


# 국공립루원엘리스린어린이집 2026년 06월 식단표

결재	담당	원장
	박정연	

인천시 서구 어린이집 사회복지 급식관리 지원센터 영양팀 - 박하은 영양사님

일자/요일		01일(월)	02일(화)	03일(수)	04일(목)	05일(금)	06일(토)
1 주 차	오전간식	골드키위	치즈죽 <sup>②⑤⑥</sup>		가지죽	참외	
	점심	백미밥 부추된장국 <sup>⑤⑥</sup> 달걀말이 <sup>①⑤</sup> 잔멸치볶음 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치(백김치) <sup>⑨</sup>	흑미밥 닭곰탕 <sup>⑮</sup> 새우살채소볶음 <sup>⑤⑨</sup> 도토리묵무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>		차조밥 들기름미역국 <sup>⑤⑥</sup> 돈까스*소스 <sup>①⑤⑥⑩⑫⑬</sup> 토마토샐러드 <sup>⑫</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	수수밥 버섯당면국 <sup>⑤⑥</sup> 소불고기 <sup>⑤⑥⑬</sup> 시금치나물 배추김치(백김치) <sup>⑨</sup>	
	오후간식	채소주먹밥 <sup>⑤</sup> /매실차	찐감자/우유 <sup>②</sup>		곡물씨리얼/우유 <sup>②</sup>	카스텔라 <sup>①②⑥</sup> /우유 <sup>②</sup>	
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	435/13/89	463/24/235		470/15/165	480/19/215	
일자/요일		08일(월)	09일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
2 주 차	오전간식	수박	달걀채소죽 <sup>①</sup>	사과	게살죽 <sup>①⑤⑥⑧</sup>	바나나	키위
	점심	기장밥 건새우된장국 <sup>⑤⑥⑨</sup> 닭갈비 <sup>⑤⑥⑮</sup> 브로콜리무침 배추김치(백김치) <sup>⑨</sup>	백미밥 복엇국 <sup>⑤⑥</sup> 두부양념조림 <sup>⑤⑥</sup> 청경채무침 깍두기 <sup>⑨</sup>	콩나물밥*양념장 <sup>⑤⑥</sup> 호박잎된장국 <sup>⑤⑥</sup> 다진소고기볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup> 배추김치(백김치) <sup>⑨</sup> 발효유 <sup>②</sup>	흑미밥 아욱맑은국 <sup>⑤⑥</sup> 메추리알장조림 <sup>①⑤⑥</sup> 감자채볶음 <sup>⑤</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	차조밥 유부장국 <sup>⑤⑥</sup> 돈육채소볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 달콤무생채 배추김치(백김치) <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	증편/결명자차	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>
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						

칼로리 단백질 칼슘	633/27/256	695/29/355	618/25/347	690/25/388	613/27/260	603/25/322
------------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

3 주 차	일자/요일	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
	오전간식	멜론	누룽지죽	참외	브로콜리죽	자른 방울토마토 ⑫	바나나
	점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 우영조림⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ 가자미구이⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯당근볶음 ⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	차조밥 감자양파국⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 애호박나물 깍두기⑨	흑미밥 어묵탕⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김 치)⑨	참치채소볶음밥 ⑤ 순두부백탕①⑤ 야채춘권튀김 ⑤⑥⑱ 깍두기⑨
	오후간식	잼샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	단호박찜/우유②	우동⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤/ 결명자차	후레쉬번빵 ①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼/우유 ②
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	615/22/286	612/25/306	620/20/141	699/27/198	649/33/324	700/26/268
4 주 차	일자/요일	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
	오전간식	골드키위	새우죽⑤⑥⑨	바나나	단호박죽	메론	배
	점심	기장밥 시금치된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치(백김 치)⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리깨소스 무침①⑤ 깍두기⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 황태국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑰ 배추김치(백김 치)⑨ 플레인요거트②	흑미밥 청경채맑은국 ⑤⑥ 닭살버터구이 ②⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	채소비빔밥⑤⑥ 숙갓유부국⑤⑥ 훈제오리찜 깍두기⑨
	오후간식	다진유부주먹밥 ⑤⑥/보리차	초코설기/결명자 차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑰⑱	미니핫도그 ①②⑥⑩/우유②	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	미숫가루⑤/우유 ②
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	693/29/184	600/25/322	694/30/206	654/27/323	619/26/342	624/26/318

5 주 차	일자/요일	29일(월)	30일(화)				
	오전간식	수박	소고기채소죽 ⑤⑥⑬				
	점심	차조밥 달걀찜국① 두부김볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	기장밥 애호박된장국 ⑤⑥ 닭살데리야끼볶 음⑤⑥⑮ 숙주나물 깍두기⑨				
	오후간식	참치주먹밥⑤/옥 수수차	찐고구마/우유②				
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	638/30/152	670/26/253				
	기타사항						

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	(밥, 누룽지, 죽)	배추	고춧가루	한우	한돈	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리고기	육·수산물·가공품	콩	수산물		
오리고기	실채(오징어: 페루산) 어묵(연육:중 국,베트남,인 도네시아) 맛살(연육:미 국,인도,베트 남산)	(콩비지,두부)	오징어	명태/꾸꾸미/다랑어(참치캔 포함)/삼치		
국내산	춘권(돼지고 기:중국산)/ 비엔나소세 지(돼지고기: 중국산)	국내산	페루산	러시아산/국내산/원양산/ 국내산		

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◆ 위 식단은 식재수급이 불가능한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

