcal/g	650/30 kcal/g	607/27 kcal/g	
	22	23	24(국없는날)	25	26 ♥생일식단♥	
오전 간식	쌀과자 * 우유 ²	● 신선과일(참외) 우유 ²	당근스프 ²	● 채소스틱(오이) 치즈 ²	● 신선과일(수박)	
점심	백미밥 콩가루배춧국 ^{5,6} 간장달걀비 ^{5,6,15} 가지나물 ^{5,6} 김치(깍두기 ⁹)	차조밥 채개장 ^{5,6} 두부데리야끼구이 ^{5,6} 시금치나물 ^{5,6} 김치(배추김치 ⁹)	소고기숙주덮밥 ^{5,6,16} (선택:송송) 브로콜리무침 ^{5,6} 김치(배추김치 ⁹) ● 신선과일(오렌지)	수수밥 연두부백탕 ^{5,6} ♣ 순살가지미찜 ^{5,6} 감자볶음 ^{5,6} 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 닭가슴살미역국 ^{5,6,15} ◆ 돈가스(선택:소스) ^{1,5,6,10,12,16} 비름나물무침 ^{5,6} 김치(배추김치 ⁹)	
오후 간식	● 자연간식(찐단호박)*우유차	잔치국수 ^{5,6}	빵류(치즈빵 ^{1,2,5,6}) 우유 ²	물만두 ^{1,5,6,10,16,18}	빵류(케이크 ^{1,2,5,6})*우유 ²	
열량/단백질	615/25 kcal/g	608/25 kcal/g	616/24 kcal/g	628/35 kcal/g	646/31 kcal/g	
	29	30	★기호표시안내★			
오전 간식	♣ 견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트 ²	● 신선과일(배) 우유 ²			● 자연간식 (과일,채소,찐서류)	
점심	백미밥 다시마양파국 ^{5,6} 소고기큐브스테이크 ^{5,6,12,16} 콩나물당근무침 ^{5,6} 김치(배추김치 ⁹)	찰쌀현미밥 참나물된장국 ^{5,6} 돼지고기수육 ^{5,6,10} 새콤무생채 김치(배추김치 ⁹)			♣ 영아 섭취시 주의	
오후 간식	● 자연간식(찐감자)*현미차	우영주먹밥 ^{5,6}			◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	
열량/단백질	655/27 kcal/g	634/25 kcal/g			▶ 대체메뉴	
					음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴
					서울미래정상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)

원산지 표시	밭·죽·누룽지			소고기			돼지고기		닭고기		오리고기	
	쌀·백미·현미·흑미·찰쌀 포함			구이/볶음/찜	국내산	한우/육우	외국산	국가명 : 호주산	국내산		국내산	
	국내산			국	국내산	한우/육우	외국산	국가명 : 호주산	국내산	국내산	국내산	
	김치		콩	수산물		◆ 가공 식품	너비아니		돈가스			
	배추(얼얼이) 봉동 포함		고춧가루	두부류	오징어		혼제오리	소고기	돼지고기	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산	원양산			국내산	국내산	국내산	국내산		
알레르기 유발식품 표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기		
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)			⑳잣	