

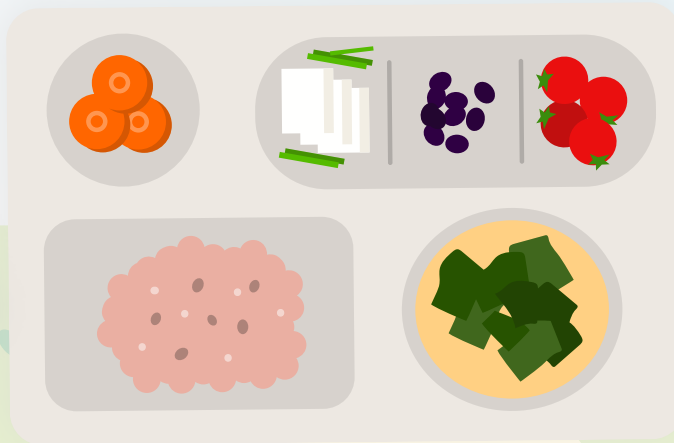


노원구



6월 건강식단

유아식





2026년 6월 식단표A

(만3-5세, 기본, 알레르기표기)

() 어린이집/유치원
※ 이 식단은 '서울남산체M' 서체로 작성되었습니다 ※
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3(수) 지방선거	6/4 (목)	6/5(금)	6/6(토) 현충일		
오전간식	채소스틱(오이), 치즈②	과일(참외)(버섯죽⑤⑥)		달걀죽①⑤⑥(과일(사과))	과일(바나나or멜론)			
점 심	쌀밥 (쇠고기⑥)호박국⑤⑥ 잔멸치(견과④⑭)볶음⑤⑥ (or돈육가지볶음⑤⑥⑩) 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑩⑭ (or두부구이①⑤⑥) 오이부추무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 떡갈떡(샌드위치①②⑤⑥⑩⑫), 차③(우유②)		잡곡밥⑤⑥ (오징어⑦)무국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑫⑬ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 저염부추국⑤⑥ (or송송or발효우유②) 곤란①⑤⑥⑩(탕수육①⑤⑥⑩) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(토마토⑫))			
오후간식	맛탕⑤	떡갈떡(샌드위치①②⑤⑥⑩⑫), 차③(우유②)		(카레②⑩⑫⑬⑭)우동⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥, 우유②			
kcal/단백질/칼슘	614.5/17.9/312.2	611.8/23.4/145.2		703.6/29.5/222.7	742.3/24.3/354.3			
일 자	6/8(월) 서울미래밥상	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)		
오전간식	과일(수박or사과)	과일(토마토⑫) (or(단)호박죽⑤⑥)	씨리얼⑤(현미스낵), 우유②	(게살①⑧)부추죽⑤⑥ (or과일(참외))	과일(바나나or수박)	과일(키위or배)		
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 고등어(김치⑨)찜⑤⑥⑦ (or두부조림⑤⑥) 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 돈육장조림①⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥(무나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기당면국⑤⑥⑭ 감자베이컨볶음①②⑤⑥⑩ 숙주(부추)무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥(냉국⑤⑥) 순살달걀비⑤⑥⑫⑬⑭ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨(깍두기⑨)	전주비빔밥①⑤⑥⑬ 파팜은국⑤⑥ 스크램블드에그①⑤⑫ 파래자반⑤(과일(자두⑩)) 배추김치⑨(깍두기⑨)	브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 어묵국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)		
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	(크림)스파게티②⑤⑥⑩⑫	치킨너겟①②⑤⑥⑬	떡(썩떡)(물만두①⑤⑥⑩), 차③	빵(잡곡빵or단팥빵)①②⑤⑥, 우유②	장떡①⑤⑥, 주스⑩⑫		
kcal/단백질/칼슘	621.7/27.8/337.6	601.8/28.1/260.2	636.1/25.3/244.5	659.5/22.2/205.5	709.1/27.7/295.5	607.0/20.1/173.9		
일 자	6/15(월) 서울미래밥상	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19(금) 단오(-5.5) 일당!오심! 저당밥상	6/20 (토)		
오전간식	과일(사과or바나나)	과일(수박)(아욱죽⑤⑥)	채소스틱(파프리카), 요거트②	달걀죽⑤⑥⑬ (or미숫가루우유②⑤⑥)	과일(참외or거봉)	과일(자두⑩)		
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ (들깨)미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 닭살카레②⑩⑫⑬⑭(조림⑤⑥⑩) 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 제육(김치⑨)볶음⑤⑥⑩ 브로콜리(깨소스①⑤)무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 순두부찌개⑤⑥⑨ 낙지콩나물볶음⑤⑥ (or매추리알조림①⑤⑥) 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥(스프②⑤⑥) 돈가스①⑤⑥⑩⑫ (or참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭) 저당토마토샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨(수제피클)	파프리카볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 감자찌개⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)		
오후간식	찐고구마, 우유②	빵(스티빙)①②④⑤⑥, 우유②	(새우⑨)애호박전①⑤⑥	잔치국수①⑤⑥⑨	떡(절편)(빵(쌀빵)①②⑤⑥), 화채⑩⑫(우유②)	김밥①⑤⑥⑩⑬⑭		
kcal/단백질/칼슘	617.7/21.9/356.1	693.7/28.6/275.6	662.6/28.5/300.4	714.4/29.8/219.3	700.2/25.3/135.6	628.0/23.9/151.8		
일 자	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24(수) 저탄소 지구밥상: 부추	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)		
오전간식	씨리얼⑤(현미스낵), 우유②	과일(참외)(가지죽⑤⑥)	채소스틱(당근), 요거트②	청경채죽⑤⑥(과일(사과))	과일(수박or자두⑩)	과일(토마토⑫)		
점 심	쌀밥 (쇠고기⑥)된장찌개⑤⑥ 심치(데리야끼⑨⑩)구이⑤⑥ (or달걀찜①⑨) 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 양배추국⑤⑥ 고구마돼지갈비찜⑤⑥⑩ 깨순나물⑤⑥(호박나물⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥⑬(아욱국⑤⑥) 두부가스①⑤⑥⑫⑬ (or칠리새우⑤⑥⑨⑫) 어묵(부추)볶음⑤⑥⑩⑭ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 곰탕①⑥(달걀국①⑤⑥) 돈채파프리카볶음⑤⑥⑩⑭ 도토리묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 해물굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 팽이장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 상추(사과)무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	우영볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 연두부국⑤⑥⑨ 깍두기⑨(배추김치⑨)		
오후간식	유부초밥⑤⑥⑬(치즈볼①②⑤⑥)	떡(영양떡④⑤⑨), (or수제비⑤⑥⑩⑫), 차③	궁중떡볶이⑤⑥⑬ (or주먹밥⑤⑥⑬)	찐단호박, 우유②	빵(크루아상)①②⑤⑥, 우유②	쇠고기죽⑤⑥⑬		
kcal/단백질/칼슘	701.6/30.3/294.5	655.2/26.3/252.8	725.9/25.9/319.9	618.3/21.7/241.9	726.1/24.2/316.2	619.3/21.6/147.2		
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추			QR로 영양정보가 쏙! - 어린이 편식		
오전간식	과일(바나나or참외)	과일(거봉)(미역죽⑤⑥)	<p> ①난류 ②우유 ③메밀 ④장동 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산 류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조기류(굴, 전 복, 홍합 포함) ⑳젓 ※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼 하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다. </p>			<p>카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!</p>		
점 심	쌀밥 (콩가루)배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑩⑭ (or달걀찜⑤⑥⑬) 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑫ 비름나물⑤⑥(김구이) 깍두기⑨(배추김치⑨)					잡곡밥⑤⑥ 쇠고기(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요! 달걀말이①⑤⑫ / 비름나물⑤⑥(김구이) / 깍두기⑨(배추김치⑨)	콩 순두부 / 연두부 쇠고기 / 돼지고기 / 닭고기 / 오리고기
오후간식	찐감자, 우유②	떡(설가떡)(쌀국수⑤⑥⑬), 차③						
kcal/단백질/칼슘	634.6/25.5/337.2	614.5/22.7/204.0						

원산지	쌀 (밥, 죽, 두룽지) (참쌀, 현미, 울미)		배추김치		콩		연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
	배추	고춧가루	두부	순두부								
	산	산	산	산								
	오징어	고등어	낙지	가공품 (사용하지 않은 식재료는 삭제)				생야생산류(산란후) / 미생산육(산란후)				
	산	산	산	탕수육(돈육)	베이컨(돈육)	치킨너겟(닭고기)	참치(다랑어)	돈가스(돈육)	너비아니(돈육)	떡갈비(돈육)	비엔나(돈육)	
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
한 번 더 체크	☑ 쇠고기 국내산일 경우 : 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☑ 참치(다랑어) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 함박 등) : 3순위 내 포함된 식육(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요! ☑ 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑ 해물완자, 해물믹스, 모듬해물(오징어) : 3순위 내 오징어가 포함되면 오징어 원산지를 표기해주세요! ☑ 원물과 그 가공품 원산지가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표시 없이, '00 밀 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다! ※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조기 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피복 / 참돔 / 민과리 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁이(머그) / 전복 / 방어 / 부세											
	■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.											