

시립백석어린이집 2026년 06월 식단표

결재	담당	원장

□ 출처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

□ 발행일 : 2026. 5. 12.

□ 작성자 : 강보경, 김고은, 이진아 영양사

□ 초록색괄호 : 대체가 가능한 메뉴

□ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의를 필요로 하는 메뉴로 잘게 잘라 배식해주시고, 식사 시 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다

일자/요일	01일(월)	02일(화)	03일(수)	04일(목)	05일(금)	06일(토)	
1 주 차	오전간식	신선과일(바나나) &양배추죽	미숫가루⑤&우유②		양파치즈죽②	신선과일(방울토마토)	
	점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 브로콜리새콤무침 깍두기⑨	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식	빵(모닝빵잼샌드위치)①②⑤⑥ &우유②	버섯크림리조또②		요거트과일샐러드②	찐감자&우유	
	저녁	흑미밥 ★소고기당면국⑤⑥⑬ 김달걀말이①⑤ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑬ 미역된장국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 애호박찜국⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑬⑯ 콩나물실파무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	차조밥 우동장국⑤⑥ 돈육무조림⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	570/28 428/17	665/25 352/23		562/22 394/15	514/23 382/18	
	2 주 차	08일(월)	09일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	신선과일(수박) &숙주죽	떠먹는 요구르트②	신선과일(멜론)	유부채소죽⑤	신선과일(멜론)	두유⑤	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	기장밥 시금치된장국⑤⑥ ★안매운오징어볶음⑤⑥⑰ 무생채 배추김치⑨(백김치)	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑬ 송농①⑤⑥) 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑱ 미역오이냉국 신선과일 깍두기⑨	
오후간식	케이크①②⑤⑥&우유②	모듬채소전①⑤⑥	★우동⑤⑥	단호박범벅①⑤&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩	채소스틱&치즈②	

저녁	흑미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 당근스크램블에 그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김 치)	수수밥 건새우버섯국 ⑤⑥⑨ 돈육매실청불고 기⑤⑥⑩ 부추겉절이 깍두기⑨	차조밥 무채된장국⑤⑥ 닭살채소찜 ⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김 치)	백미밥 김파국 돈육양파볶음 ⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대국⑤⑥ 두부찜&양념장 ⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	★토마토스파게 티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 그린샐러드&드 레싱①⑤ 신선과일(배) 배추김치⑨(백김 치)
변동사항 (대체식품)						
칼로리 단백질 칼슘	616/25 369/15	510/23 398/17	585/21 332/20	641/22 357/21	543/25 377/17	425/14 221/6

3 주 차	일자/요일	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
	오전간식	신선과일(바나나) &버섯죽	시리얼&우유②	신선과일(수박)	영양닭죽⑮	신선과일(수박)	떠먹는 요구르트 ②
	점심	곤드레나물밥& 양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음 ⑤⑥⑩⑮ 상추사과무침 ⑤⑥	차조밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑮ ★매추리알장조 림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥	훈제오리덮밥 ⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부애호박국 ⑤⑥ 소고기채소조림 ⑤⑥⑮ 감자당근채볶음 ⑤⑥	수수밥 유부된장국⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드 ①⑤	★쌀국수⑤⑥⑮ 미니쌀밥 신선과일 배추김치⑨(백김 치)
	오후간식	빵(버터스틱 빵)①②⑤⑥ &우유②		치즈샌드위치 ①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&우 유②	미숫가루⑤&우 유②
	저녁	채소비빔밥&달 갈라하이 ①⑤⑥ 소고기무국⑮ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김 치)	수수밥 콩나물된장국 ⑤⑥ 두부구이⑤ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 채소달걀부침 ①⑤⑥ ★진미채조림 ⑤⑥⑮ 배추김치⑨(백김 치)	흑미밥 부추된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 감자양파국⑤⑥ (돈육데리아끼구 이⑤⑥⑮) 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김 치)	돈육당근볶음밥 ⑤⑥⑩ 유부실파된장국 ⑤⑥ 신선과일 깍두기⑨
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	635/28 383/14	671/25 398/15	466/20 607/29	648/29 443/17	700/31 374/17	572/26 377/19
4 주 차	일자/요일	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
	오전간식	신선과일(방울토 마토) &무죽	마시는 요구르트 ②	신선과일(수박)	고소한누룽지죽	신선과일(참외)	채소스틱&치즈 ②
	점심	흑미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김 치)	새우 채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 송농(⑤⑥) 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 돈육삼스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 당근콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치⑨(백김 치)	백미밥 건새우근대국 ⑤⑥⑨ 닭살불고기 ⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기카레라이 스⑤⑥⑮ 다시마채국⑤⑥ 신선과일 배추김치⑨(백김 치)
	오후간식	빵(후레쉬 번)①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이 ②&보리차	★들기름비빔국 수⑤⑥	찐단호박&우유 ②	물만두⑤⑥⑩	두유⑤
	저녁	차조밥 황태채국⑤⑥ 돈육갯잎볶음 ⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김 치)	수수밥 우거지국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 파프리카사과무 침 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑮ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김 치)	흑미밥 온청포묵국 ⑤⑥⑨ 새우살달걀찜 ①⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육가지덮밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	★잔치국수⑤⑥ 미니쌀밥 신선과일 배추김치⑨(백김 치)
변동사항 (대체식품)							

	칼로리	721/25	635/22	528/19	563/25	577/25	558/20
	단백질	427/22	363/14	372/10	352/13	324/17	298/8
	칼슘						

5 주 차	일자/요일	29일(월)	30일(화)				
	오전간식	신선과일(참외) &숙주죽	미숫가루⑤&우 유②				
	점심	수수밥 소고기감자국 ⑤⑥⑩ 달걀채소전 ①⑤⑥ 가지나물⑤⑥	기장밥 순두부백탕 ①⑤⑥ 돈육숙주볶음 ⑤⑥⑩⑫ 상추쌈&쌈장 ⑤⑥				
	오후간식	빵(옥수수 빵)①②⑤⑥ &우유②	★닭칼국수⑥⑫				
	저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장 ⑤⑥ 브로콜리맛살볶 음⑤⑥⑧ 깍두기⑨	차조밥 달걀실파국① 소고기장조림 ⑤⑥⑩ 유부채소무침 ⑤⑥ 배추김치⑨(백김 치)				
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	727/27 339/12	722/40 406/23				
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	국내산	배추	고춧가루	국내산 한우	돼지 국내산	닭 국내산
	누룽지(국내산)	국내산	국내산			
	오리고기	육·수산물	콩	수산물		
	오리 국내산	참치(가다랑 어) 원양산 햄 돈육 계육 국내산	국내산	진미채	페루산	
	너비아니 계 육, 돈육 국 내산					

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.

시립백석어린이집 2026년 06월 식단표

결재	담당	원장

일자/요일		01일(월)	02일(화)	03일(수)	04일(목)	05일(금)	06일(토)
1 주 차	오전간식	양배추죽	양배추죽		오이죽	오이죽	
	초기이유식						
	중기이유식	닭살채소죽⑮	두부콩나물죽⑤		소고기브로콜리죽⑯	노른자오이죽①	
	후기이유식						
	오후간식						
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	27/1 65/3	27/1 65/2		26/1 75/3	26/1 75/2	
	일자/요일		08일(월)	09일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
2 주 차	오전간식	숙주죽	숙주죽	숙주죽	청경채죽	청경채죽	청경채죽
	초기이유식						
	중기이유식	두부숙주죽⑤	닭살무죽⑮	소고기채소죽⑯	두부양파죽⑤	닭살청경채죽⑮	노른자채소죽①
	후기이유식						
	오후간식						
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	26/1 62/2	26/1 65/3	26/1 75/3	26/1 68/2	26/1 63/3	26/1 81/2

3 주 차	일자/요일	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
	오전간식	버섯죽	버섯죽	버섯죽	감자죽	감자죽	감자죽
	초기이유식						
	중기이유식	노른자버섯죽①	소고기오이죽⑩	두부당근죽⑤	흰살생선애호박죽	두부감자죽⑤	소고기양파죽⑩
	후기이유식						
	오후간식						
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	26/1 76/2	26/1 73/3	26/1 68/2	26/1 69/4	26/1 72/2	26/1 75/3
4 주 차	일자/요일	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
	오전간식	무죽	무죽	무죽	애호박죽	애호박죽	애호박죽
	초기이유식						
	중기이유식	닭살양파죽⑮	소고기무죽⑩	두부채소죽⑤	노른자콩나물죽 ①⑤	닭살애호박죽⑮	소고기감자죽⑩
	후기이유식						
	오후간식						
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	27/1 65/3	27/1 74/3	27/1 68/2	27/1 78/3	27/1 64/3	27/1 78/3

5 주 차	일자/요일	29일(월)	30일(화)				
	오전간식	숙주죽	숙주죽				
	초기이유식						
	중기이유식	노른자가지죽①	두부양배추죽⑤				
	후기이유식						
	오후간식						
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	26/1 76/2	26/1 68/2				
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	(밥, 죽)	국내산		한우국내산	국내산	닭 국내산
	국내산					
	오리고기	육수산가공품	콩	수산물		
	오리 국내산		(콩비지,두부)	흰살생선(동태)	러시아산(냉동)	
			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 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

시립백석어린이집