

2026년 6월 중간식 식단표(3-5세)

당	원 장

▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지식관리지원센터 영양팀

원 명 : 부개3동어린이집

일자	1(월)			2(화)			3(수)			4(목)			5(금)					
오전 간식	참외			타락죽②			<div></div> <div>지방선거</div>			옥수수수프②⑤⑥⑬			토마토⑩,우유②					
점심	쌀밥 팽이된장국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 오이무침 깍두기⑨			기장밥 달걀미역국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨						보리밥 황태뽕국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨					
오후 간식	치즈스틱①②⑤⑥			잼샌드위치①②⑤⑥, 저당주스						편고구마, 우유②			볶음우동⑤⑥					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	524	268	371	747				28	369	607	25	149	565	23	234	
일자	8(월)			9(화)			10(수)			11(목)			12(금)					
오전 간식	골드키위			고칼슘두유⑤			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②			근대장죽⑤⑥			바나나					
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 달걀데리야끼볶음⑤⑥⑬ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑬ 파프리카과일샐러드①⑤ 배추김치⑨			삼색나물비빔밥⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ 배추김치⑨ 보리차			차조밥 맑은배추국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 두부부침⑤&양념장⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨					
오후 간식	카스테라①②⑤⑥, 우유②			김가루주먹밥⑤⑥, 옥수수수염차			🍆가지토마토스파게티 ⑥⑩⑫			편달걀①, 우유②			곡물쿠키①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	648	28	323	673	25	305	465	21	254	727	30	363	714	27	241	
일자	15(월)			16(화)			17(수)			18(목)			19(금)					
오전 간식	사과,우유②			치즈죽②			채소스틱(오이), 떠먹는요거트②			당근스프②⑤⑥⑬			수박					
점심	쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨			기장밥 수제빫국⑥ 임연수구이⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨			카레라이스②⑤⑥⑩⑬⑭ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 동글레차			잡곡밥 미소장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨			흑미밥 우동국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후 간식	모듬어묵탕⑤⑥			채소전⑤⑥, 저당주스			들기름막국수③⑤⑥			편감자, 우유②			와플①②⑤⑥, 우유②					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	543	27	493	762	27	358	639	19	220	676	25	448	609	26	229	
일자	22(월)			23(화)			24(수)			25(목)			26(금)					
오전 간식	참외,치즈②			고칼슘두유⑤			크림스프②⑤⑥⑬			게살죽①⑤⑥⑧⑫			바나나,우유②					
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨			현미밥 맑은유부국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨			차조밥 실파된장국⑤⑥ 삼치양념찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후 간식	팝콘치킨⑤⑥⑬, 저당주스			꼬마주먹밥⑤, 보리차			생일케이크①②⑤⑥, 마시는요거트②			편단호박, 우유②			크림파스타⑤⑥⑫,					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	657	29	238	620	26	251	788	25	314	699	32	388	510	24	263	
일자	29(월)			30(화)														
오전 간식	자른포도			잔멸치죽			☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자 ※ 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. ※ 만둣국, 수제빫국 등이 제공될 시에는 발량을 조절하여 배식해주세요.											
점심	쌀밥 사각어묵국⑤⑥ 저당돼지고기장조림⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩ 🍆가지나물⑤⑥ 배추김치⑨														
오후 간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②			감자샐러드①⑤, 매실차														
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	639	27	344	656	24	323										
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			
	수산물						식육·어육 가공품											
	동태살				미트볼		훈제오리		팝콘치킨									
	러시아산				돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		오리고기:국내산		닭고기:국내산									

▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.

▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

▶ **노란색** : 테마음식(세계음식-이탈리아)를(을) 제공하는 날로 18일 점심 메뉴로 '버섯크림리조또'가 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)

▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

▶ **초록색** : 이달의 채소 가지 (을) 먹는 날

보라색 겹질과 부드러운 식감이 특징이며, 국내에서는 나물류의 요리에 사용됩니다. 가지에는 수분과 칼륨이 다량 함유되어 있어 이뇨 작용을 촉진하여 노폐물 배출에 도움을 주는 채소입니다.

(식단 공지사항을 참고해주세요.)