



요일		월 1		화 2		수 3(전국동시지방선거)		목 4		금 5		토 6	
오전간식	후기	호상요구르트②		수박				영아용치즈② 데진프로콜리스틱		배			
점심	중기	닭살양배추죽⑮		순두부새송이버섯죽⑤				소고기참나물죽⑯		연두부열무죽⑤			
	후기	닭살양배추무른밥⑮		순두부새송이버섯무른밥⑤				소고기참나물무른밥⑯		연두부열무무른밥⑤			
오후간식	중·후기	단호박매쉬		감자죽				애호박죽		잔멸치죽			
열량/단백질 (kcal/g)		100/5	158/9	122/3	156/4	157/6	227/10	142/7	178/8				
		8		9		10		11		12		13	
오전간식	후기	미역죽		사과		양송이죽		영아용치즈② 데진당근스틱		참외		쌀과자	
점심	중기	치즈취나물죽②		두부시래기죽⑤		달걀노른자감자죽①		소고기무죽⑯		닭살팽이버섯죽⑮		두부양파죽⑤	
	후기	치즈취나물무른밥②		두부시래기무른밥⑤		달걀노른자감자무른밥①		소고기무무른밥⑯		닭살팽이버섯무른밥⑮		두부양파무른밥⑤	
오후간식	중·후기	감자매쉬		느타리버섯죽		양배추죽		중가수박퓨레 후가수박		다시마죽		달걀노른자스크램블①	
열량/단백질 (kcal/g)		158/5	213/7	129/3	170/4	198/5	241/6	111/5	187/9	122/5	159/7	139/5	187/6
		15		16		17		18		19		20	
오전간식	후기	호상요구르트②		참외		배		영아용치즈② 데진프로콜리스틱		수박		단호박죽	
점심	중기	소고기당근죽⑯		달걀노른자양배추죽①		달걀노른자파프리카죽①		소고기새송이버섯죽⑯		두부애호박죽⑤		닭살열무죽⑮	
	후기	소고기당근무른밥⑯		달걀노른자양배추무른밥①		달걀노른자파프리카무른밥①		소고기새송이버섯무른밥⑯		두부애호박무른밥⑤		닭살열무무른밥⑮	
오후간식	중·후기	고구마매쉬		콩나물죽⑤		팽이버섯죽		파프리카죽		무죽		구운자른통밀식빵①②⑤⑥ 보리차	
열량/단백질 (kcal/g)		134/5	218/7	160/4	216/6	148/4	197/5	160/6	227/10	129/3	170/4	146/5	195/7
		22		23		24		25		26		27	
오전간식	후기	콩가루죽⑤		바나나		당근죽		영아용치즈② 데진파프리카스틱		사과		바나나	
점심	중기	닭살배추죽⑮		두부시금치죽⑤		소고기숙주죽⑯		연두부감자죽⑤		치즈아욱죽②		달걀노른자호박익죽①	
	후기	닭살배추무른밥⑮		두부시금치무른밥⑤		소고기숙주무른밥⑯		연두부감자무른밥⑤		치즈아욱무른밥②		달걀노른자호박익무른밥①	
오후간식	중·후기	단호박매쉬		김가루죽		브로콜리죽		양파죽		쌀과자 보리차		오토밀죽	
열량/단백질 (kcal/g)		158/7	199/9	123/4	159/5	181/5	218/7	147/5	212/7	117/4	132/4	117/5	237/7
		29		30								★기호표시안내★	
오전간식	후기	호상요구르트②		배						▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경가능 ▶ 신선과일, 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 익히거나 갈아서 퓨레형태로 제공 ▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일, 채소스틱, 찐서류 등)			
점심	중기	소고기콩나물죽⑤⑯		치즈무죽②									
	후기	소고기콩나물무른밥⑤⑯		치즈무무른밥②									
오후간식	중·후기	감자매쉬		우영죽									
열량/단백질 (kcal/g)		120/5	184/8	130/3	170/4								

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		육류		콩류	
	쌀(백미·현미·흑미·찰쌀 포함) 국내산	국내산	한우	닭고기 국내산	두부류 국내산			

※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다

①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑳찹	

작성자: 영양팀 발행일: 2026. 5. 29.

요일	월 1	화 2	수 3(전국동시지방선거)	목 4	금 5	토 6(현충일)
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(수박) 우유②		●채소스틱(자른방울토마토⑫) 치즈②	●신선과일(오렌지)	
점심	백미밥 순두부맑은국⑤⑥⑨ 닭살양배추볶음⑤⑥⑬ 구이김 배추김치⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육새송이버섯조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 달걀국① 소고기마늘중볶음⑤⑥⑬⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 얼무된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식	●찐단호박*메밀차③	모듬어묵탕⑤⑥		카레우동 ②⑤⑥⑫⑬⑭	♣잔멸치주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	4378/19 kcal/g	423/21 kcal/g	446/21 kcal/g	396/15 kcal/g		

8	서울미래정상 9	10(국없는날)	11	12	13	
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(사과) 우유②	양송이스프②	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(참외)	두부과자①②⑤⑥ 우유
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 취나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨시래기국⑤⑥ ♣삼치조림⑤⑥ 도토리묵*양념장⑤⑥ 깍두기⑨	자장덮밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 송능 찐만두①⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 배추김치⑨ ●신선과일(바나나)	참살현미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ ♣자른메추리알어묵조림 ①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후 간식	●찐감자*보리차	채식잡채⑤⑥ (시금치, 당근, 느타리)	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ 우유②	수박화채②	우리밀카스테라①②⑤⑥ 우유②	●채소스틱(파프리카)
열량/단백질	447/18 kcal/g	437/18 kcal/g	442/15 kcal/g	409/19 kcal/g	412/17 kcal/g	321/15 kcal/g

15	16	17	18	19	20	
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(참외) 우유②	단호박죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(수박)	●신선과일(배)
점심	백미밥 안매운김치유부국⑤⑥⑨ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 양배추속쌈&쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ ◆너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박맑은국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 두부속갓무침⑤⑥ 배추김치⑨	얼무비빔밥⑤⑥⑨ &달걀후라이①⑤ 쪽파장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	●찐고구마*옥수수차	감자부추전⑤⑥	우리밀후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	수제블루베리우유②	햇케이크①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	444/21 kcal/g	418/17 kcal/g	452/19 kcal/g	444/21 kcal/g	430/19kcal/g	343/13 kcal/g

22	서울미래정상 23	24(국없는날)	25	26	27	
오전 간식	쌀과자 * 우유②	●신선과일(파인애플) 우유②	미숫가루②④⑤⑥	●채소스틱(오이) 치즈②	●신선과일(키위)	바나나쉐이크②
점심	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채개장⑤⑥ 두부데리야끼구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기숙주덮밥⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ ●신선과일(오렌지)	수수밥 연두부백탕⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 감자볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운김치돈육볶음⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	♣해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 호박익들깨국⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	●찐단호박*우영차	잔치국수⑤⑥	우리밀krim치즈빵①②⑤⑥ 우유②	물만두 ①⑤⑥⑩⑬⑭	우리밀머핀①②⑤⑥ 우유②	자른삶은달걀① 보리차
열량/단백질	423/17 kcal/g	419/17 kcal/g	492/20 kcal/g	425/24 kcal/g	3434/17 kcal/g	343/18 kcal/g

29	30	★기호표시안★		◆ 1일 섭취 권장량 ◆	
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	●	자연간식 (과일, 채소, 찐서류)	구분 1-2세
점심	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 소고기큐브스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 콩나물당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 새콤무생채 깍두기⑨	♣	영아 섭취시 주의	열량 900 (kcal/일)
오후 간식	●찐감자*현미차	우영주먹밥⑤⑥	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질 20(g/일)
열량/단백질	438/19 kcal/g	436/17 kcal/g	서울미래정상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다. ※ 출처: 2025 한독인 영양섭취기준표

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기			
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		구이/볶음/찜/국		국내산	국내산	국내산			
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산			
알레르기 유발식품 표시	김치		콩	수산물	◆ 가공 식품	동그랑땡	너비아니			
	배추·양파·붉은고추 포함		고춧가루	두부류		돼지고기	소고기	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		
	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑳젓	

작성자: 영양팀	발행일: 2026. 5. 29.
----------	-------------------

요일	월 1	화 2	수 3(전국동시지방선거)	목 4	금 5		
저녁	닭살양파당근볶음밥 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 결명자차	돈육제육덮밥 ^{⑤⑥⑩} 깍두기 ^⑨ 메밀차 ^③	 투표함	소불고기주먹밥 ^{⑤⑥⑬} 깍두기 ^⑨ 등글레차	오리파프리카볶음밥 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 옥수수차		
열량/단백질	179/8 kcal/g	208/11 kcal/g		185/7 kcal/g	173/11 kcal/g		
	8	9	10	11	12		
저녁	돈육굴소스볶음밥 ^{⑤⑥⑩⑬} 배추김치 ^⑨ 메밀차 ^③	새우연두부덮밥 ^{⑤⑥⑨} 깍두기 ^⑨ 옥수수차	돈육대파볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨ 보리차	메추리알장조림비빔밥 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 우영차	닭갈비볶음밥 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 현미차		
열량/단백질	207/8 kcal/g	206/10 kcal/g	166/7 kcal/g	163/5 kcal/g	183/9 kcal/g		
	15	16	17	18	19		
저녁	소고기양파볶음밥 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 결명자차	돈육양배추덮밥 ^{⑤⑥⑩⑬} 깍두기 ^⑨ 메밀차 ^③	닭살당근주먹밥 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 등글레차	두부소보로덮밥 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 보리차	돈육애호박볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨ 옥수수차		
열량/단백질	205/9 kcal/g	190/8 kcal/g	125/11 kcal/g	164/7 kcal/g	152/7 kcal/g		
	22	23	24	25	26		
저녁	닭살하이라이스 ^{②⑤⑥⑬⑮⑯} 배추김치 ^⑨ 보리차 ^③	마파두부덮밥 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 메밀차 ^③	소고기무밥+양념장 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 결명자차	닭살간장덮밥 ^{⑤⑥⑬} 깍두기 ^⑨ 옥수수차	돈육파인애플볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨ 보리차		
열량/단백질	211/10 kcal/g	217/9 kcal/g	162/6 kcal/g	186/10 kcal/g	159/6 kcal/g		
	29	30	★기호표시안내★				
저녁	소고기당근양파유부초밥 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 메밀차 ^③	안매운김치치즈달걀주먹밥 ^{①②⑤⑨} 깍두기 ^⑨ 등글레차	●	자연간식 (과일채소, 찌서류)	구분	1-2세	
			♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	
열량/단백질	238/8 kcal/g	189/7 kcal/g	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질	20(g/일)	
					※ 식단별 제공 열량·단백질은 오전 간식+점심+오후간식 합계입니다. ※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표		

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		쌀·백미·현마·흑미·잡쌀 포함	구이/볶음/찜	국내산	한우	국내산	국내산
	김치	콩	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.				
	배추(얼갈이, 봄동 포함)	두부류					
	국내산	국내산	국내산				

알레르기 유발식품 표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮달고기	⑯소고기	⑰오징어	⑳조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		㉑잣