

* 1~2세/ 일반식(과일명)

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, 과일 채소스틱의 구체적인 명칭을 기재하여 기정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

*영양사: 김나연, 최민영, 배성희



2026년 6월 영아 식단

(국공립아라더베뉴푸른별)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 각두기⑤	수수밥 두부맑은국⑤ 달걀감자조림⑤⑥⑩ 숙주당근볶음⑤ 배추김치⑤		기장밥 팽이버섯미소장국⑤⑥ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈무 배추김치⑤	오곡시리얼⑤⑥, 우유② 428 15	차조밥 활태미역국⑤⑥ 훈제오리짬*머스타드소스①⑤ 마늘종볶음⑤⑥ 각두기⑤
오후간식 에너지/단백질	후리가케주먹밥 398 12	꿀호떡①②④⑤⑥, 우유② 432 23		오곡시리얼⑤⑥, 우유② 428 15	맛살달걀전①⑤⑥⑩ 431 22	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	
오전간식	과일(수박)	달걀채소죽⑤	과일(사과)	유부죽⑤	채소스틱(당근), 유아용치즈②	
점심	잡쌀현미밥 콩나물실파국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑩ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육골소스볶음⑤⑩⑫ 미역줄기무침 각두기⑤	참치마요덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 단무지무침⑤	수수밥 부추된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥ 브로콜리숙회*들깨소스①⑤⑥ 배추김치⑤	흑미밥 설탕탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑤ 우영조림⑤⑥ 각두기⑤	
오후간식 에너지/단백질	간장비빔국수⑤⑥ 392 15	미니와플①②③⑥, 우유② 424 15	고마핫도그①②③⑥⑩⑫ 430 16	구운시뽕*딸기찜①②③⑥, 우유② 435 17	약밥⑤⑥⑩, 보리차 422 15	
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수) ZERO데이	18(목)	19(금)	
오전간식	과일(멜론)	김가루무죽	검은콩두유⑤	새우살죽⑤	과일(자른방울토마토)②	
점심	차조밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑤	기장밥 다시마양파국 소고기당면볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 각두기⑤	카레라이스⑤⑥⑩ 새우살국⑤ 김말이튀김⑤⑥ 배추김치⑤ 짜먹는요구르트②	잡쌀현미밥 버섯전골⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 각두기⑤	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부데리야구이⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑩ 백김치⑤	
오후간식 에너지/단백질	순살달걀정①⑤⑥⑩⑫ 405 19	마들렌①②③⑥, 우유② 456 13	편감자, 매실차 431 14	시리얼⑤⑥, 우유② 406 17	군만두*간장⑤⑥⑩ 411 20	
일자/요일	22(월)	23(화) 지구데이	24(수)	25(목)	26(금)	
오전간식	과일(골드키위)	달걀죽①	과일(바나나)	게살죽①⑤⑥⑩	채소스틱(파프리카), 마늘요구르트②	
점심	기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑫ 말갈찜① 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑩ 복합스테이크⑤⑥⑩ 과일요거트샐러드② 배추김치⑤	치즈채소볶음밥②⑤ 게살국①⑤⑥⑩ 치킨가스*소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑤	흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기족발⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥ 각두기⑤	백미밥 맑은순갯국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤	
오후간식 에너지/단백질	푸실리파스타⑤⑥⑩ 400 16	케이크①②⑥, 우유② 476 17	고구마범벅② 430 17	팬케이크①②③⑥, 우유② 455 14	한과⑤⑥, 동굴레차 411 12	
일자/요일	29(월)	30(화)				
오전간식	과일(수박)	연두부죽⑤				
점심	잡쌀현미밥 파송송연두부국⑤⑥ 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑩ 궁채들깨나물⑤⑥ 배추김치⑤	수수밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑩ 각두기⑤				
오후간식 에너지/단백질	어묵탕⑤⑥ 411 17	크로와상①②③⑥, 우유② 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) ⑳ 잣</p> <p>♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥</p> <p>* 아황산염은 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ♣구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.✖</p>			

원산지 표기	쌀		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치	
	밥/죽/수용지	두부/콩/비지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원산지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원산지	국내산	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.

* 3~5세/ 일반식(과일명)

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

*명양사: 김나연, 최민영, 배성희



2026년 6월 유아 식단

(국공립아라더베뉴푸른별)어린이집



인천서구권단
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수), 2026 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	과일(골드키위)	애호박죽		당근양파죽	과일(참외)
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기③⑥⑬ 상추양파무침⑤⑥ 각두기⑤	수수밥 두부맑은국⑤ 달걀감자조림⑤⑥⑬ 숙주당근볶음⑥ 배추김치⑤		기장밥 팽이버섯미소장국⑤⑥ 양념돼지갈비⑤⑥⑬ 쌈무 배추김치⑤	차조밥 활태미역국⑤⑥ 혼제오리찜*머스타드소스①⑤ 마늘종볶음⑤⑥ 각두기⑤
오후간식	후리가게주먹밥	꿀호떡①②④⑤⑥, 우유②		오곡시리얼⑤⑥, 우유②	맛살달걀전①③⑤⑥
에너지/단백질	615 19	620 28	611 21	610 27	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	과일(수박)	달걀채소죽⑥	과일(사과)	유부죽⑤	채소소스(당근), 유아용치즈②
점심	찰쌀현미밥 콩나물살파국⑤⑥ 달다리살양념구이⑤⑥⑬ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육골소스볶음⑤⑥⑬ 미역줄기무침 각두기⑤	참치마요덮밥①③⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 단무지무침⑬	수수밥 부추된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥ 브로콜리숙회*물개소스①③⑤⑥ 배추김치⑤	흑미밥 설렁탕⑤⑥⑬ 임연수구이⑥ 우영조림⑤⑥ 각두기⑤
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	미니와플①②③⑤⑥, 우유②	꼬마핫도그①②③⑤⑥⑬⑭	구운식빵*말기찜①②③⑤⑥, 우유②	잔기치떡, 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	새우살죽⑥	과일(자른방울토마토)⑬
점심	차조밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑤	기장밥 다시마양파국 소고기당면볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 각두기⑤	카레라이스⑤⑥⑬ 새우살국⑤ 김말이튀김⑤⑥ 배추김치⑤ 짜먹는요구르트②	찰쌀현미밥 버섯전골⑤⑥ 메추리알장조림①③⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 각두기⑤	수수밥 육개장⑤⑥⑬ 두부데리야끼구이⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑬ 백김치⑤
오후간식	순살달걀장①③⑤⑥⑬⑭	마들렌①②③⑤⑥, 우유②	편감자, 매실차	시리얼⑤⑥, 우유②	군만두*간장⑤⑥⑬
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(골드키위)	달걀죽①	과일(바나나)	게살죽①③⑤⑥⑬	채소소스(파프리카), 마시는요구르트②
점심	기장밥 부대찌개⑤⑥⑬⑭ 달걀찜① 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 쪽잡스테이크⑤⑥⑬ 과일요거트샐러드② 배추김치⑤	치즈채소볶음밥②⑤ 게살국①③⑤⑥⑬ 치킨가스*소스①③⑤⑥⑬ 배추김치⑤	흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기쪽찜⑤⑥⑬⑭ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥ 각두기⑤	백미밥 맑은숙갓국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤
오후간식	푸실리파스타⑤⑥⑬	케이크①②⑤⑥, 우유②	고구마범벅②	팬케이크①②⑤⑥, 우유②	증편, 동굴레차
에너지/단백질	606 23	680 20	612 24	675 20	605 17
일자/요일	29(월)	30(화)			
오전간식	과일(수박)	연두부죽⑤			
점심	찰쌀현미밥 파송송연두부국⑤⑥ 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑬ 궁채들깨나물⑤⑥ 배추김치⑤	수수밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 돼지족살구이⑬ 양배추숙쌈*쌈장⑬ 각두기⑤			
오후간식	어묵탕⑤⑥	크로와상①②⑤⑥, 우유②			
에너지/단백질	610 24	629 20			

제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 가지, 상추, 완두콩, 감자 등	< 알레르기 유발 식품 > ① 난유 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) ⑳ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.										
	* 해산물: 전복, 병어, 소라, 가자미, 갈치 등											
	* 과일: 참외, 살구, 체리, 매실, 수박 등											
원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다량어(참치)	배추김치	
	밥죽/누룽지	두부/콩비지	국내산한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양어산	배추	고춧가루
	국내산	국내산		치즈돈가스(생원)	치킨가스	떡갈비					국내산	국내산
		식육/포장육/식육가공품/수산가공품	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	소고기	국내산				

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