

* 3~5세/ 일반식(과일명)

*영양사: 김나연, 배성희

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



2026년 6월 유아 식단



국공립 힐스꿈 어린이집

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)_2026 지방선거	4(목) 생일식단	5(금) 유기농데이						
오전간식	과일(골드키위)	애호박죽		당근양파죽	과일(참외)						
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 닭살감자조림⑤⑥⑬ 숙주당근볶음⑥ 배추김치⑨		백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 꼭창스테이크⑤⑥⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 훈제오리찜*머스타드소스① ⑤ 마늘종볶음⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	후리가케주먹밥	골호떡①②④⑤⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②	약과, 보리차						
에너지/단백질	615 19	620 28	611 21	610 27							
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 유기농데이						
오전간식	과일(파인애플)	닭살채소죽⑬	과일(사과)	유부죽⑤	채소스티크(당근) , 유아용치즈②						
점심	잡쌀현미밥 콩나물실파국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육골스스볶음⑤⑩⑬ 미역줄기무침 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 단무지무침⑬	수수밥 부추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥ 브로콜리숙회*틀깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑤⑥⑬ 임연수구이⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	고야맛도그①②⑤⑥⑩⑫	구운식빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②	감자전						
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) 유기농데이						
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	잡쌀현미밥 버섯전골⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 육개장 ⑤⑥⑬ 두부데리야끼구이⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 백김치⑨						
오후간식	순살닭강정①⑤⑥⑫⑬	마들렌①②⑤⑥, 우유②	찐감자 , 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) 유기농데이						
오전간식	과일(오렌지)	달걀죽①	과일(바나나)	게살죽①⑤⑥⑧	채소스티크(파프리카) , 떡먹는요구르트②						
점심	기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 달걀찜① 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈채소볶음밥②⑤ 게살국①⑤⑥⑧ 치킨가스*소스①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기꼭창⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤ ⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은순갓국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	푸실리파스타⑤⑥⑫	머핀①②⑤⑥, 우유②	고구마범벅②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	전병, 둥굴레차						
에너지/단백질	606 23	615 26	612 24	675 20	605 17						
일자/요일	29(월)	30(화)	<p>제철식품</p> <p>* 채소: 애호박, 오이, 가지, 상추, 완두콩, 감자 등 * 해산물: 전복, 병어, 소라, 가자미, 갈치 등 * 과일: 참외, 살구, 체리, 매실, 수박 등</p> <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 ♥ 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. ※구매했는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※</p>								
오전간식	과일(수박)	연두부죽⑤									
점심	잡쌀현미밥 파송송연두부국⑤⑥ 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑬ 궁채들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑩ 깍두기⑨									
오후간식	어묵탕⑤⑥	크로와상①②⑤⑥, 우유②									
에너지/단백질	610 24	629 20									
원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	배추김치	
	밥/즉석용지	두부/용비지								배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품					치킨가스	떡갈비				
						닭고기: 국내 산	소고기: 국내 산				

원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	배추김치	
	밥/즉석용지	두부/용비지								배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품					치킨가스	떡갈비				
						닭고기: 국내 산	소고기: 국내 산				

* 3~5세/ 일반식(과일명)

*영양사: 김나연, 배성희

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



2026년 6월 영아 식단



국공립 힐스꿈 어린이집

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)_2026 지방선거	4(목) 생일식단	5(금) 유기농데이
오전간식	과일(골드키위)	애호박죽	2026 지방선거	당근양파죽	과일(참외)
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부맑은국⑤ 닭살감자조림⑤⑥⑬ 숙주당근볶음⑥ 배추김치⑨		백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 폭찹스테이크⑤⑥⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 훈제오리찜*머스타드소스① ⑤ 마늘종볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥	꿀호떡①②④⑤⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②	약과, 보리차
에너지/단백질	615 19	620 28	611 21	610 27	

일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 유기농데이
오전간식	과일(파인애플)	닭살채소죽⑬	과일(사과)	유부죽⑤	채소스티크(당근),유아용치즈②
점심	참쌀현미밥 콩나물살파국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑩⑬ 미역줄기무침 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 단무지무침⑬	수수밥 부추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥ 브로콜리숙회*돼개소스①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑤⑥⑬ 임연수구이⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	꼬마하도그①②⑤⑥⑩⑫	구운식빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②	감자전
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) 유기농데이
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	새우살죽⑨ 참쌀현미밥 버섯전골⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 육개장⑤⑥⑬ 두부데리야끼구이⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 백김치⑨
오후간식	순살닭강정①⑤⑥⑫⑬	마들렌①②⑤⑥, 우유②	찐감자 , 매실차	시리얼⑤⑥, 우유②	군만두*간장⑤⑥⑩
에너지/단백질	617 27	687 19	616 21	601 25	615 29

일자/요일	22(월)	23(화) 치구데이	24(수)	25(목)	26(금) 유기농데이
오전간식	과일(오렌지)	달걀죽①	과일(바나나)	게살죽①⑤⑥⑧	채소스티크(파프리카), 떡먹는요구르트②
점심	기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 달걀찜① 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈채소볶음밥②⑤ 게살국①⑤⑥⑧ 치킨가스*소스①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은순갓국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	푸실리파스타⑤⑥⑫	머핀①②⑤⑥, 우유②	고구마범벅②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	전병, 둥굴레차
에너지/단백질	606 23	615 26	612 24	675 20	605 17

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	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) ⑳ 갖

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

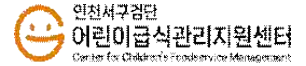
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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

원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	배추김치	
	밥/즉수용지	두부/용비지	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	배추	고춧가루
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치킨가스	떡갈비					
					닭고기: 국 내 산	소고기: 국내 산					



2026년 6월 이유식(후기)



국공립 힐스꿈 어린이집

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)_2026 지방선거	4(목)	5(금) 유기농데이
오전	참나물죽	애호박죽	2026 지방선거	당근양파죽	팽이버섯죽
점심	소고기숙주죽(진밥)⑩	닭살채소죽(진밥)⑮		흰살생선무죽(진밥)	달걀노른자미역죽(진밥)①
오후간식	바나나퓨레	아기카스테라(자른)①②⑤		아기용쌀과자⑤⑥, 채소주스	참외(자른)
에너지/단백질	231/6	245/7		262/6	252/8
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 유기농데이
오전	콩나물죽⑤	삼색채소죽	얼갈이죽	유부죽⑤	부추죽
점심	영양닭죽(진밥)⑮	두부죽(진밥)⑤	달걀노른자옥수수죽(진밥)①	소고기브로콜리죽(진밥)⑩	흰살생선우영죽(진밥)
오후간식	아기간장국수(자른)①⑤⑥	멜론(자른)	사과(자른)	식빵(자른)①②⑤⑥	검은콩두유⑤
에너지/단백질	253/10	237/7	270/7	260/9	221/8
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 유기농데이
오전	브로콜리죽	김가루죽	감자죽	타락죽②	들깨버섯죽
점심	닭살양배추죽(진밥)⑮	소고기깻잎죽(진밥)⑩	새우살애호박죽(진밥)⑨	달걀노른자당근죽(진밥)①	소고기고사리죽(진밥)⑩
오후간식	아기치즈②, 과일주스	모닝빵(자른)①②⑤⑥	떠먹는요구르트②	아기푸딩②	씨없는포도(자른)
에너지/단백질	262/10	263/8	237/9	253/6	214/6
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금) 유기농데이
오전	가지죽	양배추죽	시금치죽	게살죽①⑤⑥⑧	고구마죽
점심	달걀노른자두부죽(진밥)①⑤	흰살생선양파죽(진밥)	닭살치즈죽(진밥)②⑮	소고기버섯죽(진밥)⑩	두부숙각죽(진밥)⑤
오후간식	오렌지(자른)	아기머핀(자른)①②⑤⑥	찐고구마(자른)	핫케이크(자른)①②⑥	현미쌀빵튀기, 마시는요구르트②
에너지/단백질	250/7	226/7	250/8	254/8	284/7
일자/요일	29(월)	30(화)			
오전	연근죽	연두부죽⑤			
점심	닭살숙주죽(진밥)⑮	달걀노른자양배추죽(진밥)①			
오후간식	아기우동(자른)⑥	아기찐빵(자른)⑤⑥			
에너지/단백질	230/7	283/8			

원산지 표기	쌀	콩	소고기	닭고기	오징어	명태
	(밥/죽/누룽지)	(두부/콩비지)	(한우/육우/젓소)			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

이유식 조리원칙	이유식 영양원칙
<ul style="list-style-type: none"> - 소금, 설탕 등 조미료는 사용하지 않는다. - 채소는 구입 후 바로 조리하고, 해동한 재료는 당일 소진시킨다. - 이유식은 센 불에서 끓이다가 약한 불로 조리한다. - 채소를 삶거나 데친 물은 조리에 이용한다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 질 좋은 단백질을 공급한다. (소고기, 달걀노른자, 흰살생선, 두부, 치즈 등) - Fe 급원인 당근, 시금치, 호박, 달걀노른자, 육류 등을 활용한다. - 비타민 A가 풍부한 과일과 채소는 매일 섭취하도록 한다. - Zn 급원인 살코기, 콩류 등 활용한다.

이유식(후기 9~11개월) 식품제공 및 참고사항
<ul style="list-style-type: none"> - 진득진득한 된죽과 진밥 형태로 제공한다. - 채소류는 잘게 잘라 삶은 형태로 제공한다. - 과일 제공 시 0.3cm 크기로 잘게 자른 상태로 제공한다. - 두부 또는 어육류 제공 시 잘게 잘라서 제공한다. - 쌀과자, 빵과 같은 간식 제공 시 목 넘김에 유의하여 물을 함께 제공한다. - 제공 X : 토마토, 복숭아, 달걀흰자, 등푸른생선, 생우유, 소금, 설탕, 꿀, 과자, 사탕, 초콜릿류, 조개류, 돼지고기

알레르기 유발 식품
<p>① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 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 반응을 보이는 영아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.</p> <p>* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>

기후위기 속 **여름철 식중독** 주의하기

무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 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

- 병원성대장균, 클로스트리디움퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생

살모넬라균



오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우

병원성 대장균



샐러드, 갈증이 등 익히지 않은 채소류 조리 음식에서 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(손보구세)

손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

보관온도 지키기



냉장식품 5°C 이하
냉동식품 -18°C 이하

구분사용하기



날 음식과 조리음식 구분
칼·도마 구분사용

가열하기



육류 중심온도 75°C
(어패류 85°C)
1분이상 익히기

세척·소독하기



식재료와 조리기구
깨끗이 세척·소독



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

* 5월 13일 영상 공개