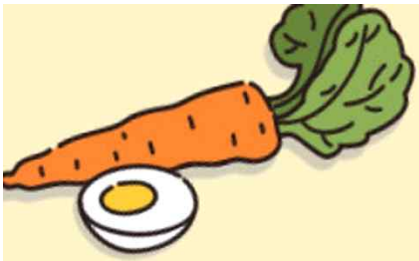

동대문구보건소 영양톡톡

아동·청소년& 어르신 건강식단

25년 6월 소식지

발행일 : 2025.5.12

발행처 : 영양기획팀

2025년 6월 아동기(6-11세)

식생활안전관리원
동대문구 어린이급식관리지원센터

	일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3(임시공휴일)	4	5 일당!오십!Day	6(현충일)	7
아침	흑임자죽 배추김치⑨	충무김밥	크로와상①②⑤⑥ 우유②	치즈죽② 배추김치⑨	김가루주먹밥⑤⑥	단호박죽 배추김치⑨	시리얼 우유②
점심	기장밥 김칫국⑨ 두부간장조림⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 부추맑은국 임연수구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 마늘종무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 감자고추장찌개⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 쑥갓사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑨⑩ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
저녁	백미밥 바지락맑은국⑱ 닭살버터구이②⑮ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ 어묵국⑤⑥ 김구이 양상추샐러드(레몬) 배추김치⑨	흑미밥 두부미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 브로콜리&초장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 과채음료	차조밥 갈비탕⑯ 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 찐만두⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 액상요구르트②	백미밥 우동국물⑤⑥ 소고기찹스테이크 ①②⑤⑥⑫⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨
간식	크림빵①②⑤⑥⑩ 우유②	바나나 우유②	가래떡구이&꿀 보리차	복숭아⑪ 호상요구르트②	찐옥수수 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 두유⑤	롤빵①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) /단백질(g)	1667/67	1549/68	1735/61	1547/54	1622/67	1679/68	1819/65
	8	9	10	11	12	13	14
아침	후리가케주먹밥⑤	떡볶이⑤⑥	건새우주먹밥⑨	게살죽①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	단팥빵①②⑤⑥ 우유②	근대된장죽⑤⑥ 배추김치⑨	다진유부주먹밥⑤⑥
점심	흑미밥 바지락된장국⑤⑥⑱ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 머위나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은배추국 코다리조림⑤⑥ 시금치된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 조랭이떡국 삼치구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯당면국 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 청국장찌개⑤⑥ 햄피망볶음⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태탕⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
저녁	찹쌀현미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 소고기장조림⑤⑥⑯ 가지양념구이⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 양송이스프①②⑤⑥⑮⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨ 포도	백미밥 순두부찌개①⑤ 채소달걀말이①⑤ 아욱된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	냉모밀③⑤⑥ 김가루주먹밥⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮⑯ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 방풍나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 달걀후라이①⑤ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 액상요구르트②	수수밥 다시마뭇국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑯ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
간식	찐고구마 우유②	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	망고 호상요구르트②	모카빵①②⑤⑥ 우유②	꿀떡 둥굴레차	미숫가루⑤ 우유②	옥수수빵①②⑤⑥ 두유⑤
열량(kcal) /단백질(g)	1570/67	1698/89	1574/73	1870/76	1608/78	1538/62	1812/75
	15	16	17	18	19	20	21
아침	호밀빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	감자죽 배추김치⑨	김치주먹밥⑤⑨	들깨죽 배추김치⑨	달걀토스트①②⑤⑥ 우유②	채소주먹밥⑤	계란빵①②⑤⑥ 두유⑤
점심	흑미밥 맑은아욱국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 건파래볶음 배추김치⑨	찹쌀현미밥 수제비국⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 오징어완자전①⑤⑥⑰ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우렁된장국⑤⑥⑱ 어묵조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
저녁	기장밥 해물짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로밥①②⑤⑥ 버섯미역국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이스틱&쌈장 배추김치⑨	백미밥 애호박고추장찌개⑤⑥ 소고기떡볶음⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨	깐풍돈육덮밥①⑤⑥⑩ 치즈스스크램블에그①②⑤ 연근유자청무침 배추김치⑨ 과채음료	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리구이 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	♥분식DAY♥ 토마토스파게티⑤⑥⑫⑯⑱ 새우튀김①⑤⑥⑨ 모닝빵①②⑤⑥ 리코타치즈샐러드② 배추김치⑨	수수밥 바지락맑은국⑱ 돼지고기수육⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨
간식	시루떡 매실차	사과 우유②	베이글&크림치즈①②⑤⑥ 우유②	견과류④⑭ 호상요구르트②	슈크림빵①②⑤⑥⑩ 우유②	참외 호상요구르트②	약과⑤⑥ 수정과
열량(kcal) /단백질(g)	1623/69	1587/70	1826/81	1700/74	1537/68	1614/56	1515/65
	22	23	24	25	26	27	28
아침	참치채소죽 배추김치⑨	견과류주먹밥⑤⑥⑲	김치전⑤⑥⑨	미역죽⑤⑥ 배추김치⑨	치즈주먹밥②⑤	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	채소죽⑤⑥ 배추김치⑨
점심	흑미밥 버섯들깨국⑤⑥ 조기구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 오징어떡볶음⑤⑥⑰ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 마늘종볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 소시지채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 골뱅이무침⑤⑥⑱ 배추김치⑨	흑미밥 부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 닭봉구이⑤⑮ 양상추샐러드(요거트)② 배추김치⑨
저녁	백미밥 두부미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 머윗대나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 차돌된장국⑤⑥⑯ 달걀후라이①⑤ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑯ 주꾸미볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 춘권튀김⑤⑥⑩ 오이스틱&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ 과채음료	흑미밥 우동국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑭⑱ 달걀국① 군만두⑤⑥⑩ 양배추샐러드(오리엔탈)⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부김치찌개⑤⑥⑨ 진미채무침⑤⑥⑰ 김구이 깍두기⑨
간식	찐단호박 우유②	바나나 우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	포도 호상요구르트②	피자빵①②⑤⑥⑩⑫⑯ 우유②	백설기 식혜	찰보리빵①②⑤⑥ 두유⑤
열량(kcal) /단백질(g)	1720/88	1747/76	1586/72	1637/62	1741/84	1551/62	1591/68
	29	30	★잔치식단★				
아침	달걀주먹밥①⑤	크림스파게티②⑥⑩	*저녁 식단에 자유롭게 사용	통신교육자료 바로가기	<식품알레르기 유발물질 표기> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
점심	흑미밥 맑은대구탕⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 무사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 애호박전⑤⑥ 배추김치⑨					
저녁	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지등뼈찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	열무비빔밥⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 수박	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨				
간식	마들렌①②⑤⑥ 우유②	시리얼 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②				
열량(kcal) /단백질(g)	1727/68	1874/75	905/35				

발행일 : 2025.5.12

발행처 : 영양기획팀

2025년 6월 청소년기(12-18세)

식생활안전관리원 NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SAFETY

동대문구 어린이급식관리지원센터

	일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3(임시공휴일)	4	5 일당!오십!Day	6(현충일)	7
아침	흑임자죽 배추김치⑨	충무김밥	크로와상①②⑤⑥ 우유②	치즈죽② 배추김치⑨	김가루주먹밥⑤⑥	단호박죽 배추김치⑨	시리얼 우유②
점심	기장밥 김칫국⑨ 두부간장조림⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 부추맑은국 임연수구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 마늘종무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 감자고추장찌개⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 쑥갓사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑨⑩ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
저녁	백미밥 바지락맑은국⑱ 닭살버터구이②⑮ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ 어묵국⑤⑥ 김구이 양상추샐러드(레몬) 배추김치⑨	흑미밥 두부미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑭ 브로콜리&초장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 과채음료	차조밥 갈비탕⑯ 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 찐만두⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 액상요구르트②	백미밥 우동국물⑤⑥ 소고기찹스테이크 ①②⑤⑥⑫⑭ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨
간식	크림빵①②⑤⑥⑩ 우유②	바나나 우유②	가래떡구이&꿀 보리차	복숭아⑪ 호상요구르트②	찐옥수수 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 두유⑤	롤빵①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) /단백질(g)	2200/88	2045/90	2290/81	2042/71	2141/88	2216/90	2401/86
	8	9	10	11	12	13	14
아침	후리가케주먹밥⑤	떡볶이⑤⑥	건새우주먹밥⑨	게살죽①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	단팥빵①②⑤⑥ 우유②	근대된장죽⑤⑥ 배추김치⑨	다진유부주먹밥⑤⑥
점심	흑미밥 바지락된장국⑤⑥⑱ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 머위나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은배추국 코다리조림⑤⑥ 시금치된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 조랭이떡국 삼치구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯당면국 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 청국장찌개⑤⑥ 햄피망볶음⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태탕⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
저녁	찹쌀현미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 소고기장조림⑤⑥⑯ 가지양념구이⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑭⑱ 양송이스프①②⑤⑥⑮⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨ 포도	백미밥 순두부찌개①⑤ 채소달걀말이①⑤ 아욱된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	냉모밀③⑤⑥ 김가루주먹밥⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮⑯ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 방풍나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 달걀후라이①⑤ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 액상요구르트②	수수밥 다시마뭇국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑯ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
간식	찐고구마 우유②	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	망고 호상요구르트②	모카빵①②⑤⑥ 우유②	꿀떡 둥굴레차	미숫가루⑤ 우유②	옥수수빵①②⑤⑥ 두유⑤
열량(kcal) /단백질(g)	2072/88	2241/117	2078/96	2468/100	2123/103	2030/82	2392/99
	15	16	17	18	19	20	21
아침	호밀빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	감자죽 배추김치⑨	김치주먹밥⑤⑨	들깨죽 배추김치⑨	달걀토스트①②⑤⑥ 우유②	채소주먹밥⑤	계란빵①②⑤⑥ 두유⑤
점심	흑미밥 맑은아욱국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 건파래볶음 배추김치⑨	찹쌀현미밥 수제비국⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 오징어완자전①⑤⑥⑰ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우렁된장국⑤⑥⑱ 어묵조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
저녁	기장밥 해물짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로밥①②⑤⑥ 버섯미역국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이스틱&쌈장 배추김치⑨	백미밥 애호박고추장찌개⑤⑥ 소고기떡볶음⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨	깐풍돈육덮밥①⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그①②⑤ 연근유자청무침 배추김치⑨ 과채음료	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리구이 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	♥분식DAY♥ 토마토스파게티⑤⑥⑫⑯⑱ 새우튀김①⑤⑥⑨ 모닝빵①②⑤⑥ 리코타치즈샐러드② 배추김치⑨	수수밥 바지락맑은국⑱ 돼지고기수육⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨
간식	시루떡 매실차	사과 우유②	베이글&크림치즈①②⑤⑥ 우유②	견과류④⑭ 호상요구르트②	슈크림빵①②⑤⑥⑩ 우유②	참외 호상요구르트②	약과⑤⑥ 수정과
열량(kcal) /단백질(g)	2142/91	2095/92	2410/107	2244/98	2029/90	2130/74	2000/86
	22	23	24	25	26	27	28
아침	참치채소죽 배추김치⑨	견과류주먹밥⑤⑥⑲	김치전⑤⑥⑨	미역죽⑤⑥ 배추김치⑨	치즈주먹밥②⑤	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	채소죽⑤⑥ 배추김치⑨
점심	흑미밥 버섯들깨국⑤⑥ 조기구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 오징어떡볶음⑤⑥⑰ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 마늘종볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 소시지채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑭ 골뱅이무침⑤⑥⑱ 배추김치⑨	흑미밥 부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 닭봉구이⑤⑮ 양상추샐러드(요거트)② 배추김치⑨
저녁	백미밥 두부미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 머윗대나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 차돌된장국⑤⑥⑯ 달걀후라이①⑤ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑯ 주꾸미볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 춘권튀김⑤⑥⑩ 오이스틱&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ 과채음료	흑미밥 우동국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀국① 군만두⑤⑥⑩ 양배추샐러드(오리엔탈) ⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부김치찌개⑤⑥⑨ 진미채무침⑤⑥⑰ 김구이 깍두기⑨
간식	찐단호박 우유②	바나나 우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	포도 호상요구르트②	피자빵①②⑤⑥⑩⑫⑯ 우유②	백설기 식혜	찰보리빵①②⑤⑥ 두유⑤
열량(kcal) /단백질(g)	2270/116	2306/100	2094/95	2161/82	2298/111	2047/82	2100/90
	29	30	★잔치식단★				
아침	달걀주먹밥①⑤	크림스파게티②⑥⑩	*저녁 식단에 자유롭게 사용	통신교육자료 바로가기	<식품알레르기 유발물질 표기> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
점심	흑미밥 맑은대구탕⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 무사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 애호박전⑤⑥ 배추김치⑨					
저녁	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지등뼈찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	열무비빔밥⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩ ⑫⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 수박	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨				
간식	마들렌①②⑤⑥ 우유②	시리얼 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②				
열량(kcal) /단백질(g)	2280/90	2474/99	1195/46				

발행처 : 영양기획팀

2025년 6월 노인기

강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

	일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3(21대 대통령 선거)	4(중식 일품식)	5(망종)	6(현충일)	7
아침	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 솎음열무나물 오복지들기름무침 배추김치⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑰ 숙주나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 멸치견과볶음⑤⑭ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 참치채소볶음⑤ 도라지무침 비름나물 배추김치⑨	백미밥 콩비지국⑤⑥ 버섯쇠고기볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 파프리카잡채⑤⑥ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑩ 연근아몬드조림⑤⑥ 풋마늘대무침⑤⑥ 배추김치⑨
점심	백미밥 사골곰탕⑯ 채소달걀찜① 어묵고추장볶음⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 바지락맑은국⑱ 오리훈제채소볶음⑤⑥ 도토리묵무침 깻잎숟나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 고구마순나물⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑨	백미밥 열무보리비빔밥⑤⑥⑨ 우렁된장국⑤⑥⑱ 달걀후라이①⑤ 부들어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈삼겹수육⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 김치찌개⑤⑨ 삼치조림⑤⑥ 맛살팽이버섯전①⑤⑥⑧ 오이양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥2/3 삼색수제비국⑥⑨⑰⑱ 오리주물럭⑤⑥ 고사리나물볶음⑤⑥ 양배추부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
저녁	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 적어구이⑥ 양배추나물⑤⑥ 청경채겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크/소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 쑥갓무침⑤⑥ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 두부구이⑤ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 올방개묵무침⑤⑥ 참나물겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 어향가지볶음⑤⑥⑩⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 멘치까스/양파크림소스 ①②⑤⑥⑩ 단호박샐러드② 아삭이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
간식	토마토⑫/ 프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	요거트②/ 찐감자&보리차	참외/ 핫케이크①②⑤⑥&우유②	요거트②/ 약과①②⑤⑥&둥굴레차	바나나/ 모닝빵①②⑤⑥&우유②	요거트②/ 꿀호떡①②⑥&옥수수차	미숫가루②⑤⑥/ 바람떡&수정과⑲
열량(kcal) /단백질(g)	1999/88	1939/77	1977/93	1976/92	2108/93	1983/99	1929/74
	8	9	10	11(중식 일품식)	12	13	14
아침	백미밥 조갯살맑은국⑱ 닭살카레볶음②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 김치찌개⑤⑨ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 볼어묵볶음⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨	백미밥 호박잎된장국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 고비나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 부추달걀볶음①⑤ 쑥갓나물⑤⑥ 도시락김 배추김치⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장①⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 청경채무침 배추김치⑨	백미밥 청국장국⑤ 삼색달걀찜①② 진미채무침⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
점심	백미밥 콩나물국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 고추잡채&꽃빵①②⑤⑥⑱ 양념깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어맑은국⑤⑥⑰ 참치파프리카볶음⑤ 가지양념무침⑤⑥ 양배추쌈/강된장⑤ 배추김치⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 훈제오리구이/머스타드S①⑤ 고춧잎나물⑤⑥ 상추치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1/2 잔치국수①⑤⑥⑯ 찐만두/양념장⑤⑥⑩ 과일샐러드② 깍두기⑨	백미밥 고추장찌개⑤⑥ 생선까스/타르타르소스 ①⑤⑥⑯ 땅콩조림④⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨	백미밥 버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 궁채들깨볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우둥국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 청포묵무침 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨
저녁	백미밥 된장찌개⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리당근볶음⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 숙주나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부양팟국⑤⑥ 쇠고기떡찜⑤⑥⑯ 표고버섯볶음⑤ 비름나물 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 양배추콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩비지찌개⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 열무나물 깍두기⑨
간식	요거트②/ 물만두⑤⑥⑩&보리차	참외/ 단팥빵①②⑤⑥&우유②	미숫가루②⑤⑥/ 수취리떡&둥굴레차	오렌지/ 핫케이크①②⑤⑥&우유②	요거트②/ 단호박찜&작두콩차⑤⑥	참외/ 햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩&두유⑤	요거트②/ 증편⑤&매실차
열량(kcal) /단백질(g)	1981/98	1996/96	1989/89	2000/81	1958/90	2000/78	1986/80
	15	16	17	18(중식 일품식)	19	20	21(하지)
아침	백미밥 홍합살맑은국⑱ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 도라지무침 건파래볶음 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 애느타리피망볶음⑤ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 두부구이⑤ 연근조림⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 오징어굴소스조림⑤⑥⑰⑱ 도라지볶음 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 김칫국⑨ 오리불고기⑤⑥ 도토리묵무침 쑥갓나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩비지백탕⑤⑩ 당면쇠고기찜⑤⑥⑯ 진미채볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 섭산적⑤⑥⑯⑲ 연두부찜/양념장⑤⑥ 참나물겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 유부미소국⑤⑥ 새우살냉이전①②⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 오리로스구이 애호박볶음⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기김치볶음밥⑤⑩ 달걀팟국① 미니새송이버섯조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 마늘쇠고기볶음⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 비름나물 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 고갈비구이⑤⑥⑦ 가지볶음⑤ 부추양파무침 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨
저녁	백미밥 콩비지찌개⑤ 삼치구이⑤ 숙주나물⑤ 치커리유자청무침 깍두기⑨	백미밥 오이냉국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥ 가지양념찜⑤⑥ 깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 해물김치전⑤⑥⑨⑰⑱ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 토마토프리타타①②⑤⑫ 멸치견과류볶음④⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1/2 떡만둣국①⑤⑥⑩ 오향장육⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 들깨무나물⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 동태맑은국⑤⑥ 간장두부조림⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨
간식	사과/ 모닝빵①②⑤⑥ &우유②	미숫가루②⑤⑥/ 무지개떡 &보리차	요거트②/ 카스테라①②⑥ &우유②	토마토⑫/ 찐감자 &두유⑤	복숭아⑪/ 호밀빵 &우유②	요거트②/ 약과①②⑤⑥ &둥굴레차	미숫가루②⑤⑥/ 증편 &매실차
열량(kcal) /단백질(g)	1975/87	1994/73	1993/88	1958/92	2000/86	1981/106	1982/79

발행처 : 영양기획팀

2025년 6월 노인기

강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

	일	월	화	수	목	금	토
	22	23	24	25(중식 일품식)	26	27	28
아침	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 열무고추장나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락두붓국⑤⑨⑱ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑮⑯ 모둠콩조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 연근아몬드조림⑤⑥ 꽈리고추양념찜⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 삼치조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵쑥갓국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 마늘종조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 양배추쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도토리묵무침 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 우유달걀찜①② 쥐어채볶음⑤⑥ 청경채무침 배추김치⑨
점심	백미밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 김달걀말이①⑤ 가지볶음⑤ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 미나리초무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 물만두찜&초간장⑤⑥⑩⑯⑱ 고사리나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 팽이버섯파프리카볶음⑤⑥ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 고추장찌개⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 곤드레나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치찌개⑤⑨ 적어구이⑥ 브로콜리볶음⑤ 양념깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역냉국⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 표고버섯볶음⑤ 열무김치⑤⑥
저녁	백미밥2/3 들깨수제비국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 브로콜리무침 무생채 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 참치김치볶음⑤⑨ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자들깻국 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 근대된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 쥐어채무침⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 설렁탕⑥⑯ 주꾸미볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살맑은국⑱ 안동찜닭⑤⑥⑮ 고사리볶음⑤⑥ 들깨무나물⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 곰취된장국⑤⑥ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 머위대나물⑤⑥
간식	바나나/ 프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	요거트②/ 바람떡&보리차	참외/ 찐감자 &우유②	요거트②/ 약과①②⑤⑥ &생강차	오렌지/ 호밀빵①②⑤⑥ &우유②	바나나/ 꿀호떡①②⑥ &두유⑤	요거트②/ 물만두 &둥굴레차
열량(kcal) /단백질(g)	1990/94	1984/103	2076/96	1999/88	1987/76	1987/77	1963/79
	29	30					
아침	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 브로콜리무침 숙주나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이콩가룻국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치꽈리고추볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨					
점심	백미밥1/2 닭칼국수⑮ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 단호박샐러드② 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑯ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 노각무침 배추김치⑨					
저녁	백미밥 애호박새우젓국⑨ 두부조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 가자미조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 근대나물 배추김치⑨					
간식	미숫가루②⑤⑥/ 단호박찜&보리차	사과/ 통밀쿠키①②⑤⑥&두유⑤					
열량(kcal) /단백질(g)	1946/86	1991/80					

<식품알레르기 유발물질 표기>

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

<망종>

24절기 중 아홉 번째에 해당하는 절기로 벼와 같은 곡식의 종자를 뿌리기에 적당한 시기로 모내기와 보리베기에 알맞은 때이다. 음력 4월에 망종이 들면 보리농사가 잘 되어 빨리 거두어들일 수 있으나, 5월에 들면 그해 보리농사가 늦게 되어 망종 내에 보리농사를 할 수 없게 된다. 그래서 망종 시기가 지나면 밭보리가 그 이상 익지를 않으므로 더 기다릴 필요 없이 무조건 눈 감고 베어야 한다는 것이다. 이와 관련하여 "보리는 망종 삼일 전까지 베라."는 말이 있다.

<하지>

24절기 중 열 번째에 해당하는 절기로 천문학적으로는 일년 중 태양의 적위가 가장 커지는 시기이다. 일년 중 태양이 가장 높이 뜨고 낮의 길이가 길기 때문에 북반구의 지표면은 태양으로부터 가장 많은 열을 받는다. 그리고 이 열이 쌓여서 하지 이후로는 기온이 상승하여 몹시 더워진다.

출처 : 한국민속대백과사전, 식생활종합지원센터, 한국세시풍속사전