

요일		월 1			화 2			수 3			목 4			금 5			토 6		
초기		단호박미음			단호박미음						애호박미음			애호박미음					
오전간식	중	중기:호상요구르트(1/2) ² 후기:호상요구르트 ²			중기:사과퓨레 후기:사과						중기:영아용치즈(1/2) ² 후기:영아용치즈 ² 데친파프리카스틱			중기:배퓨레 후기:배					
점심	중기	닭살양배추죽 ¹⁵			순두부새송이버섯죽 ⁵						소고기참나물죽 ¹⁶			연두부열무죽 ⁵					
	후기	닭살양배추무른밥 ¹⁵			순두부새송이버섯무른밥 ⁵						소고기참나물무른밥 ¹⁶			연두부열무무른밥 ⁵					
오후간식	중	단호박매쉬			감자죽						애호박죽			잔멸치죽					
열량/단백질(kcal/g)		28/1	100/5	158/9	28/1	122/3	156/4	26/1	157/6	227/10	26/1	142/7	178/8						
초기		8 감자미음			9 감자미음			10 ♥생일식단♥ 미음			11 소고기미음 ¹⁶			12 소고기미음 ¹⁶			13 소고기미음 ¹⁶		
오전간식	중	미역죽			중기:사과퓨레 후기:사과			중기:바나나퓨레 후기:바나나			중기:영아용치즈(1/2) ² 후기:영아용치즈 ² 데친당근스틱			중기:참외퓨레 후기:참외			쌀과자		
점심	중기	치즈취나물죽 ²			두부시래기죽 ⁵			닭살비름나물죽 ¹⁵			소고기무죽 ¹⁶			닭살팽이버섯죽 ¹⁵			두부양파죽 ⁵		
	후기	치즈취나물무른밥 ²			두부시래기무른밥 ⁵			닭살비름나물무른밥 ¹⁵			소고기무무른밥 ¹⁶			닭살팽이버섯무른밥 ¹⁵			두부양파무른밥 ⁵		
오후간식	중	감자매쉬			느타리버섯죽			미역죽			중기:수박퓨레 후기:수박			다시마죽			달걀노른자스크램블 ¹		
열량/단백질(kcal/g)		29/1	158/5	213/7	29/1	129/3	170/4	-	127/5	165/7	36/1	111/5	187/9	36/1	122/5	159/7	36/1	139/5	187/6
초기		15 고구마미음			16 고구마미음			17 고구마미음			18 무미음			19 무미음			20 무미음		
오전간식	중	중기:호상요구르트(1/2) ² 후기:호상요구르트 ²			중기:바나나퓨레 후기:바나나			단호박죽			중기:영아용치즈(1/2) ² 후기:영아용치즈 ² 데친브로콜리스틱			중기:사과퓨레 후기:사과			중기:배퓨레 후기:배		
점심	중기	소고기당근죽 ¹⁶			달걀노른자양배추죽 ¹			닭살파프리카죽 ¹⁵			소고기새송이버섯죽 ¹⁶			두부애호박죽 ⁵			달걀노른자열무죽 ¹		
	후기	소고기당근무른밥 ¹⁶			달걀노른자양배추무른밥 ¹			닭살파프리카무른밥 ¹⁵			소고기새송이버섯무른밥 ¹⁶			두부애호박무른밥 ⁵			달걀노른자열무무른밥 ¹		
오후간식	중	고구마매쉬			콩나물죽 ⁵			구운자른식빵 보리차 ¹ ² ⁵ ⁶			파프리카죽			무죽			팽이버섯죽		
열량/단백질(kcal/g)		33/1	134/5	218/7	33/1	160/4	216/6	33/1	146/5	195/7	27/1	160/6	227/10	27/1	129/3	170/4	27/1	148/4	197/5
초기		22 단호박미음			23 단호박미음			24 단호박미음			25 당근미음			26 당근미음			27 당근미음		
오전간식	중	콩가루죽 ⁵			중기:참외퓨레 후기:참외			당근죽			중기:영아용치즈(1/2) ² 후기:영아용치즈 ² 데친파프리카스틱			중기:수박퓨레 후기:수박			중기:바나나퓨레 후기:바나나		
점심	중기	닭살배추죽 ¹⁵			두부시금치죽 ⁵			소고기숙주죽 ¹⁶			연두부감자죽 ⁵			치즈아욱죽 ²			달걀노른자호박익죽 ¹		
	후기	닭살배추무른밥 ¹⁵			두부시금치무른밥 ⁵			소고기숙주무른밥 ¹⁶			연두부감자무른밥 ⁵			치즈아욱무른밥 ²			달걀노른자호박익무른밥 ¹		
오후간식	중	단호박매쉬			김가루죽			브로콜리죽			양파죽			구운자른식빵 보리차 ¹ ² ⁵ ⁶			오트밀죽		
열량/단백질(kcal/g)		28/1	158/7	199/9	28/1	123/4	159/5	28/1	181/5	218/7	27/1	147/5	212/7	27/1	117/4	181/6	27/1	177/5	237/7
초기		29 감자미음			30 지구사랑의 날 미음												★기호표시안내★		
오전간식	중	중기:호상요구르트(1/2) ² 후기:호상요구르트 ²			중기:배퓨레 후기:배												<ul style="list-style-type: none"> ▶ 중기이유식 제공순서는 사실상황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서) ▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경가능 ▶ 신선식품 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 약하거나 갈아서 퓨레 형태로 제공 ▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일 채소스틱) 전서류 등 ▶ ▶ 표시는 대체메뉴 ▶ ◆ 표시는 선택메뉴 		
점심	중기	소고기콩나물죽 ⁵ ¹⁶			두부느타리버섯죽 ⁵														
	후기	소고기콩나물무른밥 ⁵ ¹⁶			두부느타리버섯무른밥 ⁵														
오후간식	중	감자매쉬			애호박죽														
열량/단백질(kcal/g)		29/1	120/5	184/8	-	129/3	173/5												

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 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.										
알레르기 유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	

*위식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 6월 식단표 (일반형 1-2세)			힐스어린이집		
작성자: 영양팀					힐링푸드, 수도권생태유아공동체		
요일	월 1	화 2	수 3(전국동시지방선거)	목 4	금 5	토 6(현충일)	
오전 간식	유기농블루베리우유 ②	●멜론 우유②		●자른토마토⑫ 치즈②	●오렌지		
점심	백미밥 순두부맑은국⑤⑥⑨ 닭살양배추볶음⑤⑥⑬ 구이김 깍두기⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육새송이버섯조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기마늘중볶음⑤⑥⑬⑭ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼무된장국⑤⑥ ◆훈제오리구이 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후 간식	단호박범벅①⑤*메밀차③	모듬어묵탕⑤⑥		카레우동 ②⑤⑥⑫⑬⑭	우유미숫가루②④⑤⑥		
열량/단백질	406/17 kcal/g	423/21 kcal/g		446/21 kcal/g	415/16 kcal/g		
8	9	10 ♥생일식단♥		11	12 (현장학습)		
오전 간식	유기농블루베리우유 ②	●사과 우유②	우유미숫가루②④⑤⑥	●데친당근 치즈②	●참외	두부과자①②⑤⑥ 우유	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 취나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨시래기국⑤⑥ *삼치조림⑤⑥ 도토리묵*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑬ ◆돈가스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ *자른메추리알어묵조림 ①⑤⑥ 깻나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 고구마줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후 간식	감자버터구이②*보리차	채식잡채⑤⑥ (시금치, 당근, 느타리)	카스테라①②⑤⑥ 감귤주스	수박화채②	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	●파프리카	
열량/단백질	398/17 kcal/g	437/18 kcal/g	454/22 kcal/g	409/19 kcal/g	397/17 kcal/g	321/15 kcal/g	
15	16	17	18	19	20		
오전 간식	유기농블루베리우유 ②	●파인애플 우유②	단호박죽	●데친브로콜리 치즈②	●키위	●배	
점심	백미밥 안매운김치우부국⑤⑥⑨ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바삭고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ ◆너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 두부숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무비빔밥⑤⑥⑨ &달걀후라이①⑤ 쪽파장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후 간식	고구마맛탕⑤*옥수수차	감자전⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	수제블루베리우유②	햇케이크①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	453/19 kcal/g	419/17 kcal/g	494/22 kcal/g	444/21 kcal/g	430/19 kcal/g	343/13 kcal/g	
22	23	24(국없는날)	25	26	27		
오전 간식	유기농블루베리우유 ②	●참외 우유②	당근스프②	●오이 치즈②	●수박	바나나쉐이크②	
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장달걀비 ⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채계장⑤⑥ 두부데리야끼구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기숙주덮밥⑤⑥⑬ 송농 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ ●오렌지	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운김치돈육볶음⑤⑥⑨⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	♣해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 호박잎들깨국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식	●찐단호박*우영차	잔치국수⑤⑥	크림치즈빵①②⑤⑥ 우유②	물만두 ①⑤⑥⑩⑬⑭	수수부꾸미⑤	자른삶은달걀① 보리차	
열량/단백질	406/17 kcal/g	419/17 kcal/g	424/17 kcal/g	425/24 kcal/g	390/15 kcal/g	343/18 kcal/g	
29	30 지구사랑의 날			★기호표시안내★		◆1일 섭취 권장량◆	
오전 간식	유기농블루베리우유 ②	●배		●자연간식 (과일, 채소, 썬서유)	구분	1-2세	3-5세
점심	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 소고기큐브스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 콩나물당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 수제비국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨		●영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)
				◆가공식품 사용 시 원산지 표시			
				▶대체메뉴			
오후 간식	●찐감자* 현미차	두유크림파스타⑤⑥		음영	단백질	20(g/일)	25(g/일)
열량/단백질	437/17 kcal/g	440/15 kcal/g		계란알레르기 대체시 제공 메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다. ※ 출처: 2025 한국인 영양섭취 기준표		

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

* 위식단은 강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터에 감수받은 식단입니다

* 위식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 6월 식단표 (야간연장형 1-2세)				힐스어린이집	
작성자: 영양팀						힐링푸드, 수도권생태유아공동체	
요일	월 1	화 2	수 3(전국동시지방선거)	목 4	금 5	토 6(현충일)	
저녁	찰쌀현미밥 김파국①⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 참나물된장국⑤⑥ 돈육제육볶음⑤⑥⑩ 애호박부침개①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 소고기단호박찜⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨		
저녁 간식	●멜론	현미차		두유⑤	●파프리카		
열량/단백질	243/10 kcal/g	257/15 kcal/g		344/17 kcal/g	232/14 kcal/g		
8		9		10		11	
저녁	차조밥 취나물된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑮ 두부데리야끼구이⑤⑥ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	수수밥 새우맑은국⑨ 메추리알케첩볶음①⑤⑥⑫ 팽이버섯우침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살간장볶음밥⑤⑥⑮ 다시마무국⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁 간식	●사과	보리차	치즈②	우유②	●오이		
열량/단백질	253/10 kcal/g	264/12 kcal/g	315/13 kcal/g	336/17 kcal/g	235/12 kcal/g	189/8 kcal/g	
15		16		17		18	
저녁	기장밥 근대된장국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤ 깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 오이냉국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새송이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀현미밥 숙갓두부국⑤ 소고기채소볶음(양파, 당근)⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	간풍돈육덮밥⑤⑥⑮ 두부양파국⑤⑥ 깍두기⑨	
저녁 간식	●신선과일(파인애플)	옥수수차	치즈②	두유⑤	●찐단호박		
열량/단백질	275/10 kcal/g	254/14 kcal/g	330/16 kcal/g	314/17 kcal/g	272/15 kcal/g	241/11 kcal/g	
22		23		24		25	
저녁	차조밥 가지양파국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀현미밥 미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기부추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 닭살두루치기⑤⑥⑮ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	◆베이컨크림파스타②⑤⑥⑩⑮⑯ 모닝빵①②⑤⑥ 무피클	
저녁 간식	●참외	등글레차	●찐고구마	우유②	치즈②		
열량/단백질	232/10 kcal/g	260/13 kcal/g	276/8 kcal/g	333/16 kcal/g	319/16 kcal/g	312/10 kcal/g	
29		30		★기호표시안내★ ◆ 1일 섭취 권장량 ◆			
저녁	수수밥 맑은콩나물국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 소고기우영볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	● 자연간식(과일, 채소, 찐서류) ● 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	구분 1-2세 3-5세 열량 900 (kcal/일) 1,400 (kca/일) 단백질 20(g/일) 25(g/일)	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다. ※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표		
저녁 간식	●배	메밀차③	▶ 대체메뉴				
열량/단백질	267/9 kcal/g	250/13 kcal/g	음영				

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기		닭고기	
	쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우			국내산		국내산
	국내산		국	국내산	한우					
	김치		콩		◆ 가공 식품		베이컨			
배추, 얼갈이, 봄동 포함		고춧가루	두부류				돼지고기			
국내산		국내산	국내산				국내산			

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