발 행 일	2026년 5월 15일 금요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

국공립다온빛어린이집 6월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	1(월)	2(화) 달달밥상	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	골드키위	두부미역죽⑤		노른자청경채죽①	참외
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마감자국 두부스테이크①⑤⑥⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨		차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ &모닝빵①②⑤⑥	삶은달걀①&우유②		김자반주먹밥⑤ /유기농요구르트②	마들렌①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	403/16	434/18		392/14	401/15
날짜	8(월)	9(화)	10(수) 방방밥상	11(목)	12(금) 무지개밥상
오전간식	수박	김가루무죽	사과	소고기양파죽⑯	바나나
점심	차조밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 훈제오리구이&무쌈①②⑤⑥⑯ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 어묵국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기채소볶음⑤⑥⑯ 숙주미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 오렌지양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤	찐고구마&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	미니잔치국수①⑤⑥ /유기농요구르트②	꽈배기①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	375/15	392/14	385/14	405/20	465/18
날짜	15(월)	16(수)	17(수)	18(목)	19(금) 무지개밥상
오전간식	멜론	소고기근대죽⑯	참외	닭고기감자죽⑮	대추방울토마토⑫
점심	백미밥 맑은동태탕⑤ 부추달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 고사리들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	찐감자&우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥ /유기농요구르트②	밤식빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	373/15	449/20	443/11	404/23	376/18
날짜	22(월)	23(화)	24(수) 싱싱밥상	25(목) 방방밥상	26(금)
오전간식	골드키위/치즈②	단호박죽	바나나/우유②	연두부배추죽⑤	멜론
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 닭살바베큐구이⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기맛살볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잔멸치채소볶음밥⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑯ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은김칫국⑤⑥⑨ 생선까스&타르타르①⑤⑥ 애호박양파볶음⑨ 배추김치⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩&간장⑤⑥	찐단호박&우유②	볶음우동⑤⑥⑱	야채튀김①⑤⑥ /유기농요구르트②	치즈빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	399/18	392/13	383/14	384/15	402/14
날짜	29(월)	30(화)	『 식단 이용시 참고사항 』		
오전간식	수박	고구마채소죽			
점심	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 치커리사과무침 깍두기⑨			
오후간식	간장닭강정⑤⑥⑮ /유기농요구르트②	찐고구마&우유②			
열량/단백질	426/21	446/18			

알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀
⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어
⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

국공립 다온빛어린이집

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	**콩** (대두)	콩비지 :	**수산물/ 수산물가공품**	(예시) 고등어구이 : 고등어(국내산)
	현미 :		두부 : 국내산		15일 동태탕 : 동태-러시아산
	찹쌀 :		순두부 : 국내산		16일 건새우근대국: 건새우-중국산
			연두부 :		19일 삼치무조림: 삼치-국내산
					23일 미역줄기맛살볶음 : 맛살 (연육-미국 인도외)
					24일 잔멸치채소볶음밥: 잔멸치-국내산

소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	**김치류** (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	**식육가공품** ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)
	■한우(국거리) □ 육우 □ 젖소	※ 호주산(반찬)	**돼지고기**	국내산	(예시) 너비아니구이 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)
			닭고기	국내산	9일 훈제오리구이 : 오리고기-국내산
			오리고기	국내산	12일 돈까스 : 돼지고기(등심)-국내산
					16일 함박스테이크 :돼지고기+닭고기(혼합 국산)
					24일 치킨너겟 :닭고기-국내산
					26일 생선까스 : 냉동명태필렛-러시아
					30일 동그랑땡전 :닭고기-국내산

ㄴ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

ㄴ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

발 행 일	2026년 5월 15일 금요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

국공립다온빛어린이집 6월 이유식 식단표 (후기)

날짜	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
후기	닭고기감자무른밥⑮	두부미역무른밥⑤		노른자청경채무른밥①	소고기버섯무른밥⑯
열량/단백질	104/5	94/3		105/3	110/5
날짜	**8(월)**	**9(화)**	**10(수)**	**11(목)**	**12(금)**
후기	얼갈이채소무른밥	김가루무무른밥	닭고기고구마무른밥⑮	소고기양파무른밥⑯	순두부채소무른밥⑤
열량/단백질	83/2	81/2	110/5	108/4	87/2
날짜	**15(월)**	**16(화)**	**17(수)**	**18(목)**	**19(금)**
후기	동태살버섯무른밥	소고기근대무른밥⑯	두부당근무른밥⑤	닭고기감자무른밥⑮	노른자브로콜리무른밥①
열량/단백질	90/4	109/5	88/3	104/5	131/4
날짜	**22(월)**	**23(화)**	**24(수)**	**25(목)**	**26(금)**
후기	닭고기아욱무른밥⑮	단호박무른밥	노른자채소무른밥①	연두부배추무른밥⑤	소고기애호박무른밥⑯
열량/단백질	97/5	85/2	104/3	87/2	95/3
날짜	**29(월)**	**30(화)**	**< 알레르기 표시 >**		
후기	두부버섯무른밥⑤	고구마채소무른밥	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣		국공립 다온빛어린이집
열량/단백질	94/3	91/1	⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		

『 원산지 표시 』

쌀 (밥, 죽, 누룽지)		소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재		닭고기	콩 (두부, 순두부, 연두부)
백미	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산
현미	※ 사용 시 기재	■한우(이유식) □육우 □젖소	(나라명기재)	**수산물**	
찹쌀	예시) 국내산			동태(명태): 러시아	