

2026년 06월 영양식단 1-2세(13~35개월)

성남시 어린이급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
일자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	신선과일(바나나)	고구마치즈죽2		쇠고기양파죽5,6,16	경기도과일(멜론)	
점심	백미밥 복엇국5,6 닭살채소볶음5,6,15 김자반5 백김치9	차조밥 쇠고기뭇국5,6,16 두부구이&양념장5,6 감자당근조림5,6 백김치9		흑미밥 미역국5,6 돼지고기우영볶음5,6,10 숙주나물 백김치9	백미밥 수제비국5,6 고등어구이5,6,7 근대나물5,6 백깍두기9	
오후간식	빵(모닝빵&잼1,2,5,6), 우유2	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18, 보리차		로제소스스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18	찐(군)단호박,우유2	
열량/단백질	444/21	501/20		507/19	446/18	
원산지표기	닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우) 두부(콩): 국내산		● 쇠고기: 국내산(한우) 돼지고기: 국내산	고등어: 국내산	
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)생일식단	12(금)	13(토)
오전간식	신선과일(사과)	감자우유죽2	경기도과일(방울토마토)	단호박죽	과일요거트범벅2	우유2
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 쇠고기참스테이크 5,6,12,16 오이무침 백김치9	기장밥 어묵국5,6 돼지불고기5,6,10 양배추나물5,6 백깍두기9	새우살파프리카볶음밥 5,6,9 들깨두부국 간장두부조림5,6 백김치9 신선과일(토마토12)	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 오이무침 백김치9	백미밥 콩나물국5 닭살가지볶음5,6,15 느타리버섯나물5,6 백김치9	백미밥 아욱된장국5,6 돼지고기청경채조림 5,6,10 잔멸치볶음5,6 백깍두기9
오후간식	빵(프렌치토스트1,2,5,6), 우유2	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6	케이크1,2,5,6,우유2	미숫가루5,6,우유2	빵(통밀빵&잼1,2,5,6), 동굴레차
열량/단백질	453/21	530/21	499/21	518/22	449/21	479/25
원산지표기	● 쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우) 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오	20(토)
오전간식	신선과일(토마토12)	들깨두부죽5	경기도과일(수박)	고구마우유죽2	신선과일(바나나,유이치즈2)	우유2
점심	백미밥 미역국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 파프리카잡채5,6 백김치9	흑미밥 근대된장국5,6 흰살생선전1,5,6 청포묵김가루무침 백깍두기9	백미밥 감자국 오리주물럭5,6 호박나물5 백김치9	차조밥 두부새우젓국5,9 돼지갈비찜5,6,10 숙주나물 백김치9	백미밥 콩가루배추국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 비타민사과샐러드5,6 백깍두기9	닭살브로콜리덮밥 5,6,15,18 가스오유부국5,6 무나물 백김치9
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2	찐(군)단호박,우유2	크림소스볶음우동2,5,6	순살닭튀김1,2,5,6,15	삶은(구운)달걀1,우유2	씨리얼5,6,우유2
열량/단백질	469/15	453/18	467/17	499/22	489/24	491/22
원산지표기	돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)	두부(콩): 국내산 흰살생선(동태): 러시아산	오리고기: 국내산	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	신선과일(참외)	브로콜리크림스프&크루통 2,5,6	경기도과일(수박)	참살채소죽	신선과일(복숭아11)	우유2
점심	백미밥 복어채콩나물국5 돼지고기양파조림5,6,10 청경채나물 백깍두기9	수수밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 새우살버섯볶음5,6,9 오이무침 백김치9	돼지고기카레라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 백깍두기9 신선과일(사과)	기장밥 호박된장국5,6 삼치구이5,6 게살파프리카무침1,5,6,8 백김치9	백미밥 물만두국 1,2,5,6,10,15,16,18 뼈없는닭갈비5,6,15 양배추나물5,6 백깍두기9	쇠고기가지볶음밥5,6,16 배추된장국5,6 숙주나물 백깍두기9
오후간식	빵(핑거브레드1,2,5,6), 우유2	어묵탕5,6	잔멸치주먹밥5,6	치즈핫도그1,2,5,6,우유2	찐(군)고구마,우유2	삶은(구운)달걀1,우유2
열량/단백질	451/21	475/23	483/19	509/22	459/17	482/24
원산지표기	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산		닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)
일자	29(월)	30(화)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>원산지 표기</p> <p>쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,참쌀)</p> <p>김치</p> <p>배추</p> <p>소금(권장)</p> <p>● 국내산</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>알레르기 유발식품</p> <p>①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲자</p> </div> </div>			
오전간식	신선과일(사과)	게살치즈죽2,8				
점심	백미밥 열무된장국5,6 너비아니구이5,6,10 감자채당근볶음5 백김치9	차조밥 들깨미역국5,6 찐닭5,6,15 상추무침5,6 백깍두기9				
오후간식	빵(머핀1,2,5,6),우유2	참치양파전1,5,6				
열량/단백질	467/18	481/22				
원산지표기	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 참치(다랑어): 월양산				

2026년 06월 영양식단 3-5세

성남시 어린이급식관리지원센터 영양팀

월	화	수	목	금	토																	
일자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일																
오전간식	신선과일(바나나)	고구마치즈죽2		쇠고기양파죽5,6,16	경기도과일(멜론)																	
점심	백미밥 복어국5,6 닭살채소볶음5,6,15 김자반5 배추김치9	차조밥 쇠고기뭇국5,6,16 두부구이&양념장5,6 감자당근조림5,6 배추김치9		흑미밥 미역국5,6 돼지고기우영볶음5,6,10 숙주나물 배추김치9	백미밥 수제비국5,6 고등어구이5,6,7 근대나물5,6 깍두기9																	
오후간식	빵(모닝빵&잼1,2,5,6), 우유2	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18, 보리차		로제소스스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18	찐(군)단호박,우유2																	
열량/단백질	600/29	645/26		643/24	601/24																	
원산지표기	닭고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산(한우) 두부(콩): 국내산	• 쇠고기: 국내산(한우) 돼지고기: 국내산 (간식)돼지고기: 국내산	고등어: 국내산																		
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)생일식단	12(금)	13(토)																
오전간식	신선과일(사과)	감자우유죽2	경기도과일(방울토마토)	단호박죽	과일요거트범벅2	우유2																
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 쇠고기잡스테인크 5,6,12,16 오이무침 배추김치9	기장밥 어묵국5,6 돼지불고기5,6,10 양배추나물5,6 깍두기9	새우살파프리카볶음밥 5,6,9 들깨무채국 간장두부조림5,6 배추김치9 신선과일(토마토12)	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 오이무침 배추김치9	백미밥 콩나물국5 닭살가지볶음5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	백미밥 아욱된장국5,6 돼지고기청경채조림 5,6,10 잔멸치볶음5,6 깍두기9																
오후간식	빵(프렌치토스트1,2,5,6), 우유2	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6	케이크1,2,5,6,우유2	미숫가루5,6,우유2	빵(통밀빵&잼1,2,5,6), 동굴레차																
열량/단백질	611/28	694/28	674/28	702/29	603/28	614/32																
원산지표기	• 쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산	• 쇠고기: 국내산(한우) 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산																
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오	20(토)																
오전간식	신선과일(토마토12)	들깨두부죽5	경기도과일(수박)	고구마우유죽2	신선과일(바나나),유아차즈2	우유2																
점심	백미밥 미역국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 파프리카잡채5,6 배추김치9	흑미밥 근대된장국5,6 현살생선전1,5,6 청포묵김가루무침 깍두기9	백미밥 감자국 오리주물럭5,6 호박나물5 배추김치9	차조밥 두부새우젓국5,9 돼지갈비찜5,6,10 숙주나물 배추김치9	백미밥 콩가루배추국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 비타민사과샐러드5,6 깍두기9	닭살브로콜리덮밥 5,6,15,18 가스오유부국5,6 무나물 배추김치9																
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2	찐(군)단호박,우유2	크림소스볶음우동2,5,6	순살닭튀김1,2,5,6,15	삶은(구운)달걀1,우유2	씨리얼5,6,우유2																
열량/단백질	635/20	604/24	626/22	650/30	634/31	615/27																
원산지표기	돼지고기: 국내산 • 쇠고기: 국내산(한우)	두부(콩): 국내산 현살생선(동태): 러시아산	오리고기: 국내산	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산																
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)																
오전간식	신선과일(참외)	브로콜리크림스프&크루통 2,5,6	경기도과일(수박)	참쌀채소죽	신선과일(복숭아11)	우유2																
점심	백미밥 복어채콩나물국5 돼지고기양파조림5,6,10 청경채나물 깍두기9	수수밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 오징어버섯볶음5,6,17 오이무침 배추김치9	돼지고기카레라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 깍두기9 신선과일(사과)	기장밥 호박된장국5,6 삼치구이5,6 게살파프리카무침1,5,6,8 배추김치9	백미밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 뼈없는닭갈비5,6,15 양배추나물5,6 깍두기9	쇠고기가지볶음밥5,6,16 배추된장국5,6 숙주나물 깍두기9																
오후간식	빵(핑거브레드1,2,5,6), 우유2	어묵탕5,6	잔멸치주먹밥5,6	치즈핫도그1,2,5,6,우유2	찐(군)고구마,우유2	삶은(구운)달걀1,우유2																
열량/단백질	600/28	616/30	649/25	687/30	613/23	597/30																
원산지표기	돼지고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산(한우) 오징어: 국내산	돼지고기: 국내산		닭고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산(한우)																
일자	29(월)	30(화)																				
오전간식	신선과일(사과)	게살치즈죽2,8	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,참쌀)</td> <td style="width: 25%;">배추</td> <td style="width: 25%;">김치</td> <td style="width: 25%;">고춧가루</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">국내산</td> <td style="text-align: center;">국내산</td> <td style="text-align: center;">국내산</td> <td style="text-align: center;">국내산</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">소금(권장)</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">국내산</td> </tr> </table>				쌀 (밥,죽,누룽지, 흑미,참쌀)	배추	김치	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	소금(권장)				국내산			
쌀 (밥,죽,누룽지, 흑미,참쌀)	배추	김치					고춧가루															
국내산	국내산	국내산					국내산															
소금(권장)																						
국내산																						
점심	백미밥 열무된장국5,6 너비아니구이5,6,10 감자채당근볶음5 배추김치9	차조밥 들깨미역국5,6 찐닭5,6,15 상추무침5,6 깍두기9																				
오후간식	빵(머핀1,2,5,6),우유2	참치양파전1,5,6																				
열량/단백질	631/24	615/28																				
원산지표기	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 참치(다랑어): 원양산	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">알레르기 유발식품</td> <td style="width: 50%;">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 아황산류, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑳ 잣</td> </tr> </table>				알레르기 유발식품	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 아황산류, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑳ 잣														
알레르기 유발식품	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 아황산류, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑳ 잣																					

2026년 06월 영양식단 (야간연장형)

성남시 어린이급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금														
일자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)														
저녁	백미밥 새우살부추국9 돼지고기무조림5,6,10 브로콜리숙회&드레싱 1,5,6 배추김치9	차조밥 아욱된장국5,6 임연수구이5,6 호박양파볶음5,9 깍두기9		흑미밥 순살동태맑은국5,6 채소달걀말이1,5 얼갈이나물 깍두기9	백미밥 백순두부찌개1,5 찜닭5,6,15 무나물 배추김치9														
열량/단백질	395/22	396/18		344/18	402/20														
원산지표기	돼지고기: 국내산			동태: 러시아산	순두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산														
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)														
저녁	백미밥 버섯된장국5,6 해물완자전1,5,6,9 시금치나물 배추김치9	기장밥 두부미역국5,6 오리로스구이 숙주나물 배추김치9	백미밥 복엇국5,6 쇠고기구마조림 5,6,16 사과당근무침5,6 배추김치9	수수밥 오이냉국 돼지고기카레볶음 2,5,6,10,12,15,16,18 가지나물5,6 배추김치9	백미밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 삼치조림5,6 매실청양상추무침5,6 깍두기9														
열량/단백질	368/18	333/16	405/21	346/14	361/20														
원산지표기	오징어: 국내산 돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산 오리고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산															
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오														
저녁	백미밥 새우살부추국9 닭살버섯조림5,6,15 고사리나물5,6 배추김치9	흑미밥 콩나물국5 쇠고기굴소스볶음 5,6,16,18 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 청국장찌개5 고등어구이5,6,7 배추나물 깍두기9	쇠고기청경채볶음밥 5,6,16 어묵국5,6 김자반5 깍두기9	백미밥 게살양파국5,6,8 너비아니구이5,6,10 고구마순나물5 배추김치9														
열량/단백질	391/23	348/16	408/20	397/17	380/20														
원산지표기	닭고기: 국내산	쇠고기: 국내산(한우)	두부(콩): 국내산 고등어: 국내산	쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산														
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)														
저녁	백미밥 아욱된장국5,6 닭살당근볶음5,6,15 호박나물5 깍두기9	수수밥 감자국 가자미조림5,6 얼갈이나물 깍두기9	백미밥 미역국5,6 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 근대나물5,6 깍두기9	기장밥 모듬버섯국5,6 오리불고기5,6 브로콜리깨소스무침 1,5 배추김치9	백미밥 새우살뭇국5,6,9 돼지고기채소볶음 5,6,10 건파래무침5,6 배추김치9														
열량/단백질	371/18	353/18	382/16	376/18	385/23														
원산지표기	닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산(한우)	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산														
일자	29(월)	30(화)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">원산지표기</td> <td style="text-align: center;">쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">김치</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">국내산</td> <td style="text-align: center;">배추 국내산</td> <td style="text-align: center;">고춧가루 국내산</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">알레르기 유발식품</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">소금(권장) 국내산</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳잣 </td> </tr> </table>			원산지표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치		국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	알레르기 유발식품	소금(권장) 국내산			①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳잣		
원산지표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치																	
	국내산	배추 국내산				고춧가루 국내산													
알레르기 유발식품	소금(권장) 국내산																		
	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳잣																		
저녁	백미밥 복엇국5,6 쇠고기호박볶음5,6,16 오이나물5 배추김치9	돼지고기굴소스뽕밥 5,6,10,18 가쓰오유부국5,6 콩나물무침5 배추김치9																	
열량/단백질	395/21	370/16																	
원산지표기	• 쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산																	