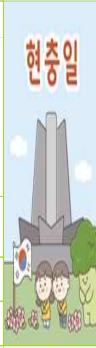


2026년 6월 은성어린이집 급식 식단표

영양사 노태연

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	누룽지죽	쇠고기야채죽16		표고버섯야채죽	새우살야채죽9	
점심	친환경참쌀백미밥 건새우우국5.6.9 숙주대패삼겹살볶음 5.6.10.13.18 오이맛살우침1.5.6.8.13 백김치9	친환경참쌀현미밥 팽이버섯미역된장국5.6 야채달걀찜1.9 숙주당근나물5.6 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18		친환경참쌀백미밥 콩나물국5.6 닭안심카레볶음 2.5.6.12.13.15.16.18 베이컨감자채볶음5.10 미니깍두기9	친환경참쌀기장밥 부추달걀국1.5.6 마파두부5.6.10.11.12.13.18 잔멸치볶음5.13 백김치9	
오루간식	참외/젤리스티크감귤2	배/참치김치야채전 1.5.6.9.16.18		바나나/딸기요거트2	포도/군만두 1.2.5.6.10.13.15.16.18	
연장반간식	탕수육1.5.6.10.12.13	모닝빵/요구르트1.2.5.6.16		가스오우동5.6.7.18	소고기볶음밥5.6.13.16.18	
에너지/단백질/칼슘/철(Kcal/g/g/g)	270.73/12.59/114.90/1.38	288.32/10.59/86.95/1.26		270.73/12.59/114.90/1.38	302.96/21.49/122.05/4.78	
날짜	8	9		10	11	
오전간식	크림스프1.2.5.6.16	새우카레죽2.5.6.9.12.13.16.18	녹두죽	시금치달걀죽1	참깨호두죽14	
점심	친환경참쌀기장밥 아욱된장국5.6 떡갈비구이5.6.10.12.15.16.18 8 콩나물우침5.6 미니깍두기9	친환경참쌀잡곡밥5 참치두부김치찌개5.6.9.16.18 돈육두루치기5.6.10.13 브로콜리오리엔탈소스우침5.6 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경참쌀백미밥 닭배춧국5.6.15 두부동그랑뎡1.5.6.10.13.16 6 애호박새우살볶음5.9.13 백김치9	친환경참쌀흑미밥 복어계란국1.5.6.9 생크림과일샐러드2.13 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경참쌀백미밥 두부호박된장국5.6 카레고등어살구이 2.5.6.7.12.13.16.18 청경채나물5.6. 백김치9	
오후간식	오렌지/크리스피롤1.2.3.5	참외/콘잼모닝빵1.2.5.6.13	포도/핫도그 1.2.5.6.10.15.16	떡볶이1.5.6.12.13	바나나/찐감자	
연장반간식	치즈스틱/요구르트2	탕수육1.5.6.10.12.13	후리가게주먹밥1.2.5.6.9.13.16.18	잔치국수5.6	떡볶이1.5.6.12.13	
에너지/단백질/칼슘/철(Kcal/g/g/g)	281.09/21.52/87.93/2.03	240.86/16.67/104.60/1.18	297.96/18.82/276.83/1.66	300.14/23.78/237.80/2.44	291.46/21.07/261.28/2.40	
날짜	15	16	17	18	19	20
오전간식	누룽지죽	대구살청경채죽	닭가슴살죽15	참치야채죽7	단팔죽	
점심	친환경참쌀백미밥 새우살연두부국1.5.6.9.13 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13 양배추미나리나물5.6 미니깍두기9	친환경참쌀백미밥 콩가루배춧국5.6 오리고기피망볶음5.6.13.18 가지나물5.6 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경참쌀잡곡밥5 황태우국5.6 돈육짜장볶음1.5.6.10.13 단무지 백김치9	*잔반 없는 날* 친환경참쌀백미밥 미소된장국5.6 비빔밥(호박/당근/콩나물/ 표고/소고기볶음)5.6.16 미니깍두기9	친환경참쌀흑미밥 해물순두부찌개5.6.9.13.17 베이컨양배추피망볶음5.10.13 김구이 미니깍두기9	
오루간식	토마토12/꼬마통통찐빵1.2.5.6	오렌지/햇케익, 요구르트 1.2.5.6	포도/팽이버섯채소카레전 1.2.5.6.12.13.16.18	수박/소프트치즈케익 1.2.5.6	바나나/젤리스티크망고2	
연장반간식	유부우동5.6.7.18	군만두1.2.5.6.10.13.15.16.18	행김치볶음밥5.6.10.13	모닝빵/요구르트1.2.5.6.16	용가리치킨1.5.6.13.15	
에너지/단백질/칼슘/철(Kcal/g/g/g)	288.26/20.11/73.00/1.71	270.48/19.64/331.48/3.73	276.26/14.05/125.79/1.96	283.53/18.03/234.30/1.74	268.70/22.36/143.79/1.92	
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	흑임자죽	바지락야채죽18	전복죽18	미역채소죽	브로콜리달걀죽1	
점심	친환경참쌀잡곡밥5 쇠고기우국5.6.16 생선까스/타르소스1.5.6.13 오이피클5.6 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경참쌀팔밥 쇠고기미역국5.6.16 순살후라이드치킨1.5.6.13.15 버섯돈육잡채5.6.10.13 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경참쌀기장밥 사골미역국 돈육주꾸미볶음5.6.10.13 양배추쌈/저염쌈장5.6 미니깍두기9	친환경참쌀백미밥 김치콩나물국5.6.9 미트볼떡조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16 단배추된장우침5.6 백김치9	친환경참쌀잡곡밥5 근대된장국5.6 달걀두부구이/양념장1.5.6 콩나물소고기우침5.6.13.16 미니깍두기9	
오루간식	포도/소떡소떡 2.5.6.10.12.13.15.16	수박/슈가도스트	바나나/두부동그랑뎡 1.5.6.10.13.16	오렌지/잼모닝빵1.2.5.6.13	포도/꼬마통통찐빵1.2.5.6	
연장반간식	탕수육1.5.6.10.12.13	생크림잼모닝빵1.2.5.6.16	소고기볶음밥5.6.13.16.18	모양어묵탕1.5.6	소떡소떡2.5.6.10.12.13.15.16	
에너지/단백질/칼슘/철(Kcal/g/g/g)	283.53/18.03/234.30/1.74	289.99/18.56/39.66/1.54	287.50/23.89/352.95/2.46	285.29/15.19/171.01/1.98	279.22/21.97/268.61/3.00	
날짜	29	30	<p>★ 알레르기 유발식품</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO₂로 잔류량 10mg/kg이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔</p> <p>※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.</p>			
오전간식	누룽지죽	새우살야채죽9				
점심	친환경참쌀현미밥 두부감자국5.6 떡갈비구이5.6.10.12.15.16.18 새송이버섯볶음5.6.13.18 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경참쌀잡곡밥5 닭곰탕15 연근땅콩조림4.5.6.13 숙주당근나물5.6 백김치9				
오루간식	수박/찐감자	포도/치킨너겟, 머스타드 소스1.2.5.6.13.15.16				
연장반간식	핫도그1.2.5.6.10.15.16	유부초밥1.5.6				
에너지/단백질/칼슘/철(Kcal/g/g/g)	271.97/21.56/230.20/1.75	270.30/13.63/86.18/1.78				

쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치	소고기	돼지고기	콩(두부류)	닭고기	오리	수산물(표시품목)	남치(광어, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀 및 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품을 포함))									
*친환경국내산 (백미, 현미, 흑미, 참쌀, 잡곡)	배추	국거리	국내산	국내산	국내산	국내산	명태	조갯살, 새우	전복, 소라	가자미	오징어	멸치	주꾸미, 낙지	날치알			
	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	베트남, 중국	국내산, 외국산	미국, 러시아	외국산	국내산	베트남, 태국, 중국	노르웨이, 아이슬란드			
	고춧가루	소고기	어·육류 가공품	베이컨	진미채	어육	탕수육	미트볼, 떡갈비, 함락스테이크	만두	생선까스	핫도그	돈까스	치킨까스	논우렁	참치캔	고등어	
	국내산(중곡산(교사화))	족, 반찬, 사골, 호주산		캐나다, 멕시코외	페루, 칠레외	베트남, 중국외	국내산	국내산, 외국산, 혼용 사용	국내산, 호주, 미국산	러시아 명태살	국내산, 외국산	산, 돈육	국내산	국내산	원양산	국내산, 노르웨이	
	땅콩	계란	메추리알	바나나	오렌지	청포도	참외	방울토마토	중편, 송편	소시지	햄 (실)곤약	미역	중국산	국내산			
중국	국내산	국내산	필리핀외	미국산	칠레산, 국내산(사인머스켓)	국내산	국내산	국내산, 외국산 혼용	외국산육	국내산							

1. 국내산 친환경농산물과 제철 식품을 먹는 것을 원칙으로 구성하며 아이들의 산성화 된 몸을 중화시키기 위해 주1회 이상 미역을 먹고, 백미에는 기본 참쌀을 섞어 급식을 합니다.
2. 국내산 1등급 이상 한우, 돈육, 닭고기, 오리고기를 사용하며 달걀은 난각번호 ①동물복지 방사사육란, ②동물복지 축사내평사란을 사용합니다
3. 모든 식재료는 수급상황에 따라 변동될 수 있으며, 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다.

2026년 6월 은성어린이집 급식 위생 교육 통신문

06

2026 통신교육자료
위생

<https://dietary4u.mfds.go.kr>

기후위기 속 여름철 식중독 주의하기 무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!



1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다

2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수**
 - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
 - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염**
 - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성대장균, 클로스트리디움퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생

살모넬라균

오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우

병원성 대장균

샐러드, 겉절이 등 익히지 않은 채소류 조리 음식에서 주로 발생

퍼프린젠스

제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생

황색포도상구균

씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생

4 식중독 주요 증상

복통

구토

발열

설사

5 식중독 예방방법(손보구가서)

손 씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

보관온도 지키기

냉장식품 5°C 이하
냉동식품 -18°C 이하

구분사용하기

날 음식과 조리음식 구분
칼·도마 구분사용

가열하기

육류 중심온도 75°C (어패류 85°C)
1분 이상 익히기

세척·소독하기

식재료와 조리기구는
깨끗이 세척·소독



※ 기후위기와 식생활안전에 대한 자세한 정보는 '식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.
* 5월 13일 영상 공개