

일자/요일	* 알레르기 유발식품 안내		1(수)국없DAY	2(목)	3(금)	4일(토)														
오전간식	* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어 있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시 사항을 확인 하시기 바랍니다. * ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.		●자두, 치즈②	콩나물당근죽⑤	●사과, 치즈②	우유미숫가루②⑤														
점심			쌀밥 소고기카레⑤⑥⑬ 치킨너겟 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈소육⑩&저염쌈장⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 팽이두부장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추김치⑨	쌀국수⑬ 배추김치⑨ 참외														
오후간식			계란스크램블①⑤ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 보리차, 우유②	★●찐고구마 우유②	모닝빵①②④ 오렌지주스														
3-5세 결량(kcal)/단백질(g) 1-2세 결량(kcal)/단백질(g)			688/27 447/18	718/29 467/19	602/21 392/14	560/18 364/11														
일자/요일	6(월)	7(화)노랑반형장학습	8(수)서울미래밥상	9(목)현장학습	10(금)	11(토)														
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	소고기근대죽⑬	●토마토⑫, 치즈②	단호박죽	●참외, 치즈②	양송이스프②④ 조각식빵①②④														
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑪ 맑은두부국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리숙회 배추김치⑨	쌀밥 유부우동국물⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 유부장국⑤⑥														
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ 보리차, 마시는요구르트②	팽거스틱①②④ 우유②	★●찐단호박 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	소보로빵①②④⑥ 우유②	★찐고구마 보리차														
3-5세 결량(kcal)/단백질(g) 1-2세 결량(kcal)/단백질(g)	628/27 396/15	686/29 446/19	605/25 393/16	635/21 413/13	695/23 452/15	607/19 395/12														
일자/요일	13(월)	14(화)생일잔치	15(수)초복	16(목)	17(금)제헌절	18(토)														
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②	옥수수스프②④, 모닝빵①②④	●수박, 치즈②	감자죽⑤⑥		우유미숫가루②⑤														
점심	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 달고기찜스테이크⑤⑥⑫⑮ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	찜쌀밥 한방전복삼계탕⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 사과주스	흑미밥 순두부백탕⑤ 돈육목살채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나														
오후간식	애호박채전①⑤⑥ 보리차, 마시는요구르트②	치즈빵①②④ 우유②	★●찐감자 우유②	들기름막국수③⑤⑥ 보리차, 우유②		모닝빵①②④ 사과주스														
3-5세 결량(kcal)/단백질(g) 1-2세 결량(kcal)/단백질(g)	609/23 410/15	822/29 514/19	660/25 429/16	655/26 426/17		534/16 347/10														
일자/요일	20(월)	21(화)행사	22(수)	23(목)	24(금)서울미래밥상	25(토)중복														
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●파인애플, 치즈②	소고기채소죽⑬	●수박	크림스프②④ 조각식빵①②④														
점심	수수밥 황태미역국⑤⑥ ★메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은감자양파국 달걀구이⑤⑮ 과일샐러드⑫ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 호박익된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 가지미조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	흑미밥 복어채운국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 미역장국⑤⑥ 배추김치⑨														
오후간식	찐만두⑤⑥⑩ 보리차, 마시는요구르트②	포도잼샌드위치①②④ 우유②	★●찐고구마 우유②	칼국수④, 우유②	모닝빵①②④ 우유②	★삶은달걀① 보리차														
3-5세 결량(kcal)/단백질(g) 0-2세 결량(kcal)/단백질(g)	609/22 396/14	692/24 450/16	622/22 404/14	645/25 419/26	611/24 397/15	382/15 249/10														
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	"서울미래밥상"														
오전간식	●참외, 치즈②	모듬채소죽⑤⑥	●바나나, 치즈②	달걀소죽⑮	●천도복숭아, 치즈②	어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방 첨가량, 나트륨 함량은 낮춘 지속 가능한 밥상입니다. <기호 표시 안내> ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시														
점심	차조밥 들깨버섯탕⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 숙갓어묵국⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨															
오후간식	잔멸치채소주먹밥⑤ 보리차, 마시는요구르트②	카스테라①②④ 우유②	★●찐감자 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 보리차, 우유②	★삶은달걀① 우유②															
3-5세 결량(kcal)/단백질(g) 1-2세 결량(kcal)/단백질(g)	631/24 408/18	768/34 499/22	618/29 402/19	619/24 402/15	607/24 395/16															
* 알레르기 유발 식품 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장																			
원산지 표시	쌀		배추김치		소고기 (한우)	돼지 고기	닭고기	오리 고기	고등어	동태	낙지	주꾸미	오징어	전복	새우	콩				
	쌀	죽	누룽지	배추	고추가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	두부	콩비지	콩국수	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	치킨너겟	베이컨	소세지	참치			햇바			훈제오리			너비아니구이			명엽채-명태			진미채-오징어	
계육:국산		돈육:외국산		계육:국산,돈육:국산		참치:다량어:원양산		어육:베트남산		오리:국내산		돈육:국산		러시아산		페루산				

(※대상: 0세 일반간식형)

2026년 07월 아가반 식단(후기)

일자/요일	※ 식단을 참고하시어 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우에는 각 반 담임교사에게 알레르기 유발 식품을 식단에 표기하여 전달 해주시면 영유아에게 해당 식품을 제한하겠습니다.		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			잘게자른자두	콩나물당근죽⑤	잘게자른사과	아기치즈②
점심			소고기감자진밥⑩	두부아욱진밥⑤	닭살버섯진밥⑥	노른자채소진밥①
오후간식			으깬노른자①	잘게자른스파게티면④	찐고구마	-
열량(kcal)/단백질(g)			224/11	267/8	205/8	192/7
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	아기치즈②	소고기근대죽⑩	아기치즈②	단호박죽	잘게자른참외	아기치즈②
점심	닭살숙주진밥⑥	열무버섯진밥	두부경채진밥⑤	소고기미역진밥⑩	양배추당근진밥	모듬채소진밥
오후간식	플레인요거트②	핑거스틱①②⑥	찐단호박	잘게자른소면⑥	아기쌀과자	-
열량(kcal)/단백질(g)	233/13	240/7	212/8	267/10	210/4	172/6
일자/요일	13(월)	14(화)생일잔치	15(수)초복	16(목)	17(금)제헌절	18(토)
오전간식	아기치즈②	옥수수죽	잘게자른수박	감자죽⑤⑥		잘게자른바나나
점심	소고기가진밥⑩	소고기무진밥⑩	닭살양파진밥⑥	순두부시금치진밥⑤		노른자채소진밥①
오후간식	플레인요거트②	치즈빵①②⑥	찐감자	잘게자른소면⑥		-
열량(kcal)/단백질(g)	245/12	262/9	208/9	285/9		173/4
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	아기치즈②	누룽지죽	아기치즈②	소고기채소죽⑩	잘게자른수박	아기치즈②
점심	애호박미역진밥	닭살감자진밥⑥	소고기당근진밥⑩	노른자양파진밥①	두부무진밥⑤	미역채소진밥
오후간식	플레인요거트②	식빵①②⑥	찐고구마	잘게자른칼국수면⑥	모닝빵①②⑥	-
열량(kcal)/단백질(g)	211/8	242/10	280/10	297/9	218/5	168/6
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	잘게자른참외	모듬채소죽	잘게자른바나나	닭살무죽⑥	아기치즈②	
점심	두부양배추진밥⑤	노른자잔멸치진밥①	닭살파프리카진밥⑥	소고기배추진밥⑩	모듬채소진밥	
오후간식	플레인요거트②	카스테라①②⑥	찐감자	잘게자른소면⑥	으깬노른자①	
열량(kcal)/단백질(g)	215/8	287/12	216/9	291/13	216/6	

- 알레르기 유발 식품 -

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

※괄호()안의 식단은 알레르기 반응을 보이는 영유아에게 제공됩니다.

* 위 식단은 시장 사정이나 원의 형편에 따라 변경 될 수 있습니다.

* 강동구청직장어린이집은 아유희, 매일유업, 강동구공공급식센터에서 식자재를 구입합니다.

※ 영아 1~2세의 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 1000kcal, 15g이고, 유아 3~5세 1400kcal, 20g, 6세 1600kcal, 25g 기준입니다.

(2010 한국인영양 섭취기준)

※ 상기 식단은 1400kcal 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지는 700kcal, 단백질 10g으로 하루 50%를 차지합니다.

원산지 표시	쌀			배추김치		소·고기 (한우)	돼지 고기	닭고기	오리 고기	고등어	동태	낙지	주꾸미	오징어	전복	새우	콩		
	쌀	죽	누룽지	배추	고추가루												두부	콩비지	콩국수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	치킨너겟		베이컨		소세지		참치		햇바		훈제오리		너비아니구이		명명채·명태		진미채·오징어		
	계육:국산		돈육:외국산		계육:국산,돈육:국산		참치:다량어:원양산		어육:베트남산		오리:국내산		돈육:국산		러시아산		페루산		