

6월의 푸드브릿지 식품 '오이'

푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 편식을 예방하는 방법입니다.

* 자세한 내용은 6월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.

표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.
 (보존식을 실시하는 기관에서는 보존식 또한 2가지 모두 보관해주세요.)

- **나다운데이(Na DOWN DAY)**는 '나트륨 다운 데이'로 국 없는 날을 말합니다.
- **♥ 표시**는 계절 식재료를 포함한 메뉴입니다. (6월 계절 식재료 : 참외, 부추)

* 식재료 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

* 원산지 일괄 표시

(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)

- 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
 - 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산
- 영양사 : 박후선, 김선경, 남서형

일자	1일(월)	2일(화)/푸드브릿지	3일(수)/2026지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토)/현충일	
원산지	돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산		쇠고기-호주산	닭고기-국내산		
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	오이죽		애호박죽	브로콜리죽		
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육육살구이⑤⑩ 무생채 배추김치⑨	흑미밥 북어찜국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨		쌀밥 맑은채개장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯국 달걀양파조림⑤⑥⑩ ♥참외무침 배추김치⑨		
오후간식	달걀범벅①⑤&우유②	미니메밀국수③⑤⑥	경기과일(멜론)&우유②	과일샐러드②			
열량/단백질	666.8/25.5	616.5/19.9	637.6/24.0	656.8/28.2			
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)/나다운데이	11일(목)	12일(금)/푸드브릿지	13일(토)	
원산지	오리고기-국내산	햄(돼지고기)-국내산	닭고기-국내산	쇠고기-호주산			
오전간식	누룽지죽	찹쌀김죽	잔멸치죽	연근죽	채소죽	타락죽②	
점심	수수밥 콩나물국⑤ 오리간장불고기⑤⑥ ♥부추된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫ 달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	달걀자장밥⑤⑥⑩ *저염플러스국(달걀파국) 푸실리샐러드⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	울무밥 물만두국①⑤⑥⑩ 삼치유자청구이⑤⑥ 얼갈이무침 배추김치⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 오이쇠고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 메론 배추김치⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ &우유②	바나나&우유②	♥참깨주먹밥&매실차	경기과일(방울토마토)&우유②	오렌지&치즈②		
열량/단백질	632.6/28.4	668.3/18.1	662.1/26.4	616.4/25.5	617.4/26.9	495.1/16.0	
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)/나다운데이	18일(목)	19일(금)	20일(토)	
원산지	돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산	쇠고기-호주산 닭고기-국내산		
오전간식	단호박죽	근대죽	두유죽⑤	녹두죽	쇠고기죽⑩	대추죽	
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ ♥돈육장조림⑤⑥⑩ 머위대들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기겉잎볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물 배추김치⑨	돈육김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ *저염플러스국 (맑은애호박국) 잔멸치조림⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨	쌀밥 달걀찜국① 간장소스두부강정①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	차조밥 무채국⑤⑥ NEW된장달걀비⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	미니칼국수①⑤⑥ 쌀밥 요구르트② 배추김치⑨	
오후간식	김치전①⑤⑥&키위	경기과일(수박) &떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	찐감자와우유②	삼색주먹밥⑤		
열량/단백질	646.7/29.1	639.2/25.8	656.3/26.2	651.7/20.9	638.2/29.2	493.5/13.2	
일자	22일(월)/푸드브릿지	23일(화)	24일(수)/나다운데이	25일(목)	26일(금)	27일(토)	
원산지	돼지고기-국내산	참치(다랑어)-원양산 오리고기-국내산	쇠고기-호주산	순두부(콩)-국내산 오징어-중국산	돼지고기-국내산	햄(돼지고기)-국내산	
오전간식	누룽지죽	청경채죽	흑임자죽	북어채죽	당근죽	감자죽	
점심	보리밥 호박잎된장국⑤⑥ 달걀찜① 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑩ 배추나물 배추김치⑨	쇠고기삼색나물비빔밥⑤⑩ ♥부추양념장⑤⑥ *저염플러스국(송송) 김구이 치즈② 배추김치⑨	기장밥 순두부들깨탕⑤⑥ 오징어굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 마늘종조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주무침 배추김치⑨	김밥①⑤⑥⑩ 건새우맑은국⑨ 키위 배추김치⑨	
오후간식	가지토마토스파게티⑤⑥⑩	시리얼⑤⑥&우유②	삶은달걀①&경기과일(수박)	찐단호박&우유②	마들렌①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	642.9/22.9	628.9/22.8	644.4/30.8	616.7/31.6	602.3/22.5	508.6/16.8	
일자	29일(월)/ 유아반 견학	30일(화)/푸드브릿지					
원산지	두부(콩)-국내산	쇠고기-호주산					
오전간식	표고버섯죽	달걀죽①					
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ ♥두부간장두루치기⑤⑥ 어묵당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑩ 오이탕탕이 배추김치⑨					
오후간식	♥참외&&우유②	미니잔치국수⑤⑥					
열량/단백질	610.7/20.0	655.0/28.6					

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

- ①나른 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걀

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 * 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
 * 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원인의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
 * 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

6월의 푸드브릿지 식품 '오이'
 푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 편식을 예방하는 방법입니다.
 * 자세한 내용은 6월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.

표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.
 (보존식을 실시하는 기관에서는 보존식 또한 2가지 모두 보관해주세요.)
 • **나다운데이(Na DOWN DAY)**는 '나트륨 다운 데이'로 국 없는 날을 말합니다.
 • **♥ 표시**는 계절 식재료를 포함한 메뉴입니다. (6월 계절 식재료 : 참외, 부추)

※ 식자재 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 일괄 표시
 (고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)
 ○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
 ○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산
 영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

일자	1일(월)	2일(화)/푸드브릿지	3일(수)/2026지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토)/현충일
원산지		두부(콩)-국내산		쇠고기-국내산	닭고기-국내산	
오전 간식	브로콜리죽	오이죽		애호박죽	차조무죽	
후기 점심	노른자무른밥①	두부청경채무른밥⑤		쇠고기숙주무른밥⑬	닭가슴살팽이버섯무른밥⑮	
오후 간식	영아용우유②	잘게썬과일(사과)		잘게썬과일(참외)		
열량/단백질	307.9/8.9	248.0/5.6		307.9/8.9	248.0/5.6	
일자	8일(월)	9일(화)		10일(수)/나다운데이	11일(목)	
원산지			닭고기-국내산	두부(콩)-국내산	쇠고기-국내산	
오전 간식	연근죽	참쌀김죽	잔멸치죽	누룽지죽	채소죽	타락죽②
후기 점심	치즈콩나물무른밥②	노른자감자무른밥①	닭가슴살양배추무른밥⑮	두부얼갈이무른밥⑤	쇠고기오이무른밥⑮	두유무른밥⑤
오후 간식	잘게썬빵 (모닝빵①②⑤⑥)	아기주먹밥	잘게썬과일(바나나)	으깬 찐고구마	영아용치즈②	
열량/단백질	355.7/10.0	349.2/10.4	278.0/10.6	263.5/5.6	303.9/10.7	304.8/7.2
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)/나다운데이	18일(목)	19일(금)	20일(토)
원산지	두부(콩)-국내산	쇠고기-국내산			닭고기-국내산	
오전 간식	단호박죽	근대죽	두유죽⑤	녹두죽	쇠고기죽⑮	대추죽
후기 점심	두부배추무른밥⑤	쇠고기새우이버섯무른밥⑮	잔멸치김무른밥⑤	노른자애호박무른밥①	닭가슴살브로콜리무른밥⑮	노른자당근무른밥①
오후 간식	영아용우유②	잘게썬과일(사과)	잘게썬빵(식빵①②⑤⑥)	으깬 찐감자	잘게썬과일(수박)	
열량/단백질	276.8/7.8	270.3/7.3	309.8/12.3	284.9/7.5	261.8/10.3	265.2/6.4
일자	22일(월)/푸드브릿지	23일(화)	24일(수)/나다운데이	25일(목)	26일(금)	27일(토)
원산지		닭고기-국내산	쇠고기-국내산	순두부(콩)-국내산		
오전 간식	청경채죽	누룽지죽	흑임자죽	복어채죽	당근죽	감자죽
후기 점심	노른자오이무른밥①	닭가슴살미역무른밥⑮	쇠고기콩나물무른밥⑮⑯	순두부채소무른밥⑤	노른자숙주무른밥①	치즈무른밥②
오후 간식	잘게썬과일(바나나)	영아용우유②	노른자스크램블에그①⑤	으깬 찐단호박	잘게썬빵 (카스텔라①②⑤⑥)	
열량/단백질	291.6/7.0	280.9/11.6	330.7/10.9	245.0/8.9	345.8/8.5	275.5/7.9
일자	29일(월)	30일(화)/푸드브릿지				
원산지	두부(콩)-국내산	닭고기-국내산				
오전 간식	표고버섯죽	노른자죽①				
후기 점심	두부당근무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮				
오후 간식	잘게썬과일(참외)	잘게자른잔치국수①④				
열량/단백질	254.1/6.5	334.2/11.9				

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①나류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갓

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 센터의 표주레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
 ※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 유발의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
 ※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

6월의 푸드브릿지 식품 '오이'
 푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 편식을 예방하는 방법입니다.
 * 자세한 내용은 6월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.

* 식차제 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

* 원산지 일괄 표시
 (고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)
 ○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
 ○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산
 영양사 : 박호선, 김성경, 남서형

표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.
 (보존식을 실시하는 기관에서는 보존식 또한 2가지 모두 보관해주세요.)
 • **나다운데이(Na DOWN DAY)**는 '나트륨 다운 데이'로 국 없는 날을 말합니다.
 • **♥ 표시**는 계절 식재료를 포함한 메뉴입니다. (6월 계절 식재료 : 참외, 부추)

일자	1일(월)	2일(화)/푸드브릿지	3일(수)/2026지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토)/현충일	
원산지	돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산		쇠고기-호주산	닭고기-국내산		
오전간식	계살죽①⑤⑥⑧	오이죽		애호박죽	브로콜리죽		
점심	쌀밥 아욱된장국⑤④ 돈육옥살구이⑤⑩ 무생채 배추김치⑨	흑미밥 북어젓국⑤④ 두부스테이크①⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨		쌀밥 맑은채개장⑤④ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯국 닭살양파조림⑤⑥⑩ ♥참외무침 배추김치⑨		
오후간식	달걀범벅①⑤&우유②	미니메밀국수③⑤⑥		경기과일(멜론)&우유②	과일샐러드②		
열량/단백질	432.7/17.6	400.7/12.9		437.2/16.6	426.9/18.3		
일자	8일(월)	9일(화)		10일(수)/나다운데이	11일(목)		12일(금)/푸드브릿지
원산지	오리고기-국내산	햄(돼지고기)-국내산	닭고기-국내산	쇠고기-호주산			
오전간식	누룽지죽	찹쌀김죽	잔멸치죽	연근죽	채소죽	타락죽②	
점심	수수밥 콩나물국⑤ 오리간장불고기⑤④ ♥부추된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫ 달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭살자장밥⑤⑥⑩ *저염플러스국(달걀맛국) 푸시리샐러드⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	물만두국①⑤⑥⑩ 삼치유자청구이⑤⑥ 열갈이국⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 열무된장국⑤④ 오이쇠고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 매운 배추김치⑨	
오후간식	틀케이크①②⑤⑥ &우유②	바나나&우유②	참깨주먹밥&매실차	경기과일(방울토마토)&우유②	오렌지&치즈②		
열량/단백질	434.1/19.5	427.2/11.6	450.2/18.9	423.4/17.7	422.2/18.8	366.8/11.6	
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)/나다운데이	18일(목)	19일(금)	20일(토)	
원산지	돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산	쇠고기-호주산 닭고기-국내산		
오전간식	단호박죽	근대죽	두유죽⑤	녹두죽	쇠고기죽⑩	대추죽	
점심	쌀밥 어묵국⑤④ ♥돈육장조림⑤⑥⑩ 머위대들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기겉잎볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물 배추김치⑨	돈육백김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ *저염플러스국 (맑은애호박국) 잔멸치조림⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨	쌀밥 달걀맛국① 간장소스두부강정①⑤④ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	차조밥 무젓국⑤④ NEW된장달걀비⑤④⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	미니칼국수①⑤⑥ 쌀밥 요구르트② 배추김치⑨	
오후간식	김치천①⑤⑥&키위	경기과일(수박) &떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	찐감자와우유②	삼색주먹밥⑤		
열량/단백질	433.2/13.6	446.7/18.6	449.3/18.1	446.4/14.7	414.8/19.0	335.6/8.8	
일자	22일(월)/푸드브릿지	23일(화)	24일(수)/나다운데이	25일(목)	26일(금)	27일(토)	
원산지		참치(다랑어)-원양산 오리고기-국내산	쇠고기-호주산	순두부(콩)-국내산 오징어-중국산	돼지고기-국내산	햄(돼지고기)-국내산	
오전간식	누룽지죽	청경채죽	흑임자죽	북어채죽	당근죽	감자죽	
점심	보리밥 호박잎된장국⑤④ 달걀찜① 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 참치미역국⑤④ 훈제오리볶음②⑤⑥⑩ 배추나물 배추김치⑨	쇠고기삼색나물비빔밥⑤⑩ ♥부추양념장⑤⑥ *저염플러스국(송송) 김구이 치즈② 배추김치⑨	기장밥 순두부들깨탕⑤④ 오징어굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 마늘종조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주무침 배추김치⑨	김밥①⑤⑥⑩ 견세우맑은국⑨ 키위 배추김치⑨	
오후간식	가지토마토스파게티⑤⑥⑩	시리얼⑤⑥&우유②	삶은달걀①&경기과일(수박)	찐단호박&우유②	마들렌①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	417.9/14.9	408.8/14.8	439.7/21.3	432.5/21.6	414.2/15.7	330.6/10.9	
일자	29일(월)	30일(화)/푸드브릿지					
원산지	두부(콩)-국내산	쇠고기-호주산					
오전간식	표고버섯죽	달걀죽①					
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ ♥두부간장두루치기⑤⑥ 어묵당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑩ 오이탕탕이 배추김치⑨					
오후간식	♥참외&우유②	미니잔치국수⑤⑥					
열량/단백질	419.7/14.1	425./18.6					

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
 ※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원인의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
 ※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

* 식재료 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

* 원산지 일괄 표시
(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)

○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)/2026지방선거	4일(목)	5일(금)
원산지	닭고기-국내산	돼지고기-국내산		오리고기-국내산	쇠고기-호주산
저녁	차조밥 다시마무침국 닭갈비⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 배추김치⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 당수육⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 잔멸치아몬드조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	426.9/18.7	427.6/19.2		426.2/16.0	409.5/16.2
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
원산지	두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	닭고기-국내산	쇠고기-호주산	쇠고기-국내산 두부(콩)-국내산
저녁	쌀밥 두부부추국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기파프리카조림 ⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	현미밥 건새우맑은국⑨ 닭살버터구이②⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기양파국⑩ 두부조림⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	401.6/18.4	424.1/19.0	413.7/19.7	402.8/16.2	400.4/15.0
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
원산지	두부(콩)-국내산 고등어-원양산	닭고기-국내산	오리고기-국내산	쇠고기-호주산	돼지고기-국내산
저녁	기장밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은채개장⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 떡만둣국⑤⑥⑩ 훈제오리볶음 ②⑤⑥⑩ 갯잎찜⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국 쇠고기배추볶음 ⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 유부장국⑤⑥ 돈육브로콜리조림 ⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨
열량/단백질	420.4/18.3	405.8/16.0	427.6/20.2	433.3/19.7	410.1/17.7
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)
원산지	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	돼지고기-국내산 쇠고기-호주산	콩비지(콩)-국내산 닭고기-국내산
저녁	쌀밥 달갈국①⑤⑥ 닭살호박잎볶음 ⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 북어채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 새송이버섯나물 배추김치⑨	찜쌀밥 크림스프②⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 콩비지국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	401.2/16.4	400.9/16.7	427.7/19.6	453.4/19.8	419.0/18.5
일자	29일(월)	30일(화)/나다운데이			
원산지	쇠고기-호주산	돼지고기-국내산			
저녁	흑미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 쇠고기참나물볶음 ⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ *저염플러스국 숙주나물무침 떠먹는요구르트② 배추김치⑨			
열량/단백질	420.7/18.7	430.2/19.4			

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①나류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걀

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
* 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
* 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원인의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
* 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

2026년 6월 야간 연장 영아 식단표

* 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

* 원산지 일괄 표시
(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)

- 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
- 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)/2026지방선거	4일(목)	5일(금)
원산지	닭고기-국내산	돼지고기-국내산		오리고기-국내산	쇠고기-호주산
저녁	차조밥 다시마무침국 닭갈비⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 배추김치⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 간멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	277.5/12.2	278.0/12.5		256.9/9.7	266.2/10.5
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
원산지	두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	닭고기-국내산	쇠고기-호주산	쇠고기-국내산 두부(콩)-국내산
저녁	쌀밥 두부부추국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기파프리카조림 ⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	현미밥 건새우맑은국⑨ 닭살버터구이②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기양파국⑩ 두부조림⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	261.0/12.0	275.7/12.3	268.9/12.8	261.8/10.5	260.2/9.8
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
원산지	두부(콩)-국내산 고등어-원양산	닭고기-국내산	오리고기-국내산	쇠고기-호주산	돼지고기-국내산
저녁	기장밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은채개장⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 물만둣국⑤⑥⑩ 훈제오리볶음 ②⑤⑥⑩ 깨잎찜⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국 쇠고기배추볶음 ⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 유부장국⑤⑥ 돈육브로콜리조림 ⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨
열량/단백질	273.2/11.9	263.8/10.4	279.3/13.6	281.6/12.8	266.5/11.5
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)
원산지	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	돼지고기-국내산 쇠고기-호주산	콩비지(콩)-국내산 닭고기-국내산
저녁	쌀밥 달걀국①⑤⑥ 달걀호박잎볶음 ⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 북어채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 새송이버섯나물 배추김치⑨	찜쌀밥 크림스프②⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 콩비지국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	260.8/10.7	260.6/10.9	278.0/12.7	294.7/12.9	261.9/12.2
일자	29일(월)	30일(화)/나다운데이			
원산지	쇠고기-호주산	돼지고기-국내산			
저녁	흑미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 쇠고기참나물볶음 ⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ *저염플러스국 숙주나물무침 떠먹는요구르트② 배추김치⑨			
열량/단백질	273.4/12.1	310.8/14.4			

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갓

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
* 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
* 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
* 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

