

2026년 7월 식단

<3-5세 유아 식단>

날짜	【식품알레르기 유발 식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		1(수) 생일식단 🍰	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		자른 씨없는 포도 플레인요거트②	데친 고구마스틱 어린이치즈②	수박	두유⑤
점심			백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑫ &소스⑤⑥⑫⑱ 과일샐러드② 어린이배추김치⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 마늘종볶음⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 애호박새우젓국⑨ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 우거지나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이깍두기⑨
오후간식			케익①②⑥(롤케익) 주스	볶음우동⑤⑥	모닝빵①②⑥+잼 우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)			654/17	618/24	613/28	329/13
날짜	6(월)	7(화)	8(수) 🇰🇷	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥ 우유②	당근스프②⑥	참외 플레인요거트②	오이스틱 어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&소스⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 맑은어묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥①⑤⑥⑫ 물만두①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 우영채조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 맑은감자국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	쇠고기열무비빔밥 ⑤⑥⑨⑫ 송송 어린이깍두기⑨
오후간식	과일화채②	찐단호박 우유②	삼색주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	후레쉬번①②⑥ 우유②	복숭아⑪ 어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	636/25	603/25	609/21	606/26	634/30	518/18
날짜	13(월)	14(화)	15(수) NEW 초복 🇰🇷	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	미숫가루⑤ 우유②	영양닭죽⑮	사과 플레인요거트②	파프리카스틱 어린이치즈②		두유⑤
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑫ *신메뉴 레시피 참고 (달걀제외)복어국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 (달걀제외)순두부백당⑤ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨		돈육양배추덮밥⑤⑥⑩ 송송 어린이깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	찐옥수수 우유②	다진유부주먹밥⑤	크림스파게티②⑥		플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	660/27	603/24	642/25	605/27		443/18
날짜	20(월)	21(화)	22(수) 🇰🇷	23(목)	24(금)	25(토) 중복 🇰🇷
오전간식	곡물시리얼⑤⑥ 우유②	두부양파죽⑤	골드키위 플레인요거트②	당근스틱 어린이치즈②	복숭아⑪	플레인요거트②
점심	백미밥 콩비지국⑤⑨ 돈육단호박찜⑤⑥⑩ 유자청치커리무침 어린이배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 맑은대구살국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 닭다리삼계탕⑮ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 미역초무침 어린이배추김치⑨	치즈깍두기볶음밥②⑤⑨ 송송 어린이배추김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마 우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥+잼 우유②	메론 어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	672/23	626/19	648/23	630/29	622/27	466/18
날짜	27(월)	28(화)	29(수) 🌱	30(목)	31(금)	특별식단 운영안내
오전간식	미숫가루⑤ 우유②	치즈채소죽②	자른 방울토마토⑫ 플레인요거트②	오이스틱 어린이치즈②	수박	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 달걀찜국① 돈육장독떡⑤⑥⑩ 김구이 어린이깍두기⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 임연순조림⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	🇰🇷 국 없는 날 1 주 수요일
오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐감자 우유②	잔멸치주먹밥⑤	쌀국수⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	🌱 서울미래밥상 (월 2회)
열량(kcal)/ 단백질(g)	690/23	635/28	600/28	603/26	652/27	🇰🇷 우리 음식의 날 (절기마다)
						🍰 생일식단 (월 1회)

식단 알림 사항

☆ 상암누리어린이집 식단은 서울 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 준수합니다.

☆ 상암누리어린이집은 식자재 식품업체인 CJ프레시웨이와 풀무원 푸드머스에서 매일 아침 식자재를 공급 받아 사용합니다.

원산지 표시	쌀			김치			쇠고기			돼지고기	오리고기	닭고기	
	밥,죽,누룽지,현미,참쌀,흑미			배추,무,봄동,얼갈이		고춧가루	국내산						
	국내산			국내산		국내산	한우☑ 육우□ 젓소□	국내산			국내산	국내산	
	콩			수산물						식육·수산물 가공품			
	두부	콩비지	순두부	연두부	고등어	오징어	삼치	대구살	새우살	임연수	어묵	햄박스테이크	유부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	미국산	명태,오징어 포함 제품만	국내산	국내산

☆ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

☆ 당일 급·간식은 키즈노트를 통해 매일 공개되어 부모님들께서 아이들의 급식상황을 확인하실 수 있습니다.

☆ 7월의 제철식재료는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
옥수수, 감자, 아욱, 깻잎, 애호박, 비름, 가지, 파리고추, 단호박, 양파, 파프리카	수박, 복숭아, 블루베리, 참외, 자두, 토마토	갈치, 임연수, 전복, 갑오징어

이달의 식재료
가정통신문



☆ 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2020 한국인 영양소 섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

연령	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	철(mg)	비타민C(mg)
만 1~2세 식단	900	20	500	810	6	40
만 3~5세 식단	1,400	25	600	1,000	7	45

※ '2020년 한국인 영양소 섭취기준' 개정으로 영양섭취기준이 변경되었습니다.



이달의 신메뉴



< 쇠고기가지볶음밥 >



재료(유아 1인 기준)

백미(50g), 쇠고기(25g), 가지(20g), 양파(7g), 파(3g), 간장(2g), 식용유(2g), 다진마늘(0.3g), 참기름(0.3g), 후춧가루(0.1g)



조리방법

- ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
- ② 쇠고기는 핏물 제거 후 2cm×2cm 크기로 자르고, 가지는 반달모양으로 자른다.
- ③ 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
- ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.
- ⑤ 달군 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 파를 볶다가 쇠고기를 넣어 볶는다.
- ⑥ ⑤에 가지, 양파를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶아 완성한다.

에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
275.42	8.53	11.08	175.51



특화사업 '아이랑 채소랑, 즐거운 한 컷!'
QR코드로 안내문 확인 후 참여해주세요~



날짜	【식품알레르기 유발 식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 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.		1(수) 생일식단 🍰	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			자른 씨없는 포도 플레인요거트②	데친 고구마스틱 어린이치즈②	수박	두유⑤
점심			백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑫ &소스⑤⑥⑫⑱ 과일샐러드② 어린이배추김치⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 마늘중볶음⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 애호박새우젓국⑨ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 우거지나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이깍두기⑨
오후간식			케익①②⑥(롤케익) 주스	볶음우동⑤⑥	모닝빵①②⑥+잼 우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)			425/11	402/16	391/18	214/9
날짜	6(월)	7(화)	8(수) 🇰🇷	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥ 우유②	당근스프②⑥	참외 플레인요거트②	오이스틱 어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&소스⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 맑은어묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥①⑤⑥⑫ 물만두①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 우영채조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 맑은감자국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	쇠고기열무비빔밥 ⑤⑥⑨⑫ 송송 어린이깍두기⑨
오후간식	과일화채②	찐단호박 우유②	삼색주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	후레쉬번①②⑥ 우유②	복숭아⑪ 어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	413/16	391/16	396/14	394/17	401/19	336/12
날짜	13(월)	14(화)	15(수) NEW 초복 🇰🇷	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	미숫가루⑤ 우유②	영양닭죽⑮	사과 플레인요거트②	파프리카스틱 어린이치즈②		두유⑤
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑫ *신메뉴 레시피 참고 (달걀제외)복어국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨		돈육양배추덮밥⑤⑥⑩ 송송 어린이깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	찐옥수수 우유②	다진유부주먹밥⑤	크림스파게티②⑥		플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	429/18	393/16	417/16	390/18		288/12
날짜	20(월)	21(화)	22(수) 🇰🇷	23(목)	24(금)	25(토) 중복 🇰🇷
오전간식	곡물시리얼⑤⑥ 우유②	두부양파죽⑤	골드키위 플레인요거트②	당근스틱 어린이치즈②	복숭아⑪	플레인요거트②
점심	백미밥 콩비지국⑤⑨ 돈육단호박찜⑤⑥⑩ 유자청치커리무침 어린이배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 맑은대구살국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 닭다리삼계탕⑮ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 미역초무침 어린이배추김치⑨	치즈깍두기볶음밥②⑤⑨ 송송 어린이배추김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마 우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥+잼 우유②	메론 어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	437/15	412/13	431/16	410/19	399/18	303/11
날짜	27(월)	28(화)	29(수) 🌱	30(목)	31(금)	특별식단 운영안내
오전간식	미숫가루⑤ 우유②	치즈채소죽②	자른 방울토마토⑫ 플레인요거트②	오이스틱 어린이치즈②	수박	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기꼭창⑤⑥⑫⑱ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 달걀찜국① 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 김구이 어린이깍두기⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 임연순조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	🇰🇷 국 없는 날 (3주 1회)
오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐감자 우유②	잔멸치주먹밥⑤	쌀국수⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	🌱 서울미래밥상 (월 2회)
열량(kcal)/ 단백질(g)	449/15	413/18	390/18	391/17	391/20	🇰🇷 우리 음식의 날 (절기마다)
						🍰 생일식단 (월 1회)

식단 알림 사항

☆ 상암누리어린이집 식단은 서울 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 준수합니다.

☆ 상암누리어린이집은 식자재 식품업체인 CJ프레시웨이와 풀무원 푸드머스에서 매일 아침 식자재를 공급 받아 사용합니다.

원산지 표시	쌀			김치			쇠고기			돼지고기	오리고기	닭고기	
	밥,죽,누룽지,현미,찰쌀,흑미			배추,무,봄동,얼갈이		고춧가루	국내산						
	국내산			국내산		국내산	한우☑ 육우□ 젓소□	국내산			국내산	국내산	
	콩				수산물						식육·수산물 가공품		
	두부	콩비지	순두부	연두부	고등어	오징어	삼치	대구살	새우살	임연수	어묵	함박스테이크	유부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	미국산	명태, 오징어 포함 제품만	국내산	국내산

☆ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

☆ 당일 급·간식은 키즈노트를 통해 매일 공개되어 부모님들께서 아이들의 급식상황을 확인하실 수 있습니다.

☆ 7월의 제철식재료는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
옥수수, 감자, 아욱, 깻잎, 애호박, 비름, 가지, 파리고추, 단호박, 양파, 파프리카	수박, 복숭아, 블루베리, 참외, 자두, 토마토	갈치, 임연수, 전복, 갑오징어

이달의 식재료
가정통신문



☆ 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2020 한국인 영양소 섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

연령	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	철(mg)	비타민C(mg)
만 1~2세 식단	900	20	500	810	6	40
만 3~5세 식단	1,400	25	600	1,000	7	45

※ '2020년 한국인 영양소 섭취기준' 개정으로 영양섭취기준이 변경되었습니다.



이달의 신메뉴



< 쇠고기가지볶음밥 >



재료(유아 1인 기준)

백미(50g), 쇠고기(25g), 가지(20g), 양파(7g), 파(3g), 간장(2g), 식용유(2g), 다진마늘(0.3g), 참기름(0.3g), 후춧가루(0.1g)



조리방법

- ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
- ② 쇠고기는 핏물 제거 후 2cm×2cm 크기로 자르고, 가지는 반달모양으로 자른다.
- ③ 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
- ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.
- ⑤ 달군 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 파를 볶다가 쇠고기를 넣어 볶는다.
- ⑥ ⑤에 가지, 양파를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶아 완성한다.

에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
275.42	8.53	11.08	175.51



특화사업 '아이랑 채소랑, 즐거운 한 컷!'
QR코드로 안내문 확인 후 참여해주세요~

