



성성호수어린이집 6월 식단표

녹색 : 제철 식재료

유형 : 4-7세 일반형
담당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 5. 18. (월)

요일	월	화	수	목	금
주날짜	1	2	3 지방선거	4	5
오전간식	참외	시리얼⑤⑥&우유②		▲쇠고기열무죽⑩	바나나
점심	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 마늘조림⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리찜 브로콜리초무침 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥/보리차		물만두②⑤⑥⑩⑫⑬⑭/ 저당액상요구르트②	꿀떡/우유②
열량/단백질	650/24	665/23		587/22	590/23
주날짜	8	9	10	11 이달년	12 초록밥상
오전간식	수박	양송이버섯수프②⑥	당근스틱/저염치즈②	볶음멸치/저당호상요구르트②	사과
점심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩&삼장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	쇠불고기된밥⑤⑥⑩⑫ 가쓰오장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑫⑬ 파인애플 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑫ 돈육갯잎불고기⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 새우살부추국⑤⑥⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②	단호박찜/우유②	꿀설기/우유②	▲열무우부초밥⑤⑥/보리차	후레쉬빵①②⑥/우유②
열량/단백질	581/27	639/27	672/27	656/33	604/28
주날짜	15	16	17 국없는날	18 이달년	19
오전간식	바나나	시리얼⑤⑥&우유②	오이스틱/저당호상요구르트②	들깨버섯죽	수박
점심	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 청경채두부무침⑤ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 멜론 배추김치⑨	잡곡밥 ▲열무감자된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 가자미구이⑤⑥⑦ 청포묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	김가루채소주먹밥⑤⑥/보리차	우동⑤⑥	구운달걀①/우유②	무지개떡/우유②
열량/단백질	605/27	657/26	663/28	638/31	580/25
주날짜	22	23	24	25 이달년	26
오전간식	멜론	크림수프②⑥	양배추스틱/저염치즈②	볶음멸치/저당호상요구르트②	사과
점심	잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 연두부국⑤⑨ 쇠고기애호박조림⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	닭살굴소스된밥⑤⑥⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 사과 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ ▲열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨
오후간식	또띠아꿀피자①②⑤⑥⑫⑬ /우유②	수박우유화채②	토마토소스스파게티②⑤⑥⑩⑫ /보리차	양금절편/우유②	감자버터구이②/우유②
열량/단백질	589/27	580/26	685/26	667/31	580/24
주날짜	29 초록밥상	30	◆ 알려드립니다 ◆		
오전간식	수박	시리얼⑤⑥&우유②	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상(채식급식)을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 년 누구니?'의 6월 채소는 ▲열무입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 5회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다. 본 식단은 성성호수어린이집의 요청에 따라 센터 영양사의 감수를 통해 일부 메뉴가 변경된 식단입니다.		
점심	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑫ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 맑은우부국⑤⑥ 훈제오리볶음 새송이버섯조림⑤⑥ 깍두기⑨	6월 제철 식재료 : 고구마줄기, 머위, 배추, 부추, 브로콜리, 비름나물, 애호박, 양배추, 오이, 호박잎, 수박, 참외, 멜론, 배, 사과, 키위		
오후간식	꿀호떡빵②④⑤⑥/우유②	베어강아지①②⑤⑥⑩⑫/보리차			
열량/단백질	614/25	650/22			

※ 본 식단은 성성호수어린이집의 요청에 따라 센터 영양사의 감수를 통해 일부 메뉴가 변경된 식단입니다.

원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	
	국내산	국내산	국내산/수입산	한우		국내산	
	수산물		참치캔	가쓰오부시	해물완자전	떡갈비	베이컨
	오징어	가자미	삼치	가공품	다랑어	오징어	쇠고기
	국내산	미국산	국내산		원양산	국내산	국내산



식단 안내 영상

알레르기 유발 물질

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.

* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.