

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 7월 식단표 (일반형 1-2세)			어린이집/유치원	
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 6. 15.	
요일	월 29	화 30	수 1	목 2	금 3	
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(배)	누룽지죽	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(멜론)	
점심	차조밥 다시마양파국⑤⑥ 소고기큐브스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 콩나물당근무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	참쌀현미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 새콤무생채 김치(배추김치⑨)	새우살파인애플볶음밥 ⑤⑥⑨ 맑은무채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 김치(배추김치⑨) ●신선과일(바나나1/2)	흑미밥 우거지국⑤⑥ 닭살애호박볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤ 김치(깍두기⑨)	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑬ ♣자른메추리알새송이조림 ①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식	●찐감자*현미차	우영주먹밥⑤⑥	마들렌①②⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	◆미트볼구이①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	
열량/ 단백질	438/19 kcal/g	436/17 kcal/g	512/19 kcal/g	420/20 kcal/g	412/21kcal/g	
6		서울미래밥상 7	8(국없는날)		9	
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(오렌지) 우유②	양파스프②	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(사과)	
점심	참쌀현미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육깡뚝볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 순두부국⑤⑥⑨ ♣임연수엿장조림⑤⑥ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 김치(배추김치⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮ 오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) ●신선과일(사과)	기장밥 들깨느타리버섯국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 시금치두부무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식	●찐고구마,결명자차	비빔국수⑤⑥	휘낭시에①②⑤⑥,우유②	과일화채(수박,참외)②	모듬어묵탕⑤⑥	
열량/ 단백질	460/18 kcal/g	403/22kcal/g	493/18 kcal/g	416/21 kcal/g	387/18kcal/g	
13		14	15(초복)		16	
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(바나나),우유②	미숫가루②④⑤⑥	●채소스틱(데친당근) 치즈②		
점심	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ ♣훈제오리부추볶음⑤ 청포묵김무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 연두부*양념장⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 삼계탕⑮ 감자조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	참쌀현미밥 미역국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		
오후 간식	단호박범벅①⑤ 메밀차③	♣잔멸치주먹밥⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥ 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯		
열량/ 단백질	423/17kcal/g	446/22 kcal/g	466/19 kcal/g	448/22 kcal/g		
20		21 ♡ 생일식단♡	22(국없는날)		23	
오전 간식	두부과자①②⑤⑥ 우유②	●신선과일(수박)	크림스프②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(참외)	
점심	수수밥 맑은애호박국⑤⑥ 닭고기순살고구마조림⑤⑥⑮ 비름나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	소고기배추덮밥⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ ♣고등어조림⑤⑥⑦ 도라지나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	●찐감자,보리차	케이크①②⑤⑥*우유②	롤빵①②⑤⑥,우유②	오믈렛①②⑤	치즈빵①②⑤⑥*우유②	
열량/ 단백질	439/17 kcal/g	420/20 kcal/g	426/16 kcal/g	409/21 kcal/g	437/21 kcal/g	
27		28	29		30	
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	참깨죽	●채소스틱(오이) 치즈②	●신선과일(배)	
점심	참쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 연근유채청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 시래기맑은국⑤⑥ 닭살자장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑫ 김치(깍두기⑨)	소고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑬ 표고버섯달걀국① ♣생선가스,타르타르소스 ①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 호박잎된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식	●찐고구마,동굴레차	잔치국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	바나나곡물라떼 ②④⑤⑥	우영주먹밥⑤⑥	
열량/ 단백질	452/18 kcal/g	427/22 kcal/g	495/26kcal/g	472/23 kcal/g	410/14kcal/g	

원산지 표시	밥·죽·누룽지			소고기				돼지고기		닭고기	오리고기	
	쌀(백미·현미·잡곡 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산	국내산	국내산	국내산		
	국내산		국	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산					
표시	김치		콩		수산물	◆	미트볼			훈제오리	생선가스	
	배추·열매·야채·콩 포함		고춧가루	두부류	콩비지	고등어	가공	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	식품		국내산	산	국내산	국내산
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기	
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲젓		