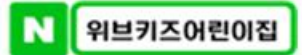


날짜	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)	6월 6일(토)										
초기 (4~5개월)	배추미음	배추미음	 <b>지방선거</b>	감자미음	감자미음	 <b>연중일</b>										
열량 (kcal)   단백질 (g)	44   1	44   1		43   1	43   1											
날짜	6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)	6월 13일(토)										
초기 (4~5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	시금치미음	시금치미음	쇠고기미음 <sup>⑬</sup>	쇠고기미음 <sup>⑬</sup>										
열량 (kcal)   단백질 (g)	46   1	46   1	46   1	46   1	56   2	56   2										
날짜	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)	6월 20일(토)										
초기 (4~5개월)	애호박미음	애호박미음	근대미음	근대미음	고구마미음	고구마미음										
열량 (kcal)   단백질 (g)	45   1	45   1	45   1	45   1	51   1	51   1										
날짜	6월 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)	6월 27일(토)										
초기 (4~5개월)	닭고기미음 <sup>⑮</sup>	닭고기미음 <sup>⑮</sup>	청경채미음	청경채미음	오이미음	오이미음										
열량 (kcal)   단백질 (g)	47   2	47   2	44   1	44   1	45   1	45   1										
날짜	6월 29일(월)	6월 30일(화)	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">죽</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">쌀(백미)</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">국내산</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">쇠고기</td><td style="text-align: center;">닭고기</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">호주산</td><td style="text-align: center;">국내산</td></tr> </table>				죽		쌀(백미)		국내산		쇠고기	닭고기	호주산	국내산
죽																
쌀(백미)																
국내산																
쇠고기	닭고기															
호주산	국내산															
초기 (4~5개월)	무미음	무미음														
열량 (kcal)   단백질 (g)	45   1	45   1														



- 식단 작성자 : 순회지원2팀 김예은, 김나을 영양사 / 발행일 : 2026.5.20.(수) / 이미지 출처 : 미리캔버스
- 위 식단은 영·유아의 개별 수 기준으로 작성된 식단이므로 개인차를 고려하여 발달단계에 맞춰 진행하도록 합니다.
- 식품 알레르기 증상이 나타나면 즉시 이유식을 중단하도록 합니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토  
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 알레르기 유발 식품 번호는 시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성하였으며, 식재료 사용 시 반드시 확인하시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

이유식 초기 (4~5개월)

농도	손가락을 기울이면 똑똑 떨어지는 농도의 10배죽 (물:불린 쌀 = 10:1)	
횟수 및 분량	하루 1~2회, 미음 3손가락 정도	
사용 가능한 식품	곡류	쌀, 찹쌀, 흑미, 수수
	채소	감자, 고구마, 단호박, 당근, 무, 브로콜리, 시금치, 애호박, 양배추, 오이, 청경채, 콜리플라워
	과일	사과, 배, 자두
	육류	쇠고기(안심), 닭고기(안심, 가슴살) 등 기름기가 적은 부위
	어패류	없음
	난류	없음
	해조류	없음
주의사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 쌀미음으로 시작하여 채소 미음 - 과일 미음 순으로 진행합니다.</li> <li>② 같은 이유식을 2~3일 제공하여 식품 알레르기 유무를 확인합니다.</li> <li>③ 식품 알레르기나 아토피가 있는 영아는 6개월부터 이유식을 시작합니다.</li> <li>④ 식품 알레르기 반응이 나타나면 해당 이유식을 중단하고, 다른 이유식으로 대체합니다.</li> <li>⑤ 소금이나 조미료는 사용하지 않습니다.</li> </ul>	

## 2026년 6월 시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 한국인 영양소 섭취기준(2025), 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(2025), 어린이집 평가 매뉴얼(2026)을 바탕으로 작성하였습니다.

### ■ 연령별 영양소 섭취기준

1일 기준	에너지 필요 추정량	단백질 권장 섭취량
1-2세	900kcal	20g
3-5세	1,400kcal	25g

- ① 1일 식단(죽미포함 일반형 기준)은 연령별 에너지 필요 추정량의 평균 45% 내외로 구성  
 \* 1-2세 : 390-450kcal, 3-5세 : 600-680kcal  
 \* 1-2세 : 630-710kcal, 3-5세 : 970-1080kcal(연장형 식단은 연령별 1끼 열량 추가)  
 ② 식단표의 열량/단백질량은 어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성

### ■ 식단 내 표기 사항

- ① **신메뉴** : 제철 식재료를 다채롭게 먹기 위한 신메뉴 제공  
 ② **연령별메뉴** : 연령에 따른 섭취 가능 식재료와 조리 방법의 차이로 1-2세 3-5세 메뉴를 각각 구분하여 제공  
 ③ **푸른데이** : 지속 가능한 환경을 위해 잔반을 줄이는 날로 어린이의 선호도 및 잔반량, 폐기율 등을 고려한 메뉴 제공

### ■ 식단 테마 '제철 푸드 브릿지' : 제철을 먹다, 건강을 잇다! 제철 채소로 만나는 \*푸드 브릿지

- \*푸드 브릿지란? 한 가지 주제 식재료를 선정하고 단계별 교육을 통해 그 식재료와 친밀감을 형성하여 편식을 개선하는 프로그램  
 - 매월 이달의 제철 채소에 대한 정보를 제공하고 가정 또는 기관에서 할 수 있는 푸드 브릿지 1·2단계의 놀이 및 요리 활동 소개, 4주에 걸쳐 제철 채소를 사용한 푸드 브릿지 3·4단계의 메뉴 및 신메뉴 제공  
 - 이달의 신메뉴, 연령별 메뉴, 푸른데이, 저염·저당메뉴를 제공하여 올바른 식습관을 형성하고 지속 가능한 지구 만들기에 동참

### ■ 6월의 제철 채소 [감자]

감자는 혈당지수(GI)가 높으므로 식혀서 먹거나 채소·단백질과 함께 섭취하는 것이 좋습니다.  
 또한 칼륨 함량이 높아 나트륨 배출을 돕고 사과보다 약 6배 많은 비타민C를 함유하고 있으며, 껍질째 조리하면 찌거나 삶아도 비타민C의 손실이 적고 볶음, 국, 찌개 등 다양한 요리에 활용할 수 있습니다.  
 감자를 보관할 때는 통풍이 잘되며 어둡고 서늘한 곳에 두는 것을 권장하며, 싹이 난 감자는 솔라닌이라는 독성 물질이 생기므로 해당 부분을 완전히 제거한 후 조리하거나 섭취하지 않는 것이 안전합니다.

1단계 : 친해지기(식재료 소개, 식재료를 관찰·만져보며 탐색하기)	2단계 : 간접 노출(식재료를 활용한 놀이 활동을 하며 친해지기)
'감자는 무슨 색인가요? 만져보면 어떤 느낌인가요? 어떤 냄새가 나나요?'	감자 촉감 놀이 : 삶은 감자를 식힌 후 으깨며 촉감 놀이를 해보아요.
3단계 : 소극적 노출(기호도 높은 식재료와 함께 먹기)	4단계 : 적극적 노출(식재료 본연의 식감과 맛을 느끼기)
삼치감자조림, 감자단호박된장국, 맛살감자범벅	찜감자

출처 : 농사로, 농식품정보누리, 이해하기 쉬운 식품 재료학(파워북, 2015)

### ■ 원산지 의무 표기 대상 식품

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 원산지 의무 표기 대상을 기입하였으며, 급식소에서 추가 제공하거나 실제 사용하는 식육·수산물 가공품의 원산지는 확인 후 공란에 추가 작성하시기 바랍니다. 쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)이 포함된 밥, 죽 등의 메뉴는 제공 빈도를 고려하여 유색으로 표시하지 않으니 식단 내 원산지 기입란에는 누락 없이 기입하시기 바랍니다.

품목	해당 식품
쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)	밥, 죽, 누룽지
배추김치(배추: 얼갈이배추, 봄동배추 포함), 백김치	배추, 고춧가루
콩류(콩 가공품 포함)	두부류, 콩국수, 콩비지
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 등
수산물	명태, 동태, 생태, 코다리, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 등
식육·수산물 가공품	비엔나소시지, 햄, 너비아니, 떡갈비, 치킨너겟, 생선가스, 진미채, 참치, 어묵 등

### ■ 생일 식단

어린이 급식소에서 선택하여 사용할 수 있고 작성된 메뉴는 수정하지 않고 사용하시기 바랍니다. 오전 간식은 해당 일의 오전 간식을 그대로 제공하고 추가 제공을 원하는 경우, 제공 후 급식·운영일지 등에 기입하고 보호자에게 안내하시기 바랍니다.

구분	1	2	3	4	5	6
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 감자미역국⑤⑥ 쇠고기잡스태이크③⑥⑩⑫ 그린샐러드⑫	흰쌀밥/배추김치⑨ 수제비미역국⑤⑥ 순살찜닭③⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜③⑥⑩ 노타리버섯나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 달걀미역국⑤⑥⑩ 동태전③⑥⑩ 반달오이무침	흰쌀밥/배추김치⑨ 북어미역국⑤⑥ 돼지고기불고기③⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 어묵채소잡채③⑥ 과일요거트샐러드①②③⑫
오후간식	케이크①②③⑥/우유②	케이크①②③⑥/우유②	케이크①②③⑥/우유②	케이크①②③⑥/우유②	케이크①②③⑥/우유②	케이크①②③⑥/우유②
일당 단백질	493/14	513/24	470/16	459/17	524/29	508/14

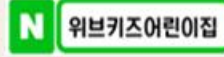
### ■ 자연식품은 제공하는 제철 과일 및 채소 스틱의 구체적인 명칭을 작성하고, 해당 메뉴의 영양소 함유량을 더하여 열량/단백질 칸에 기입하시기 바랍니다.

메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)
멜론	35	14	0.5	오렌지	35	16.5	0.3	포도	35	20	0.2
바나나	35	27.7	0.4	자두	35	9.1	0.2	고구마스틱	25	41	0.3
방울토마토	25	6	0.3	참외	52.5	24.7	0.3	당근스틱	25	7.8	0.3
블루베리	35	16.8	0.2	키위	35	21.4	0.3	오이스틱	25	3.3	0.3
수박	52.5	16.3	0.4	파인애플	35	18.8	0.2	파프리카스틱	25	6.5	0.2

날짜(요일)	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)	6월 6일(토)
오전간식	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②		떠먹는요구르트②	제철과일	
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭③⑤⑬ 참나물무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 얼갈이배추국 쇠고기잡스태이크③⑤⑬⑭ 숙주무침		차조밥/깍두기⑨ 달걀부추국①③⑥ 삼치감자조림⑤⑥ (삼치감자조림⑤⑥) 곤드레나물볶음⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 모듬버섯국③⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 진미채채소무침⑤⑥⑰	
오후간식	잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②③⑥, 우유②	크로와상①②⑥, 우유②	김가루주먹밥		
열량(단백질)	387/22	496/19	464/21   463/17	354/14		
날짜(요일)	6월 8일(월)	6월 9일(화)	푸른데이 6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)	6월 13일(토)
오전간식	제철과일	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일	두부과자①③⑥, 우유②	제철과일	채소스틱
중식	흑미밥/배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ 오징어정경채볶음③⑥⑰ (쇠고기정경채볶음③⑥⑰) 저염브로콜리캐소스무침③⑥	차조밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 연말에는 간장닭강정①③⑥⑮ 파프리카무침	달걀소보로비빔밥①③⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 감자단호박된장국⑤⑥ 취나물순육두루치기③⑥⑩ 가지나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국③⑥⑬ 영양달걀찜① 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 건새우맑은국⑤⑥⑨ 닭고기파프리카볶음③⑥⑮ 아욱나물⑤⑥
오후간식	삼은달걀①, 식혜	찐단호박, 보리차	잔멸치주먹밥⑤	햇케이크①②③⑥, 통굴레차	미니우동③⑥	-
열량(단백질)	392/22   386/20	457/16	385/14	467/17	349/15	302/15
날짜(요일)	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)	6월 20일(토)
오전간식	제철과일	우유스틱빵①②③⑥, 우유②	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일	슬라이스치즈②
중식	차조밥/깍두기⑨ 팽이된장국⑤⑥ 제육볶음③⑥⑩ 비타민나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 애호박젓국⑨ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ (쇠고기당근조림⑤⑥⑬) 김구이	돈까스마요덮밥 ①③⑥⑩⑮ 숙갓유부국⑤⑥ 양상추샐러드⑤ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 근대양파국 저당달걀비③⑥⑮ 신에는 맛살감자볶음③⑥⑮	흰쌀밥/깍두기⑨ 사각어묵국⑤⑥ 쇠고기미나리잡채③⑥⑬ 고사리나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 콩가루배추국⑤ 달걀장조림①③⑥ 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	토마토스파게티①③⑥⑩⑮⑰	과일화채	영양주먹밥⑤	잼샌드위치①②③⑥, 옥수수차	치즈고구마볼②, 통굴레차	-
열량(단백질)	363/15	449/20   451/19	426/10	447/18	385/12	312/17
날짜(요일)	6월 22일(월)	6월 23일(화)	푸른데이 6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)	6월 27일(토)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일	두부과자①③⑥
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 얼무된장국⑤⑥ 돼지고기족자③⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①③⑥	수수밥/깍두기⑨ 들깨우거죽국⑤⑥ 쇠고기불고기③⑥⑬ 시금치나물⑤⑥	닭고기카레라이스 ②③⑥⑩⑮⑰ 우동맑은국⑤⑥ 비름나물무침③⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	흑미밥/배추김치⑨ 삼색수제비국⑤ 가지미구이③⑥ (훈제오리구이) 청경채나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 맑은콩나물국⑤ 미트볼조림①③⑥⑩⑮ 취나물무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 돼지고기정경채볶음③⑥⑮ 오이나물⑤⑥
오후간식	삼색채소전⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	물만두⑤⑥⑩	찐감자, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량(단백질)	396/14	482/20	353/12	402/18   402/17	372/12	348/12
날짜(요일)	6월 29일(월)	6월 30일(화)	식단 작성자 : 김예은, 김희선 영양사 / 발행일 2026.5.20.(수)			
오전간식	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	<b>[식단 내 유색 글자 및 표시]</b> ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요  <b>[대체 메뉴 제공]</b> 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.			
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 통굴레차				
열량(단백질)	399/19	443/15	이미지 출처 : 미리캔버스			

토요 중식 선택식	6월 6일(토)	6월 13일(토)	6월 20일(토)	6월 27일(토)
		닭고기파프리카볶음밥③⑥⑮ 건새우맑은국⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 요구르트②	오므라이스①③⑥⑩ 콩가루배추국⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	돼지고기정경채볶음밥③⑥⑮ 온도토리묵국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②
열량(단백질)		269/13	332/12	351/13

밥	배추김치		콩류	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			돼지고기	닭고기
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	두부	국용	볶음용	조림용		
국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	호주산	국내산	국내산
수산물		식육 가공품	돈까스	훈제오리	미트볼		참치	진미채
고등어	오징어		돼지고기	오리고기	돼지고기	닭고기	다랑어	오징어
국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산	국내산

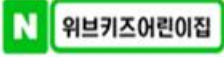


■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조기류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓  
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시용 시 확인해 주시고 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.  
 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

날짜(요일)	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)	6월 6일(토)
오전간식	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②		떠먹는요구르트②	제철과일	
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭③⑤⑬ 참나물무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 얼갈이배추국 쇠고기잡스태이크③⑤⑬⑭ 숙주무침		차조밥/깍두기⑨ 달걀부추국①③⑥ 삼치감자조림⑤⑥ (삼치감자조림⑤⑥) 곤드레나물볶음⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 모듬버섯국③⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 진미채채소무침⑤⑥⑰	
오후간식	잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②③⑥, 우유②	크로와상①②⑥, 우유②	김가루주먹밥		
열량(단백질)	545/30	683/25	631/29   607/23	538/23		
날짜(요일)	6월 8일(월)	6월 9일(화)	푸른대아 6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)	6월 13일(토)
오전간식	제철과일	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일	두부과자①③⑥, 우유②	제철과일	채소스틱
중식	흑미밥/배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ 오징어정경채볶음③⑥⑰ (쇠고기정경채볶음⑤⑥⑬) 저염브로콜리캐소스무침③⑥	차조밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 연말메뉴 닭강정①③⑥⑬⑭⑮ 파프리카무침	달걀소보로비빔밥①③⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑩⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 감자단호박된장국⑤⑥ 취나물순육두루치기③⑥⑩ 가지나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국③⑥⑬⑭ 영양달걀찜① 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 건새우맑은국⑤⑥⑨ 닭고기파프리카볶음③⑥⑮ 아욱나물⑤⑥
오후간식	삼은달걀④, 식혜	찐단호박, 보리차	잔멸치주먹밥⑤	햇케이크①②③⑥, 통굴레차	미니우동⑤⑥	-
열량(단백질)	566/31   575/30	666/24	563/21	709/25	499/22	414/20
날짜(요일)	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)	6월 20일(토)
오전간식	제철과일	우유스틱빵①②③⑥, 우유②	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일	슬라이스치즈②
중식	차조밥/깍두기⑨ 팽이된장국⑤⑥ 제육볶음③⑥⑩ 비타민나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 애호박젓국⑨ 고등어연장조림⑤⑥⑦ (쇠고기당근조림⑤⑥⑬) 김구이	돈까스마요덮밥 ①③⑥⑩⑮ 숙갓유부국⑤⑥ 양상추샐러드⑤ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 근대양파국 저당달걀비③⑥⑮ 신메뉴 맛살감자볶음③⑥⑮	흰쌀밥/깍두기⑨ 사각어묵국⑤⑥ 쇠고기미나리잡채③⑥⑬⑭ 고사리나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 콩가루배추국⑤ 달걀장조림①③⑥ 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	토마토스파게티②③⑥⑩⑮⑰	과일화채	영양주먹밥⑤	잼샌드위치①②③⑥, 옥수수차	치즈고구마볼②, 통굴레차	-
열량(단백질)	551/24	658/29   680/30	613/15	666/27	574/18	414/22
날짜(요일)	6월 22일(월)	6월 23일(화)	푸른대아 6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)	6월 27일(토)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일	두부과자①③⑥
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 얼무된장국⑤⑥ 돼지고기족자③⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①③⑥	수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 쇠고기불고기③⑥⑬ 시금치나물⑤⑥	닭고기카레라이스 ②③⑥⑩⑮⑰ 우동맑은국⑤⑥ 비름나물무침③⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	흑미밥/배추김치⑨ 삼색수제비국⑤ 가지미구이③⑥ (훈제오리구이) 청경채나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 맑은콩나물국⑤ 미트볼조림①③⑥⑩⑮ 취나물무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 돼지고기정경채볶음③⑥⑮ 오이나물⑤⑥
오후간식	삼색채소전⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	물만두⑤⑥⑩	찐감자, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량(단백질)	611/22	678/28	517/18	569/27   569/26	562/20	500/18
날짜(요일)	6월 29일(월)	6월 30일(화)	식단 작성자 : 김예은, 김희선 영양사 / 발행일 2026.5.20.(수)			
오전간식	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	<b>[식단 내 유색 글자 및 표시]</b> ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요  <b>[대체 메뉴 제공]</b> 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.			
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 통굴레차	이미지 출처 : 미리캔버스			
열량(단백질)	583/28	628/23				

토요 중식 선택식	6월 6일(토)	6월 13일(토)	6월 20일(토)	6월 27일(토)
		닭고기파프리카볶음밥③⑥⑮ 건새우맑은국⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 요구르트②	오므라이스①③⑥⑩ 콩가루배추국⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	돼지고기정경채볶음밥③⑥⑮ 온도토리묵국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②
열량(단백질)		339/17	433/16	467/18

밥	배추김치		콩류	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			돼지고기	닭고기
	쌀(백미, 흑미)	배추		고춧가루	국용	볶음용		
국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	호주산	국내산	국내산
수산물	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어	오징어	식육 가공품	돈까스	훈제오리	미트볼	참치	진미채	
국내산	국내산	국내산	돼지고기	오리고기	돼지고기	닭고기	다랑어	오징어
			국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산	국내산



■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조기류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓  
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시 확인해 주시고 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.  
 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)