

· —· { 노원구 } · —·

6월 건강식단

☆ **어르신** ✨



6월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
1일	에너지	백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 오복지들기름무침 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 홍합살맑은국⑩ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 청경채겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	죽: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 소고기채소죽⑤⑥⑩	오전	떠먹는 요거트②
	1862 kcal					단백질 73g	오후
2일	에너지	백미밥 숙갓어묵국⑤⑥ 새우살달걀볶음①⑤⑨ 진미채무침⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골곰탕⑩ 적어구이⑤⑥ 파프리카버섯전①⑤⑥ 참나물겉절이 열무김치⑨	죽: 흰죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 단호박죽	오전	두유
	1921 kcal					단백질 95g	오후
3일	에너지	백미밥 감자양파국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 잔멸치아몬드조림⑤⑥ 풋마늘대무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤ 오이양파무침 열무김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 오리훈제채소무침 새송이버섯볶음⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	죽: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑩ 석: 순두부채소죽⑤	오전	참외
	1965 kcal					단백질 83g	오후
4일	에너지	백미밥 달걀파국① 참치채소볶음⑤ 도라지무침⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돈삼겹수육⑤⑥⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑬ 가지미양념찜⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	죽: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 흰살생선채소죽⑤⑥	오전	바나나
	1875 kcal					단백질 110g	오후
5일	에너지	백미밥 콩나물국⑤ 섭산적구이⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 올방개무무침⑤⑥ 곤드레나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 숙갓두부무침⑤⑥ 고구마순나물⑤ 열무김치⑨	죽: 흰죽 중: 닭살채소죽⑬ 석: 달걀채소죽①	오전	미숫가루②⑤⑥
	1932 kcal					단백질 83g	오후
6일 (망중, 현충일)	에너지	백미밥 복엇국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 마늘쫀건새우볶음⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	열무보리비빔밥⑤⑥⑨/약고추장 우렁된장찌개⑤⑥⑩ 달걀후라이①⑤ 메밀전병 건파래자반 배추김치⑨/토마토⑫	백미밥 사골우거짓국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 어항가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	죽: 흰죽 중: 맛살채소죽①⑤⑥⑧ 석: 복어채소죽	오전	요구르트②
	1932 kcal					단백질 92g	오후
7일	에너지	백미밥 소고기뭇국⑩ 마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥2/3 감자수제비국⑥ 오리주물럭볶음⑤⑥ 양배추부추생채⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 궁채들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	죽: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 소고기채소죽⑤⑥⑩	오전	사과
	1916 kcal					단백질 74g	오후

6월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터
발행일 : 2026-05-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
8일	에너지	단백질 백미밥 조갯살맑은국⑩ 비엔나계찹조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 배추된장나물⑤⑥ 열무김치⑨	잡곡밥 콩나물김치국⑤⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 고추잡채&꽃빵①②⑤⑥⑩⑮ 양념깎잎지⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 호박된장찌개⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 연두부채소죽⑤⑥ 석: 닭살채소죽⑮	오전	떠먹는 요거트②
	1911 kcal					84g	오후
9일	에너지	단백질 백미밥 오징어묵국⑰ 채소달걀찜① 잔멸치파라고추볶음⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 제육고추장불고기⑤⑥⑩ 머위대들깨무침⑤⑥ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기미역죽⑤⑥⑯ 석: 황태채소죽	오전	두유⑤
	1874 kcal					82g	오후
10일	에너지	단백질 백미밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 연두부/양념장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 짬뽕국⑤⑥⑰⑱ 탕수육/소스①⑤⑥⑩ 짜사이채무침 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑮⑱ 가지볶음⑤⑥ 도시락김 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀부추죽① 석: 현살생선채소죽⑤⑥	오전	오렌지
	1986 kcal					90g	오후
11일	에너지	단백질 백미밥 두부새우전국⑤⑨ 모듬장조림①⑤⑥⑯ 채어묵볶음⑤⑥⑱ 숙갓나물 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 도토리묵/양념장⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 소고기배춧국⑯ 코다리강정⑤⑥ 표고버섯볶음⑤ 비름나물 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑯ 석: 흑임자죽	오전	참외
	1839 kcal					81g	오후
12일	에너지	단백질 백미밥 들기름미역국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑮ 애호박나물⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 생선까스/타르타르소스⑤⑥ 단호박샐러드①④⑤ 오이무침⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 무나물⑤⑥ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살브로콜리죽⑮ 석: 순두부채소죽⑤	오전	미숫가루②⑤⑥
	1947 kcal					70g	오후
13일	에너지	단백질 백미밥 버섯맑은국 너비아니구이⑤⑥⑩⑰ 숙갓두부무침⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 궁채들깨볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 제육김치볶음⑤⑥⑨⑩ 연근조림⑤⑥ 깎잎순나물⑤⑥ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑯ 석: 들깨버섯죽	오전	요구르트②
	1845 kcal					74g	오후
14일	에너지	단백질 백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥1/2 잔치국수⑤⑥ 찐만두/양념장⑤⑥⑩ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 훈제오리구이/머스타드S 감자조림⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 달걀채소죽①	오전	복숭아⑪
	1990 kcal					82g	오후

6월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터
발행일 : 2026-05-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분			
15일		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 섭산적⑤⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 비름나물 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈목살양파볶음⑤⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 우영채볶음⑤⑥ 참나물겉절이⑤⑥ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 북어채소죽 석: 연두부채소죽⑤⑥	오전	떠먹는 요거트②		
에너지	단백질							오후	크로와상①②⑥ & 녹차
1932	81g								
kcal									
16일		백미밥 콩나물김치국⑤⑨ 오징어굴소스조림⑤⑦⑩⑬ 애스타리버섯볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 열무김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 치킨너겟/마스터S①②⑤⑥⑬ 토마토양상추S/발사믹D⑬ 각두기⑨ 사과주스	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 미나리무생채 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 유부채소죽⑤⑥ 석: 닭살브로콜리죽⑬	오전	두유⑤		
에너지	단백질							오후	약밥⑤⑥ & 보리차
1924	73g								
kcal									
17일		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 건새우마늘종볶음⑨ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥2/3 김가루떡국 돈갈비찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 치커리유자무침 열무김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 닭살채소죽⑬	오전	토마토		
에너지	단백질							오후	파배기①②⑤⑥ & 우유②
1837	77g								
kcal									
18일		백미밥 달걀찜국① 소시지야채볶음⑤⑥⑩⑬⑫⑬ 도라지무침⑤⑥ 브로콜리깨소스볶음①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 청경채겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골우거짓국⑤⑥ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑫⑬ 사각어묵볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 새우살채소죽⑨	오전	사과		
에너지	단백질							오후	쌀과자⑤⑥ & 요구르트②
1918	79g								
kcal									
19일		백미밥 복엇국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 맛살팽이버섯볶음①⑤⑥⑧ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육푹찜⑤⑥⑩⑫ 탕평채⑤⑥ 시래기나물 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 적어무조림⑤⑥ 옛날소시지전①⑤⑥⑩⑬⑫ 열무나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑬ 석: 두부채소죽⑤	오전	미숫가루②⑤⑥		
에너지	단백질							오후	고구마범벅①⑤ & 매실차
1997	85g								
kcal									
20일		백미밥 콩나물국⑤ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 채어묵조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 오리주물럭볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 부추양파무침 배추김치⑨	백미밥1/2 떡만둣국①⑤⑥⑩⑬ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 잔멸치채소죽 석: 들깨버섯죽	오전	요구르트②		
에너지	단백질							오후	약과①②⑤⑥ & 동굴레차
1860	76g								
kcal									
21일 (하지)		백미밥 동태숙갓국⑤⑥ 두부달걀구이①⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 해물완자조림⑤⑥ 감자채전 깻잎순나물⑤⑥ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 단호박죽 석: 동태살채소죽⑤⑥	오전	바나나		
에너지	단백질							오후	무지개떡 & 두유⑤
1967	72g								
kcal									

6월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터
발행일 : 2026-05-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
29일	에너지	백미밥 복엇국⑤⑥ 섭산적구이⑤⑥⑬ 브로콜리두부무침⑤ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살뭇국⑤⑥⑱ 닭볶음탕⑤⑥⑱ 느타리버섯볶음⑤⑥ 열무고추장나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살브로콜리죽⑮ 석: 두부채소죽⑤	오전	떠먹는 요거트②
	단백질					오후	카스테라①②⑥ &매실차
1804 kcal	89g						
30일	에너지	백미밥 콩나물국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 꼬시래기무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 동근호박조림⑤⑥ 부추양파무침 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ 잔멸치파리고추볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽⑤⑥ 석: 새우살채소죽⑨	오전	두유⑤
	단백질					오후	통밀쿠키 &대추차
1899 kcal	94g						
특식				<절기메뉴> 보리밥(망종) 감자전(하지)			

알레르기 유발식품 표시

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

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

원산지 표시	쌀(잡쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품		콩		콩가공품		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	육우					
	수산물									수산물·식육가공품					
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미	꽃게	아귀						

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
 ※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.
 ※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.