

기호표시 안내	
[]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
☑	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)
♫	만3-5세 식단과 조리법 차이(잘게, 무르게)

양평1동어린이집

(7월 식단)



발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.6.18

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3 [일당!오십!의날]	4
오전간식			사과	연두부*양념장⑤⑥	오렌지	우유②
점심			☑쇠고기상추비빔밥⑤⑥⑩ 근대말은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아깍두기⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 머위된장국⑤⑥ ●열무돈육볶음⑤⑥⑩● 콩나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국 닭살버섯조림⑤⑥⑩ ☑무생채 영유아배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩ 복엇국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 참외
오후간식			단호박찜/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	♫찐고구마/우유②	
열량/단백질			450/20	458/20	411/17	320/14
	6	7	[저염] 8 국없데이	9	10	11
오전간식	수박	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	방울토마토	치즈죽②	바나나	두유⑤
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육배추찜⑤⑥⑩ ☑오이들깨무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥 감자챱국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●열무된장덮밥⑤⑥● 송능 ♫어묵구이⑤⑥ ☑과일샐러드② 영유아배추김치⑨	차조밥 ♫안매운김치국⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 아욱볶음⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 가자미살엿장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육양파볶음밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	토마토가지파스타②⑥⑩	삶은달걀①/우유②	♫☑물만두⑤⑥⑩/우유②	♫감자범벅①⑤/우유②	
열량/단백질	397/17	450/19	424/19	486/21	422/18	302/15
	13	14 ♥생일식단♥	15 [초복]	16 [서울미래밥상]	17 [제헌절]	18
오전간식	멜론	오이스틱 /떠먹는요구르트②	참외	키위		우유②
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 들기름미역국⑤⑥ 쇠고기장볶음②⑤⑥⑩⑩⑩ 양배추샐러드*유자드레싱 영유아배추김치⑨	버섯영양밥*양념장⑤⑥ 닭백숙⑩ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	수수밥 부추두부국⑤ 삼치살구이④ 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		달걀간장밥①⑤⑥ 무챱국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	우영주먹밥⑤⑥/보리차	밤식빵①②④⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	메밀국수③⑤⑥/우유②		
열량/단백질	394/15	480/19	466/19	494/24		319/13
	20	21	[저염] 22 국없데이	23	24	25 [중복]
오전간식	바나나	당근스틱 /떠먹는요구르트②	배	미숫가루⑤/우유②	자두⑩	우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기애호박조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 유부챱국⑤⑥ 임연수살양념찜⑤⑥ ☑치커리사과무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 송능 가지조림⑤⑥ ♫코울슬로①⑤ 영유아배추김치⑨	달걀하이라이스①②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 콩나물국⑤⑥ ☑파프리카초무침 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ ♫탕수육*소스①⑤⑥⑩ ♫도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2 쌀밥 ♫명엽채조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	♫우유식빵①②⑤⑥/우유②	☑닭가슴살샐러드①⑤⑩ /옥수수차	찐감자/두유⑤	잼샌드위치①②⑤⑥ /동굴레차	♫단호박샐러드①⑤/우유②	
열량/단백질	444/18	440/26	408/13	427/15	416/17	315/12
	27	28	29	30 [서울미래밥상]	31	
오전간식	참외	토마토스틱⑩ /치즈②	자른포도	사과	♫시리얼⑥/우유②	
점심	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 마늘중조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 팽이장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② ●열무참깨볶음● 영유아배추김치⑨	흑미밥 ★가자미살감자국★ 두부김치⑤⑨ 우영채조림⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 들깨묵국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
오후간식	치즈머핀①②⑤⑥/우유②	☑과일화채②	찐옥수수/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	♫삶은달걀①/결명차차	
열량/단백질	415/18	360/16	422/18	477/18	444/20	
원산지 표시	쌀(참쌀, 흑미 등) 밥/죽 국내산 식육가공품 수산물가공품	김치 배추 국내산 탕수육*소스(돼지고기:국내산) 어묵구이(어묵:원양산)	콩 두부 국내산	쇠고기 국내산 ■한우□육우□젓소	돼지고기 국내산 수산물가공품(토요식단)	닭고기 국내산 명엽채조림(명태:원양산)
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.					

양평1동어린이집

(7월 식단)

발행처	 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3~5세 일반형 (일반간식)
발행일	2026. 6. 18

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3 [일당!오십!의날]	4
오전간식			사과	연두부*양념장⑤⑥	오렌지	우유②
점심			❑쇠고기상추비빔밥⑤⑥⑬ 근대맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤ 영유아깍두기⑦ 마시는요구르트②	흑미밥 머위된장국⑤⑥ ●열무돈육볶음⑤⑥⑩● 콩나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦	쌀밥 청경채맑은국 달걀버섯조림⑤⑥⑮ ❑무생채 영유아배추김치⑦	오므라이스①⑤⑫ 북엇국⑤⑥ 영유아배추김치⑦ 후식: 참외
오후간식			단호박찜/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	
영양관리비			604/28	652/29	579/23	440/19
	6	7	[저염] 8 국없데이	9	10	11
오전간식	수박	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	방울토마토	치즈죽②	바나나	두유⑤
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육배추찜⑤⑥⑩ ❑오이들깨무침⑤⑥ 영유아깍두기⑦	수수밥 감자채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 비름나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦	●열무된장덮밥⑤⑥● 송송 어묵구이⑤⑥ ❑과일샐러드② 영유아배추김치⑦	차조밥 안매운김치국⑦ 순살찜닭⑤⑥⑮ 아욱볶음⑤⑥ 영유아깍두기⑦	쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 가자미살엷장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	돈육양파볶음밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	토마토가지파스타②⑥⑫	삶은달걀①/우유②	❑물만두⑤⑥⑩/우유②	감자범벅①⑤/우유②	
영양관리비	559/23	644/26	600/26	695/29	597/25	415/21
	13	14♥생일식단♥	15 [초복]	16 [서울미래밥상]	17 [제헌절]	18
오전간식	멜론	오이스틱 /떠먹는요구르트②	참외	키위		우유②
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아배추김치⑦	쌀밥 들기름미역국⑤⑥ 쇠고기장장볶음②⑤⑥⑩⑮⑮ 양배추샐러드*유자드레싱 영유아배추김치⑦	버섯양양밥*양념장⑤⑥ 달걀숙⑤ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑦ 마시는요구르트②	수수밥 부추두부국⑤ 삼치살구이⑥ 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦		달걀간장밥①⑤⑥ 무채국⑤⑥ 영유아배추김치⑦ 짜먹는요구르트②
오후간식	우영주먹밥⑤⑥/보리차	밤식빵①②④⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	메밀국수③⑤⑥/우유②		
영양관리비	606/23	655/25	630/27	687/29		418/17
	20	21	[저염] 22 국없데이	23	24	25 [중복]
오전간식	바나나	당근스틱 /떠먹는요구르트②	배	미숫가루⑤/우유②	자두①	우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기애호박조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	흑미밥 유부채국⑤⑥ 임연수살양념찜⑤⑥ ❑치커리사과무침⑤⑥ 영유아깍두기⑦	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 송송 가지조림⑤⑥ ❑코울슬로①⑤ 영유아배추김치⑦	달걀오므라이스①②⑤⑥⑩⑫⑮ 콩나물국⑤⑥ ❑파프리카초무침 영유아배추김치⑦ 마시는요구르트②	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ ❑도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑦	잔치국수⑤⑥ 1/2 쌀밥 명엽채조림⑤⑥ 영유아배추김치⑦
오후간식	크로와상①②⑤⑥/우유②	❑닭가슴살샐러드①⑤⑮ /옥수수차	찐감자/두유⑤	잼샌드위치①②⑤⑥ /통굴레차	단호박샐러드①⑤/우유②	
영양관리비	651/24	629/29	578/18	570/20	588/23	432/16
	27	28	29	30 [서울미래밥상]	31	
오전간식	참외	토마토스틱⑫ /치즈②	자른포도	사과	시리얼⑥/우유②	
점심	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑮ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	기장밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑮⑮ 마늘종조림⑤⑥ 영유아배추김치⑦	차조밥잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② ●열무참깨볶음● 영유아배추김치⑦	흑미밥 ★가자미살감자국★ 두부김치⑤⑦ 우영채조림⑤⑥ 영유아깍두기⑦	쌀밥 들깨묵국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	
오후간식	치즈머핀①②⑤⑥/우유②	❑과일화채②	찐옥수수/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	삶은달걀① / 절명자차	
영양관리비	586/25	526/23	596/26	661/25	584/29	
원산지 표시	쌀(참쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	탕수육*소스(돼지고기:국내산)				수입산
알레르기 유발식품	수산물가공품	어묵구이(어묵:원양산)				국내산
						국내산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓
 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.

(7월 식단)

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3~5세 시간연장 일반형
발행일	2026.6.18

	월	화	수	목	금						
			1	2	3 [일당!오십!의날]						
저녁			쌀밥 아욱맑은국⑤⑥ 임연수살구이⑤⑥ ❑오이맛살무침①⑤⑥⑧ 영유아배추김치⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육김가루볶음밥⑤④⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨						
영양단백질			359/19	433/16	340/17						
	6	7	8	9	10						
저녁	쌀밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ 시금치들깨무침⑤⑥ 영유아각두기⑨	쌀밥 ❑오이냉국 쇠고기감자조림⑤⑥⑩ 파프리카양파볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 달걀된장국①⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 숙주나물초무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	김치치즈주먹밥②⑤⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 새우살채소계첩조림⑤⑥⑨⑫ 영유아각두기⑨						
영양단백질	340/15	373/19	401/12	327/14	331/18						
	13	14	15	16	17 [제한절]						
저녁	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 치킨까스*소스①⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 쇠고기탕⑤⑩ 달걀스크램블①⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 깻잎된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨	수수밥 김팍국⑤⑥⑨ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 영유아배추김치⑨							
영양단백질	401/18	384/18	359/15	355/17							
	20	21	22	23	24						
저녁	쌀밥 근대들깨국 부추달걀말이①⑤ 자른복어실채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기아욱볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살우유조림②⑤⑮ 유부당근무침⑤⑥ 영유아각두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 훈제오리로스구이 ❑배생채 영유아배추김치⑨	❑새싹채소비빔밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 영유아배추김치⑨						
영양단백질	389/21	343/16	445/21	323/18	311/14						
	27	28	29	30	31						
저녁	쌀밥 도토리묵국⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	기장밥잡곡밥 고구마순된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 가지김무침 영유아배추김치⑨	쌀밥 새우살맑은국⑨ 쇠고기마늘종조림⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 영유아배추김치⑨	흑미밥잡곡밥 미역장국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 브로콜리깨소스무침①⑤④ 영유아배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 가자미살조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨						
영양단백질	376/16	341/13	377/19	366/15	427/23						
원산지 표시	쌀(참쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	밥	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우□우유□젖소		국내산	국내산	국내산	원양산
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산), 치킨까스*소스(닭고기:국내산)									
수산물가공품	오이맛살무침(맛살:원양산), 어묵국(어묵:원양산)										
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.										