

# 2026년 6월 기본식단 [만1-2세] [서동이 어린이집]

일 자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	골드키위	치즈죽 <sup>②⑤⑥</sup>	 <b>제9회 지방선거</b>	가지죽	참외	 <b>현충일</b>
점 심	백미밥 부추된장국 <sup>⑤⑥</sup> 달걀말이 <sup>①⑤</sup> 잔멸치볶음 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	기장밥 팽이버섯미소장국 <sup>⑤⑥</sup> 양념돼지갈비 <sup>⑤⑥⑩</sup> 쌈무 깍두기 <sup>⑨</sup>		차조밥 들기름미역국 <sup>⑤⑥</sup> 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 토마토샐러드 <sup>⑫</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	수수밥 버섯당면국 <sup>⑤⑥</sup> 소불고기 <sup>⑤⑥⑬</sup> 시금치나물 배추김치 <sup>⑨</sup>	
오후간식	채소주먹밥 <sup>⑤</sup> /매실차	찐감자/우유 <sup>②</sup>		국물씨리얼/우유 <sup>②</sup>	카스텔라 <sup>①②⑥</sup> /우유 <sup>②</sup>	
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	435/13/89	438/16/186	470/15/165	480/19/215		

일 자	8(월)	9(화)	10(수) 환경밥상	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	수박	달걀채소죽 <sup>①</sup>	사과	게살죽 <sup>①⑤⑥⑧</sup>	바나나	키위
점 심	기장밥 건새우된장국 <sup>⑤⑥⑨</sup> 닭갈비 <sup>⑤⑥⑬</sup> 브로콜리무침 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 얼갈이된장국 <sup>⑤⑥</sup> 돈육굴소스볶음 <sup>⑤⑥⑩⑬</sup> 미역줄기무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	콩나물밥*양념장 <sup>⑤⑥</sup> 애호박된장국 <sup>⑤⑥</sup> 다진소고기볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 발효유 <sup>②</sup>	흑미밥 황태미역국 <sup>⑤⑥</sup> 훈제오리찜*머스타드소스 마늘종볶음 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	수수밥 부추된장국 <sup>⑤⑥</sup> 소고기사태찜 <sup>⑤⑥⑬</sup> 브로콜리숙회*들깨소스 ①⑤⑥ 배추김치 <sup>⑨</sup>	짜장덮밥 <sup>⑤⑥⑩</sup> 우동국물 <sup>⑤⑥</sup> 군만두 <sup>⑤⑥⑩</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>
오후간식	김가루주먹밥 <sup>⑤</sup> /옥수수차	찐고구마/우유 <sup>②</sup>	수제비 <sup>⑥</sup>	치즈스틱 <sup>①②⑤⑥</sup> /보리차	롤빵 <sup>①②⑤⑥</sup> /우유 <sup>②</sup>	미숫가루 <sup>⑤</sup> /우유 <sup>②</sup>
열량/단백질/칼슘	416/18/165	499/21/258	433/17/243	468/26/252	504/26/180	407/17/221

일 자	15(월) 생일잔치	16(화)	17(수) 삼삼밥상	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	누룽지;죽	멜론	참외	브로콜리죽	대추방울토마토 <sup>⑫</sup>	바나나
점 심	백미밥 소고기미역국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 탕수육*소스 <sup>①⑤⑥⑩</sup> 양상추샐러드 깍두기 <sup>⑨</sup>	 <b>아쿠아벨리 경학</b>	백미밥 소고기뭇국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 두부부침 <sup>⑤⑥</sup> 버섯당근볶음 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	차조밥 감자양파국 <sup>⑤⑥</sup> 동그랑땡 <sup>①⑤⑥⑩</sup> 애호박나물 깍두기 <sup>⑨</sup>	흑미밥 어묵탕 <sup>⑤⑥</sup> 간장찜닭 <sup>⑤⑥⑬</sup> 콩나물무침 <sup>⑤</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	참치채소볶음밥 <sup>⑤</sup> 순두부백탕 <sup>①⑤</sup> 야채춘권튀김 <sup>⑤⑥⑬</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>
오후간식	케이크 <sup>①②⑥</sup> , 우유 <sup>②</sup>		우동 <sup>⑤⑥</sup>	잔멸치주먹밥 <sup>⑤</sup> /결명자차	후레쉬뽕빵 <sup>①②⑤⑥</sup> /우유 <sup>②</sup>	국물씨리얼/우유 <sup>②</sup>
열량/단백질/칼슘	478/16/165		434/14/98	489/19/139	454/23/227	473/17/184

일 자	22(월)	23(화)	24(수) 수다밥상	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	골드키위	새우죽 <sup>⑤⑥⑨</sup>	바나나	단호박죽	멜론	배
점 심	기장밥 시금치된장국 <sup>⑤⑥</sup> 소고기채소볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup> 실채볶음 <sup>⑤⑥⑰</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 ★미역국 <sup>⑤⑥</sup> 달걀찜 <sup>①</sup> 브로콜리깨소스무침 <sup>①⑤</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	카레라이스 <sup>⑤⑥⑩</sup> 황태국 <sup>⑤⑥</sup> 너비아니구이 <sup>⑤⑥⑬</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 플레인요거트 <sup>②</sup>	흑미밥 청경채맑은국 <sup>⑤⑥</sup> 닭살버터구이 <sup>②⑬</sup> 가지나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	백미밥 아욱된장국 <sup>⑤⑥</sup> 돼지고기수육 <sup>⑩</sup> 상추무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	채소비빔밥 <sup>⑤⑥</sup> 숙갓유부국 <sup>⑤⑥</sup> 훈제오리찜 깍두기 <sup>⑨</sup>
오후간식	다진유부주먹밥 <sup>⑤⑥</sup> /보리차	찐감자/우유 <sup>②</sup>	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	미니핫도그 <sup>①②⑥⑩</sup> /우유 <sup>②</sup>	모닝빵 <sup>①②⑤⑥</sup> /우유 <sup>②</sup>	미숫가루 <sup>⑤</sup> /우유 <sup>②</sup>
열량/단백질/칼슘	485/20/129	★418/17/223	490/21/146	457/19/226	433/18/240	408/17/228

일 자	29(월)	30(화)	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴			
오전간식	수박	소고기채소죽 <sup>⑤⑥⑬</sup>				
점 심	흑미밥 느타리버섯된장국 <sup>⑤⑥</sup> 소고기푹찜 <sup>②⑤⑥⑫⑬</sup> 양상추샐러드*오리엔탈 드레싱 <sup>⑤⑥⑫</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 가쓰오부시장국 <sup>⑤⑥</sup> 돼지목살구이 <sup>⑩</sup> 양배추숙쌈*쌈장 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>				
오후간식	참치주먹밥 <sup>⑤</sup> /옥수수차	찐고구마/우유 <sup>②</sup>				
열량/단백질/칼슘	457/19/107	491/18/172				

<b>[특화식단 안내]</b> 점심밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하) 환경밥상 제철 식품을 활용한 저탄소 식단 수다밥상 수요일은 다 먹는날로 잔반 ZERO 식단	<b>[6월 제철식품]</b> 복숭아 수박 망고 감자 부추 호박잎 소라 삼치 장어	<b>[식품알레르기 표시안내]</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲젓 ※ ⑬야황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.
---	--	---

원산지 표기												
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	다량어 (참치캔 포함)	새우			쌀	배추김치	콩	
국내산-한우 호주산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	베트남산			밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산
식육수산물공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		돈까스	동그랑땡	탕수육	실채	너비아니						
		돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	오징어 : 페루산	돼지고기 : 국내산						

본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.

# 2026년 6월 기본식단 [만3-5세] [서동이 어린이집]

일 자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	골드키위	치즈죽②⑤⑥	 <b>제9회 지방선거</b>	가지죽	참외	 <b>현충일</b>
점 심	백미밥 부추된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 팽이버섯미소장국⑤⑥ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈무 깍두기⑨		차조밥 들기름미역국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	수수밥 버섯당면국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 시금치나물 배추김치⑨	
오후간식	채소주먹밥⑤/매실차	찐감자/우유②		곡물씨리얼/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	621/19/128	625/22/265		672/21/236	686/27/307	

일 자	8(월)	9(화)	10(수) 환경밥상	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	수박	달걀채소죽①	사과	게살죽①⑤⑥⑧	바나나	키위
점 심	기장밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑪ 미역줄기무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 다진소고기볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	흑미밥 황태미역국⑤⑥ 훈제오리찜*마스타드소스 마늘종볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 부추된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑬ 브로콜리숙회*들깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤/옥수수차	찐고구마/우유②	수제비⑥	치즈스틱①②⑤⑥ /보리차	롤빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	633/27/256	692/30/368	618/25/347	669/38/360	720/37/257	603/25/322

일 자	15(월) 생일잔치	16(화)	17(수) 삼삼밥상	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	누룽지;죽	멜론	참외	브로콜리죽	대추방울토마토⑫	바나나
점 심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 깍두기⑨	 <b>아쿠아밸리 견학</b>	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 버섯당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양파국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박나물 깍두기⑨	흑미밥 어묵탕⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤ 순두부백탕①⑤ 야채춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑥, 우유②		우동⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤/결명자차	후레쉬뽕①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질/칼슘	682/23/236		620/20/141	699/27/198	649/33/324	700/26/268

일 자	22(월)	23(화)	24(수) 수다밥상	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	골드키위	새우죽⑤⑥⑨	바나나	단호박죽	멜론	배
점 심	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 실채볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨	수수밥 ★미역국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 황태국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 플레인요거트②	흑미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살버터구이②⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소비빔밥⑤⑥ 숙갓유부국⑤⑥ 훈제오리찜 깍두기⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/보리차	찐감자/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	693/29/184	★600/25/322	694/30/206	654/27/323	619/26/342	624/26/318

일 자	29(월)	30(화)
오전간식	수박	소고기채소죽⑤⑥⑬
점 심	흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기푹찜②⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*오리엔탈 드레싱⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양배추수삼*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/옥수수차	찐고구마/우유②
열량/단백질/칼슘	653/28/153	701/25/245

<p>[특화식단 안내]</p> <p><b>삼삼밥상</b> 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하)</p> <p><b>환경밥상</b> 제철 식품을 활용한 저탄소 식단</p> <p><b>수다밥상</b> '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단</p>	<p>[6월 제철식품]</p> <p>복숭아 수박 망고 감자 부추 호박 잎 상추 참치 장어</p>	<p>[식품알레르기 표시안내]</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳젓 ※ ㉓야황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.</p>
--	---	--

원산지 표기												
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	다량어 (참치켄 포함)	새우			쌀	배추김치	콩	
국내산-한우 호주산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	베트남산			밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산
식육수산물공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		돈까스	동그랑땡	탕수육	실채	너비아니						
		돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	오징어 : 페루산	돼지고기 : 국내산						

본 식단은 만3-5세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 1,400kcal, 단백질 25g, 칼슘 550mg)에 준하여 작성되었습니다.

일 자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
저 녁	차조밥 황태뭇국⑤⑥ 훈제오리구이 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵탕⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 달콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	 <b>제9회 지방선거</b>	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 닭가슴살장조림⑤⑥⑬ 숙주나물무침 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 애호박나물 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	245/18/141	347/15/132		244/14/68	209/8/157
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저 녁	흑미밥 배추맑은국 ★돈육양념구이⑤⑥⑩ 달콤노각무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ ★무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 안동찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	수수밥 부추양파국 참치채소전⑤⑥ 새송이버섯무침 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 맑은된장국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 김구이 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	★244/10/104	★240/10/85	251/12/101	237/11/85	302/10/58
일 자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저 녁	차조밥 감자국⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 실파된장국⑤⑥ 소고기구이⑤⑬ 고사리나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 부추맑은국 돈육굴소스볶음⑤⑩⑬ 열무나물 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	277/9/108	229/14/293	264/11/131	274/10/51	233/12/124
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저 녁	흑미밥 ★배추맑은국 닭살구이*타르타르소스 ①⑤⑥⑬⑭ 달콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 사골당면국⑬ 두부구이①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 다시마뭇국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥⑤⑥⑬ 맑은된장국⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 토마토이슬러드⑫ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	★231/12/91	261/14/114	305/10/82	296/12/67	292/12/133
일 자	29(월)	30(화)	★표시 수산물 대체메뉴		
저 녁	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨			
열량/단백질/칼슘	300/12/77	245/9/105			

원산지 표기										
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	다량어 (참치캔 포함)	새우	쌀	배추김치		콩
국내산-한우 호주산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	베트남산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산
식육수산물공통 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		건새우								
		국내산								

본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.

일 자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
저녁	차조밥 황태뭇국⑤⑥ 훈제오리구이 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵탕⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 달콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	 <b>제9회 지방선거</b>	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 닭가슴살장조림⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 애호박나물 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	349/25/201	496/21/132		348/19/68	299/12/157
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저녁	흑미밥 배추맑은국 ★돈육양념구이⑤⑥⑩ 달콤노각무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ ★무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	수수밥 부추양파국 참치채소전⑤⑥ 새송이버섯무침 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 맑은된장국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑮ 김구이 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	★348/14/104	★343/14/85	359/17/101	338/16/85	432/15/58
일 자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저녁	차조밥 감자국⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 실파된장국⑤⑥ 소고기구이⑤⑮ 고사리나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 부추맑은국 돈육굴소스볶음⑤⑩⑮ 열무나물 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	396/13/108	327/19/293	377/15/131	391/14/51	333/17/124
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	흑미밥 ★배추맑은국 닭살구이*타르타르소스 ①⑤⑥⑮⑯ 달콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 사골당면국⑯ 두부구이①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 다시마뭇국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥⑤⑥⑮ 맑은된장국⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 토마토오이샐러드⑫ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	★330/17/91	373/21/114	436/14/82	423/17/67	417/17/133
일 자	29(월)	30(화)	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴		
저녁	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨			
열량/단백질/칼슘	428/18/77	350/13/105			

<b>[특화식단 안내]</b> 심삼밥심 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하) 환경밥심 제철 식품을 활용한 저탄소 식단 수디밥심 '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단	<b>[6월 제철식품]</b> 복숭아 수박 망고 감자 부추 호박잎 소라 삼치 장어	<b>[식품알레르기 표시안내]</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲차 ※ ⑲아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.
---	--	---

원산지 표기													
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	다량어 (참치캔 포함)	새우		쌀	배추김치	콩			
국내산-한우 호주산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	베트남산		밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산		
식육수산물공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		건새우											
		국내산											

# 기후위기속 여름철식중독 주의하기

무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

## 1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다



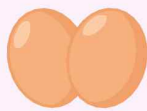
## 2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수
  - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
  - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염
  - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

## 3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성 대장균, 클로스트리디움 퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생합니다

### 살모넬라균



오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우

### 병원성 대장균



샐러드, 겉절이 등 익히지 않은 채소류 조리음식에서 주로 발생

### 퍼프린젠스



제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생

### 황색포도상구균



씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생

## 4 식중독 주요 증상

### 복통



### 구토



### 발열



### 설사



## 5 식중독 예방방법(손보구가세)

### 손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

### 보관 온도 지키기



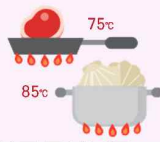
냉장식품 5°C 이하  
냉동식품 -18°C 이하

### 구분 사용하기



날 음식과 조리음식 구분 칼도마 구분 사용

### 가열하기



육류 중심 온도 75°C (어패류 85°C) 1분 이상 익히기

### 세척·소독하기



식재료와 조리기구 세척·소독



※ 기후위기와 식생활안전에 대한 자세한 정보는 '식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.

\* 5월 13일 영상 공개