

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, **과일 채소**의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)



2026년 6월 영아 식단



(검단평화)어린이집

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수) 2026 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	과일(골드키위)	애호박죽		당근양파죽	과일(참외)
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 달걀감자조림⑤⑥⑬ 숙주당근볶음⑥ 배추김치⑨		기장밥 팽이버섯미소장국⑤⑥ 양념돼지불고기⑤⑥⑩ 쌈무 배추김치⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 훈제오리찜*머스타드소스①⑤ 마늘종볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥	꿀호떡①②④⑤⑥, 우유②		오곡시리얼⑤⑥, 우유②	맛살달걀찜①⑤⑥⑧
에너지/단백질	398 12	432 23	428 15	431 22	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	과일(바나나)	달걀채소죽⑬	과일(사과)	유부죽⑤	채소스틱(당근), 유아용치즈②
점심	참쌀현미밥 콩나물실파국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑬ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육골소스볶음⑤⑩⑬ 미역줄기무침 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 단무지무침⑬	수수밥 부추된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥ 브로콜리숙회*들깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨	생일식단 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 버섯잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	꼬마하도그①②⑤⑥⑩⑫	구운식빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②	롤케익⑤⑥⑩, 보리차
에너지/단백질	392 15	424 15	430 16	435 17	422 15
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수) ZERO데이	18(목)	19(금)
오전간식	과일(멜론)	김가루무죽	검은콩두유⑤	새우살죽⑨	과일(자른방울토마토)⑫
점심	차조밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마양파국 소고기당면볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 새우살국⑨ 김말이튀김⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	참쌀현미밥 버섯전골⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부데리야끼구이⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑦ 백김치⑨
오후간식	순살달강정①⑤⑥⑩⑫⑬	마들렌①②⑤⑥, 우유②	편감자, 매실차	시리얼⑤⑥, 우유②	군만두*간장⑤⑥⑩
에너지/단백질	405 19	456 13	431 14	406 17	411 20
일자/요일	22(월)	23(화) 지구데이	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	과일(오렌지)	달걀죽①	과일(바나나)	게살죽①⑤⑥⑧	채소스틱(파프리카), 마시는요구르트②
점심	기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 달걀찜① 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 고등어간장조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈채소볶음②⑤ 게살국①⑤⑥⑧ 치킨가스*소스①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은속갯국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	푸실리파스타⑤⑥⑩⑫	카스테라①②⑤⑥, 우유②	고구마범벅②	팬케이크①②⑤⑥, 우유②	약과⑤⑥, 둥굴레차
에너지/단백질	400 16	423 17	430 17	455 14	411 12
일자/요일	29(월)	30(화)			
오전간식	과일(수박)	연두부죽⑤			
점심	참쌀현미밥 파송송연두부국⑤⑥ 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑬ 궁채들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑩ 깍두기⑨			
오후간식	어묵탕⑤⑥	크로와상①②⑤⑥, 우유②			
에너지/단백질	411 17	440 14			
제철식품	<ul style="list-style-type: none"> * 채소: 애호박, 오이, 가지, 상추, 완두콩, 감자 등 * 해산물: 전복, 병어, 소라, 가자미, 갈치 등 * 과일: 참외, 살구, 체리, 매실, 수박 등 		<p>< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣</p> <p>♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥</p> <p>* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p>※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※</p>		

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다량어(참치)	배추김치	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
		밥/죽/누룽지	두부/콩비지 (모든 용)	()용	산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	러시아산	러시아산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스(생일)	치킨가스	떡갈비						
					돼지고기	국내산	닭고기	국내산	소고기	국내산			

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☐ 표시할 수 있습니다.



2026년 6월 유아 석식 식단

(검단평화)어린이집



일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)_2026 지방선거	4(목)	5(금)
저녁	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 모듬해물전①⑤⑥⑨⑰⑱ 오이나물⑤ 배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 무채된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑱ 백김치⑨		닭살골소스볶음밥⑤⑬⑱ 감자맑은국 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 순살갈치조림⑤⑥ 두부숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨
에너지/단백질	397 15	386 15		395 15	386 17
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저녁	기장밥 조갯살맑은국⑤⑥⑩ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	새우살채소볶음밥①⑤⑥⑨ 다시마맑은국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
에너지/단백질	385 18	391 15	390 15	399 15	374 17
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저녁	수수밥 양배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	햄감자볶음밥②⑤⑥⑩⑬⑱ 시금치된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 배추김치⑨	차조밥 김치국⑤⑥⑨ 가자미구이⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	백미밥 황태맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 들깨무나물 배추김치⑨
에너지/단백질	383 13	391 18	375 15	399 16	378 18
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩⑱ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	오징어가지덮밥⑤⑥⑱ 우동국(면제외)⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국 돈육갯잎볶음⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨	짜장면③⑤⑥⑩⑬ 잔멸치주먹밥(소량)⑤⑥ 달걀파국① 저염단무지⑬	차조밥 닭곰탕⑬ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨
에너지/단백질	394 14	395 14	366 19	392 15	374 16
일자/요일	29(월)	30(화)			
저녁	기장밥 감자된장국⑤⑥ 고기메밀전병③⑤⑨⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	소고기브로콜리볶음밥⑤⑩ 숙주맑은국 도토리묵들기름무침⑤⑥⑩ 배추김치⑨			
에너지/단백질	394 14	390 14			
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 가지, 상추, 완두콩, 감자 등 * 해산물: 전복, 병어, 소라, 가자미, 갈치 등 * 과일: 참외, 살구, 체리, 매실, 수박 등		< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의의 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.		

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	(모든)용	()용	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	러시아산	러시아산	국내산	국내산
	국내산	국내산	한우/육우/젓소	산									
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품				너비아니		치킨너겟		안심돈가스				
					소고기: 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산					

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, **과일 채소**의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)



2026년 6월 유아 식단



(검단평화)어린이집

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수) 2026 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	과일(골드키위)	애호박죽		당근양파죽	과일(참외)
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 달걀감자조림⑤⑥⑬ 숙주당근볶음⑥ 배추김치⑨		기장밥 팽이버섯미소장국⑤⑥ 양념돼지불고기⑤⑥⑩ 쌈무 배추김치⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 훈제오리찜*머스타드소스①⑤ 마늘종볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥	꿀호떡①②④⑤⑥, 우유②		오곡시리얼⑤⑥, 우유②	맛살달걀찜①⑤⑥⑧
에너지/단백질	615 19	620 28	611 21	610 27	

일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	과일(바나나)	달걀채소죽⑬	과일(사과)	유부죽⑤	채소스틱(당근), 유아용치즈②
점심	찰쌀현미밥 콩나물실파국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑬ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육골소스볶음⑤⑩⑬ 미역줄기무침 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 단무지무침⑬	수수밥 부추된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥ 브로콜리숙회*들깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨	생일식단 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 버섯잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	꼬마하도그①②⑤⑥⑩⑫	구운식빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②	케익, 보리차
에너지/단백질	606 22	617 22	625 23	621 24	607 21

일자/요일	15(월)	16(화)	17(수) ZERO데이	18(목)	19(금)
오전간식	과일(멜론)	김가루무죽	검은콩두유⑤	새우살죽⑨	과일(자른방울토마토)⑫
점심	차조밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마양파국 소고기당면볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 새우살국⑨ 김말이튀김⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	찰쌀현미밥 버섯전골⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 육개장 ⑤⑥⑩ 두부데리야끼구이⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑦ 백김치⑨
오후간식	순살달강정①⑤⑥⑫⑬	마들렌①②⑤⑥, 우유②	편감자 , 매실차	시리얼⑤⑥, 우유②	군만두*간장⑤⑥⑩
에너지/단백질	617 27	687 19	616 21	601 25	615 29

일자/요일	22(월)	23(화) 지구데이	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	과일(오렌지)	달걀죽①	과일(바나나)	게살죽①⑤⑥⑧	채소스틱(파프리카), 마시는요구르트②
점심	기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 달걀찜① 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈채소볶음밥②⑤ 게살국①⑤⑥⑧ 치킨가스*소스①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은속갯국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	푸실리파스타⑤⑥⑫	카스테라①②⑤⑥, 우유②	고구마범벅②	팬케이크①②⑤⑥, 우유②	약과, 동굴레차
에너지/단백질	606 23	615 26	612 24	675 20	605 17

일자/요일	29(월)	30(화)
오전간식	과일(수박)	연두부죽⑤
점심	찰쌀현미밥 파송송연두부국⑤⑥ 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑬ 궁채들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑩ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	크로와상①②⑤⑥, 우유②
에너지/단백질	610 24	629 20

제철식품

- * 채소: 애호박, 오이, 가지, 상추, 완두콩, 감자 등
- * 해산물: 전복, 병어, 소라, 가자미, 갈치 등
- * 과일: 참외, 살구, 체리, 매실, 수박 등

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

♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 **대체 식품 제공** 부탁드립니다. ♥

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

※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다량어(참치)	배추김치	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	밥/죽/누룽지 국내산 국내산	두부/콩비지 (모든)용 국내산 한우유유젓소	()용 산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	명태(동태) 러시아산	오징어 러시아산	고등어 러시아산	다량어(참치) 러시아산	배추 국내산	고춧가루 국내산	

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.