



발행일: 2026.05.29  
 원 장: 윤미영  
 영양사: 김수미, 이호경

# 연장식단 6월

대전광역시 서구  
 어린이·사회복지급식관리지원센터  
 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

첫째주	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
	<b>백미밥</b> 시금치맑은국 간장달걀비⑤⑥⑥ 열무나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	<b>백미밥</b> 아욱국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑥ 오이나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	지방선거	<b>백미밥</b> 안매운김치국⑨ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	<b>당나귀</b> 소고기영양밥&저염양념장 ⑤⑥⑥ 연두부찜⑤ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량kcal/단백질g	349.6 18.9	363.7 16.6		371.7 18.3
둘째주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
	<b>백미밥</b> 우동국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	<b>백미밥</b> 팽이버섯된장국⑤⑥ 포마돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	<b>백미밥</b> 두부맑은국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<b>백미밥</b> 다시마국⑤⑥ 오징어채소전①⑤⑥⑦ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<b>당나귀</b> 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑥ 계란찜① 김구이 배추김치⑨
	열량kcal/단백질g	365.4 13.1	406.9 15.1	399.5 20	356.8 14.4
셋째주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
	<b>백미밥</b> 열무맑은국 참치두부조림⑤⑥ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	<b>백미밥</b> 유부장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	<b>백미밥</b> 숙주맑은국 메추리알채소볶음①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	<b>백미밥</b> 부추된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	<b>당나귀</b> 소고기채소덮밥⑤⑥⑥ 찐만두⑤⑥⑥ 오이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량kcal/단백질g	352.7 15.9	383.6 17.4	332.1 13.7	382.9 16.8
넷째주	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
	<b>백미밥</b> 느타리버섯국⑤⑥ 돼지고기데리야끼구이 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<b>백미밥</b> 배추맑은국 채소계란말이①⑤ 맛살초무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	<b>백미밥</b> 미역국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	<b>백미밥</b> 콩나물국⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<b>당나귀</b> 새우볶음밥①⑤⑥⑦ 달걀카레구이⑤⑥⑥ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량kcal/단백질g	342.5 17.5	363.6 14	353.8 11.1	354.4 16.8
다섯째주	29(월)	30(화)	㉞식사구성 ㉞ <b>당나귀</b> 당나귀 식단이 제공됩니다. *덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요!		
열량kcal/단백질g	386.7 13	402.8 10.8			

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기			닭고기		오리고기		백김치/배추김치		두부	연두부	순두부
	백미	참쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기	백김치	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	콩	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물				가공품(농산물·축산물·수산물)															
	오징어	고등어	참치		어묵	포마돈가스		떡갈비		맛살										
	외국산	외국산	다량어	외국산	명태	외국산	돼지	외국산	소	외국산	돼지	외국산	명태	외국산						

❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.  
 (야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)  
 ①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.



발행일: 2026.05.29  
 원 장: 윤미영  
 영양사: 김수미, 남유선

# 유아식단 6월

대전광역시 서구  
 어린이·사회복지급식관리지원센터  
 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

첫째주	1(월)	2(화)	3(수)	4(목) <small>당나귀</small>	5(금)
오전간식	★배	순두부죽⑤		삼색채소죽⑤⑥	★사과
점심	기장밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기겉잎볶음⑤⑥⑩ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 근대맑은국⑤⑥ 세우살계란찜①⑨ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	지방선거	찰현미밥 실파유부국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 느타리버섯우육국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑩ 당근채전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	잔치국수⑤⑥		★찐고구마/우유②	미니크로와상①②⑥/우유②
열량kcal/단백질g	537 24.4	604.6 26.1		682.4 28.1	726.7 23.5
둘째주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	★참외	참깨죽	★바나나	영양닭죽⑩	☺★델라웨어 흑미밥
점심	기장밥 수제비국⑥ 순살삼지구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 부추맑은국 달살로제볶음②⑤⑥⑩⑫ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레볶음밥⑤⑥ 송송 미트볼채소조림⑤⑥⑩⑫ 오이나물무침 배추김치⑨	찰현미밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ ☺시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	얼갈이된장국⑤⑥ ☺다진소고기두부조림⑤⑥⑩ ☺브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩	한케이크①②⑤⑥	떠먹는요구르트②	★찐단호박/우유②	완두양금빵①②⑥/우유②
열량kcal/단백질g	592.7 23.5	635.2 27.3	599.7 21.2	628.1 34.2	694.8 28.7
셋째주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) <small>당나귀</small>
오전간식	★사과	시금치죽⑤⑥	★배	당근죽	☺★천도복숭아⑩
점심	기장밥 아욱맑은국 오리로스구이⑤ 양배추김치무침⑤⑥ 깍두기⑨	검정콩밥⑤ 들깨우육국⑤⑥ 소고기찰스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑩ 애호박나물볶음⑤ 깍두기⑨	찰현미밥 소고기미역국⑤⑥ 치킨텐더&머스타드 ①②⑤⑥⑩ ☺배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 ☺황태계란국①⑤⑥ ☺돼지목살양파볶음⑤⑥ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑥	치즈주먹밥②/보리차	찐한도그①②⑥⑩	★찐감자/우유②	마들렌①②⑥/우유②
열량kcal/단백질g	665 23.8	622.6 20	560.6 21.7	732.9 26.1	678.2 27.5
넷째주	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	★바나나	단호박죽	★키위	모듬버섯죽	☺★델라웨어
점심	기장밥 어묵국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 감자양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 우영당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찰현미밥 ☺훈호박된장국⑤⑥ ☺달다리살쪽파구이 ⑤⑥⑩ ☺블루베리양상추샐 러드&요거트드레싱② 깍두기⑨	소불고기달걀⑤⑥⑩ 송송 연두부찜&양념장⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소고로케①⑤⑥	♥토마토 에그펜 피자♥①②⑥	간장비빔국수⑤⑥	★찐고구마/우유②	소보로빵①②④⑥/ 우유②
열량kcal/단백질g	536.3 28.4	643.4 25.8	538.5 21.7	743.7 20.8	726.2 23.7
다섯째주	29(월)	30(화)	▶ <small>당나귀</small> 당나귀 식단이 제공됩니다.		
오전간식	★참외	김가루참쌀죽	*덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요! ▶ "★" 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다. ▶ ☺ 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다. ▶ [2026년도 건강 식생활 프로그램-당나귀] 채소를 활용한 저당 레시피 공모전 메뉴를 소개합니다. 메뉴는 <b>우미어린이집</b> 에서 제공해주신 ♥토마토 에그펜 피자♥입니다.		
점심	기장밥 실파유부국⑤⑥ 치즈돈까스&소스②⑤⑥⑩ ⑫ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 버섯들깨탕⑤⑥ 달걀숙주볶음⑤⑥⑩ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	참치주먹밥	시리얼&우유②			
열량kcal/단백질g	668.9 26.4	623.3 24.7			

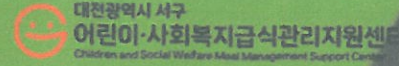
원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기			닭고기		오리고기		백김치/배추김치		두부	순두부	연두부	콩지	수산물
	백미	잡쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	콩	콩	콩	콩	수산물
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어
	가공품(농산물·축산물·수산물)																					
	미트볼				치킨텐더				어묵			맛살		너비아니		치즈돈까스		참치				
	돼지	외국산	닭	외국산	닭	외국산	명태	외국산	명태	외국산	소	외국산	돼지	외국산	돼지	외국산	다랑어	외국산				

♣ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.  
 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)  
 ①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓  
 ♣ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.



발행일: 2026.05.29  
 원 장: 윤미영  
 영양사: 김수미, 남유선

# 영아식단 6월



첫째주	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)  당나귀	5(금)
오전간식	★베	순두부죽⑤		삼색채소죽⑤⑥	★사과
점심	기장밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기겉잎볶음⑤⑥⑩ 무나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 세우살계란찜①② 감자조림⑤⑥ 백김치	지방선거	찰현미밥 실파유부국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 베추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 느타리버섯무국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑩ 당근채전⑤⑥ 백김치
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	잔치국수⑤⑥		★찐고구마/우유②	미니크로와상①②⑥/우유②
열량kcal/단백질g	344.4 15.6	388.3 16.7		443.6 18.3	467.7 15
둘째주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	★참외	참깨죽	★바나나	영양달죽⑥	☺★델라웨어
점심	기장밥 수제비국⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	백미밥 부추맑은국 달살로제볶음②⑤⑥⑩⑫ 열무나물무침⑤⑥ 백김치	카레볶음밥⑤⑥ 송늬 미트볼채소조림⑤⑥⑩⑫ 오이나물무침 백김치	찰현미밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ ☺시금치나물무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ ☺다진소고기두부조림⑤⑥⑩ ☺브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩	핫케이크①②⑤⑥	떠먹는요구르트②	★찐단호박/우유②	완두양금탕①②⑥/우유②
열량kcal/단백질g	380.5 15	408.2 17.5	385.2 13.6	403.4 22	451.6 18.6
셋째주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)  당나귀
오전간식	★사과	시금치죽⑤⑥	★베	당근죽	☺★천도복숭아⑩
점심	기장밥 아욱맑은국 오리로소구이⑤ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨무국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 비름나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 안매운김치국⑤⑨ 오징어채소조림⑤⑥⑩⑫ 애호박나물볶음⑤ 깍두기⑨	찰현미밥 소고기미역국⑤⑥ 치킨텐더&머스타드①②⑤⑥⑩ ☺베추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 ☺황태계란국①⑤⑥ ☺돼지목살양파볶음⑤⑩ 가지나물무침⑤⑥ 백김치
오후간식	크림스파게티②⑥	치즈주먹밥②/보리차	찐핫도그①②⑥⑩	★찐감자/우유②	마들렌①②⑥/우유②
열량kcal/단백질g	432.3 15.5	400 12.7	364.4 14.1	476.7 16.9	436.1 17.7
넷째주	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	★바나나	단호박죽	★키위	모듬버섯죽	☺★델라웨어
점심	기장밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 감자양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 고구마줄기볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 순살가지미조림⑤⑥ 우영당근채볶음⑤⑥ 백김치	찰현미밥 ☺꽃호박된장국⑤⑥ ☺닭다리살쪽파구이⑤⑥⑩ ☺블루베리양상추샐러드 & 요거트드레싱② 깍두기⑨	흑미밥 소불고기달걀⑤⑥⑩ 송늬 연두부찜&양념장⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치
오후간식	체소고로케①⑤⑥	♥토마토 에그펜 피자♥①②⑩	간장비빔국수⑤⑥	★찐고구마/우유②	소보로탕①②④⑥/우유②
열량kcal/단백질g	343.9 18.2	413.6 16.5	345.3 13.9	483.4 13.5	467.4 15.2
다섯째주	29(월)	30(화)	▶  당나귀 식단이 제공됩니다. ※ 열 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요! ▶ ★ 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다. ▶ ☺ 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다. ▶ [2026년도 건강 식생활 프로그램-당나귀] 채소를 활용한 저당 레시피 공모전 메뉴를 소개합니다. 메뉴는 우미어린이집에서 제공해주신 ♥토마토 에그펜 피자♥입니다.		
오전간식	★참외	김가루참쌀죽			
점심	기장밥 실파유부국⑤⑥ 치즈돈까스&소스②⑤⑥⑩⑫ 열무나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 달걀숙주볶음⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 백김치			
오후간식	참치주먹밥	시리얼&우유②			
열량kcal/단백질g	430.1 17	406.3 15.8			

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	베추김치/백김치		두부	순두부	연두부	콩버지	수산물
	백미	참쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입				베추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품(농산물·축산물·수산물)																	
	미트볼				치킨텐더				어묵			맛살		너비아니		치즈돈까스		참치
	돼지	외국산	닭	외국산	닭	외국산	명태	외국산	명태	외국산	소	외국산	돼지	외국산	돼지	외국산	다랑어	외국산

❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.  
 (야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)  
 ①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓  
 ❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.