

2026년 6월 석식 식단표(3-5세)

▷ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 부개3동어린이집

일자		1(월)			2(화)			3(수)			4(목)			5(금)		
저녁		쌀밥 달걀찐국① 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨			기장밥 맑은버섯국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ 8소스⑤⑫ 오이탕탕이 배추김치⑨			 지방선거			보리밥 두부들깨탕⑤⑥⑨ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨			현미밥 시금치된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
		397	18	83	429	20	94				317	19	87	343	18	113
일자		8(월)			9(화)			10(수)			11(목)			12(금)		
저녁		쌀밥 두부된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨			수수밥 맑은감자국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑮ 참치볶음김치⑨ 깍두기⑨			쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 콩나물국⑤ 임연수구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨			흑미밥 배추된장국⑤⑥ 차돌찜⑬ 8소스⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨		
		488	22	155	341	17	88	348	17	120	306	16	80	344	16	84
일자		15(월)			16(화)			17(수)			18(목)			19(금)		
저녁		쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨			기장밥 열무된장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 부추무침 배추김치⑨			쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 저당삼치조림⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 물만두국⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨			흑미밥 팽이장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		
		347	18	121	320	15	137	292	16	111	453	18	175	354	16	82
일자		22(월)			23(화)			24(수)			25(목)			26(금)		
저녁		쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새콤무생채 배추김치⑨			기장밥 황태국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨			현미밥 맑은유부국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 감자양파국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 ②⑤⑥⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨		
		332	15	95	337	18	68	336	15	121	399	20	136	434	15	82
일자		29(월)			30(화)			☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								
저녁		쌀밥 연두부버섯탕⑤ 치즈달걀찜①② 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 불어묵당근조림⑤⑥ 배추김치⑨											
		340	17	185	445	19	99									
원산지 표시안내		쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기				
		(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추	고춧가루	수입산	국내산							
		국내산		국내산		국내산	국내산	호주산	■한우 □육우 □젓소	국내산	국내산	국내산				
		수산물			식육·어육 가공품											
		고등어			돈가스		해물완자전		참치		미트볼		떡갈비		너비아니	
국내산			돼지고기:국내산		오징어:국내산		다랑어:원양어산		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산			