

동심어린이집 2026년 6월 식단표 [만 0세 이유식 후기 및 완료기]

★ 나트륨 저감화, 당류 줄이기 ; 일당오십Day, 국없Day 식단 제공 ★ 영유아 1일 열량과 단백질 권장량- 영아1~3세1,200kcal,25g/유아4~6세1,600kcal,30g			
반	이름	알레르기식품	대체식품
아기씨앗반	봄*별	대두(콩), 견과류(호두/피칸)	같은식품군


● 영아들의 이유식은 개별 입맛, 발육정도 부모님이 원하는 이유식에 따라 개별 이유식 반입이 가능합니다.
 ● 강동구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 본 식단은 1일 권장량을 기준으로 제공되며 특이 체질이나 알레르기 아동은 각 번호의 해당식품을 제한하고 대체식품으로 제공됩니다. (알레르기 대체식품은 **파란색**안에 표기하여 제공하며 그 외 병종류는 가정에서 별도로 준비한 음식을 제공합니다.)
 ● 알레르기 정보
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳원장,간장 등 장류에는 ㉑밀이 포함되어 있으므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
 ● 일당오십! 이란? 저당 식생활에 대한 시민들의 관심과 흥미 유발을 위해 지어진 서울시 '당류 저감'의 새 이름입니다.

첫째주	일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
	오전간식	아기치즈②	모듬채소죽	 투표함	아기치즈②	잘게자른바나나	
	점심	노른자양파진밥①	소고기감자진밥⑬		소고기배추진밥⑮	닭살시금치진밥⑮	
	오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②⑥		잘게자른소면⑥	으깬전감자	
	열량(kcal)/단백질(g)	244/10	244/9		244/10	234/11	

둘째주	일자/요일	8(월)	9(화) 생일잔치	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
	오전간식	플레인요거트②	소고기참나물죽⑬	플레인요거트②	아기치즈②	잘게자른참외	플레인요거트②
	점심	노른자부진밥①	두부시금치진밥⑮	애호박양파진밥	닭살미역진밥⑮	소고기채소진밥⑬	버섯당근진밥
	오후간식	아기치즈②	잘게자른식빵①②⑥	으깬전고구마	잘게자른소면⑥	잘게자른모닝빵①②⑥	-
	열량(kcal)/단백질(g)	232/11	231/8	211/6	221/11	212/7	155/5

셋째주	일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목) 열린어린이집의 날	19(금)	20(토)
	오전간식	잘게자른포도	닭살채소죽⑮	잘게자른사과	아기치즈②	잘게자른오렌지	아기치즈②
	점심	닭살감자진밥⑮	소고기가진밥⑮	모듬채소진밥	노른자부진밥①	두부얼갈이진밥⑮	노른자배추진밥①
	오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②⑥	으깬전단호박	잘게자른소면⑥	으깬전고구마	-
	열량(kcal)/단백질(g)	205/11	268/11	206/4	282/13	208/6	197/7

넷째주	일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
	오전간식	플레인요거트②	잘게자른바나나	잘게자른참외	아기치즈②	잘게자른포도	아기치즈②
	점심	소고기애호박진밥⑮	노른자브로콜리진밥①	닭살이진밥⑮	두부양배추진밥⑮	소고기버섯진밥⑮	노른자미역진밥①
	오후간식	아기치즈②	잘게자른식빵①②⑥	으깬전감자	잘게자른소면⑥	잘게자른모닝빵①②⑥	-
	열량(kcal)/단백질(g)	246/12	238/6	208/9	232/8	225/7	185/8

다섯째주	일자/요일	29(월)	30(화)	쓱쓱 건강하게 자라요 			
	오전간식	아기치즈②	감자당근죽				
	점심	소고기당근진밥⑮	닭살부진밥⑮				
	오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②⑥				
	열량(kcal)/단백질(g)	248/12	240/9				

알레르기 유발 식품 안내 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	쌀		콩		쇠고기		닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	주찬용	국 · 죽용	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우	

* 식품의 수급 상황에 따라 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다.

동심어린이집 2026년 6월 식단표 (만 1~2세 일반간식형 생선배제)

★ 나트륨 저감화, 당류 줄이기 ; 일당오십Day, 국없Day 식단 제공 ★ 영유아 1일 열량과 단백질 권장량- 영아1~3세1,200kcal,25g/유아4~6세1,600kcal,30g

반	이름	알레르기식품	대체식품	● 영아들의 이유식은 개별 입맛, 발육정도 부모님이 원하는 이유식에 따라 개별 이유식 반입이 가능합니다. ● 강동구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 본 식단은 1일 권장량을 기준으로 제공되며 특히 체질이나 알레르기 아동은 각 번호의 해당식품을 제한하고 대체식품으로 제공됩니다. (알레르기 대체식품은 파란색 안에 표기하여 제공하며 그 외 병종류는 가정에서 별도로 준비한 음식을 제공합니다) ● 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 완장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어 있으므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다. ● 일당오십! 이란? 저당 식생활에 대한 시민들의 관심과 흥미 유발을 위해 지어진 서울시 '당류 저감'의 새 이름입니다.
초록색색반	김*진	계란, 양고기	같은식품군	
예쁜꽃잎반	원*민	비트	같은식품군	

첫째주	일자 /요일	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)일당오십DAY	6(토)현충일											
	오전간식	● 잘게자른방울토마토⑫, 치즈②	모듬채소숙⑤⑥		 투표함	씨리얼&우유②	● 바나나											
점심	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀찜① (연두부) 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황태국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨														
오후간식	김가루우유주먹밥⑤⑥ 옥수수차	카스테라①②⑥, 우유② (식빵)	잔치국수⑤⑥	★ ● 찜감자, 우유②														
열량(kcal)/단백질(g)	393/14	508/16	463/20	397/19														
둘째주	일자 /요일	8(월)	9(화) 생일잔치	10(수)서울미래밥상		11(목)	12(금)		13(토)									
오전간식	● 당근스틱, 떡먹는요구르트②	● 바나나, 과일애플, 요구르트, 사과	● 골드키위	우유미숫가루②⑤	● 참외	크림스프&조각식빵①②⑥												
점심	흑미밥 들깨부엌국 ◆ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 잡나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	우유초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨													
오후간식	스크램블에그①②⑤ 보리차 (아기치즈)	케이크①②⑥, 우유②(식빵)	★ ● 전고구마, 우유②	칼국수⑥	소보로빵①②④⑥ 우유② (모닝빵)	★ 삶은달걀①, 옥수수차												
열량(kcal)/단백질(g)	395/14	430/17	391/14	445/15	444/20	314/12												
셋째주	일자 /요일	15(월)	16(화)	17(수)국없DAY	18(목)열린어린이집의 날	19(금)	20(토)											
오전간식	● 잘게자른포도, 치즈②	영양담죽⑮	● 사과	씨리얼&우유②	● 오렌지	우유미숫가루②⑤												
점심	차조밥 맑은감자국 닭갈비⑤⑥⑩ ★ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 다진소고기가지볶음⑤⑥⑩ 청포묵김부침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 돈육짜장⑤⑥⑩ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ (두부구이) 연근개소스무침①⑤ (구운김) 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른방울토마토⑫												
오후간식	옥수수채소전①⑤⑥ 등글레차(플레이요거트)	머핀①②⑥, 우유②(식빵)	★ ● 전단호박, 우유②	간장비빔국수⑤⑥, 보리차	★ ● 전고구마, 우유②	모닝빵①②⑥, 포도주스												
열량(kcal)/단백질(g)	390/15	439/21	429/16	451/15	418/14	275/8												
넷째주	일자 /요일	22(월)	23(화)서울미래밥상	24(수)	25(목)체험학습	26(금)	27(토)											
오전간식	● 파프리카스틱 떡먹는요구르트②	● 바나나	● 참외	우유미숫가루②⑤	● 잘게자른포도	크림스프&조각식빵①②⑥												
점심	수수밥 청국장국⑤⑥ ★ 소고기배추리얼조림①⑤⑥⑩ (소고기장조림) 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ ★ 오징어브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ ◆ 치킨가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ (두부구이) 새콤이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육숙⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤ 달걀국① 배추김치⑨												
오후간식	치즈핫도그①②⑥, 옥수수차(아기치즈)	크루아상①②⑥, 우유②(식빵)	★ ● 찜감자, 우유②	크림스프&제티②⑥, 등글레차	마들렌①②⑥, 우유② (모닝빵)	★ 전고구마, 옥수수차												
열량(kcal)/단백질(g)	416/19	456/17	401/17	438/18	396/14	292/8												
다섯째주	일자 /요일	29(월)	30(화)	기호 표시 안내 ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기		“서울미래밥상” 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.												
오전간식	● 바나나, 치즈②	감자당근죽																
점심	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ◆ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 복역국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 감자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 북역국⑤⑥ 달다리살스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 감자반⑤⑥ 배추김치⑨															
오후간식	소고기채소주먹밥⑤⑩ 보리차	말기잼샌드위치①②⑥ 우유②(식빵)																
열량(kcal)/단백질(g)	428/18	462/20																
알레르기 유발 식품 안내		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯																
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		쇠고기		수산물 및 가공품		식품-어육 가공품							
	밥(죽)	누룽지	두부	순(알두)	콩비지	청포묵	배추	고춧가루	주찬용	국 · 죽용	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	황태	치킨가스	훈제오리채소볶음	너비아니구이
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	닭고기: 국내산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	쇠고기: 국내산

* 식품의 수급 상황에 따라 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다.