

2026년 7월 식단표 (만3-5세)

시설명 : 영종국제어린이집



※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우
⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

일자	1일(수)		2일(목)	3일(금)	4일(토)		
오전간식			제철과일(수박)	이오②	제철과일(골드키위)	유아용 치즈②	
점심		제육덮밥⑤⑥⑩	흑미밥	수수밥	소고기소보로덮밥⑤⑥⑩		
		단호박국	연두부국⑤	콩나물국⑤	우거지국		
		근대나물⑤⑥	순살임연수튀김⑤⑥	우유계란찜①②	취나물무침⑤⑥		
		깍두기⑨	깻잎무침⑤⑥	햄채소볶음⑤⑥⑩	배추김치⑨		
오후간식		후리가케주먹밥⑤⑥	과일사라다①⑤	쌀강정 두유⑤	제철과일(천도복숭아)⑩		
열량/단백질(g)	594/21		591/19	586/20	581/25		
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)	
오전간식	제철과일(메론)	브로콜리스프②	제철과일(사과)	두유⑤	제철과일(방울토마토)⑫	떠먹는 요구르트②	
점심	흰쌀밥	현미밥	소고기토마토리조또⑤⑥⑫⑬	기장밥	차조밥	계란덮밥①⑤⑥⑫	
	도토리묵냉국⑤⑥⑨	돈육돌깨탕⑤⑥⑩	새송이버섯국⑤⑥	배추당면국⑤⑥	감자된장국⑤⑥	김가루양파국⑤⑥	
	주꾸미볶음⑤⑥	두부샐러드⑤⑥	모듬피클	닭강정①⑤⑥⑫⑬⑮	돼지고기찜⑤⑥⑩	도라지무침⑤⑥	
	시금치나물⑤⑥	고사리볶음⑤	배추김치⑨	가지볶음⑤⑥	양상추무침⑤⑥	깍두기⑨	
오후간식	배추김치⑨	깍두기⑨		깍두기⑨	건파래자반		
오후간식	찐만두⑤⑥⑩	케이크①②⑥ 우유②	계란샌드위치①②⑤⑥ 이오②	모듬어묵탕⑤⑥	크림스파게티②⑤⑥	제철과일(자른씨없는포도)	
열량/단백질(g)	584/21	653/25	606/21	584/21	634/25	590/23	
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절	18일(토)	
오전간식	제철과일(키위)	아욱죽⑤⑥	제철과일(참외)	제철과일(바나나)		발효유②	
점심	흰쌀밥	흑미밥	참치김치볶음밥⑤⑨	수수밥		돈육콩나물밥/양념장⑤⑥⑩	
	얼갈이국	순살갈비탕⑩	닭개장⑤⑥⑮	연근된장국⑤⑥		다시마무국⑤⑥	
	달살데리야끼볶음⑤⑥⑮	스크램블에그①②⑤	느타리버섯조림⑤⑥	치즈떡갈비②⑤⑥⑩		우영조림⑤⑥	
	오이나물⑤⑥	참나물겉절이	배추김치⑨	미역줄기볶음⑤⑥	깍두기⑨		
오후간식	배추김치⑨	깍두기⑨		깍두기⑨		제철과일(토마토)⑫	
오후간식	핫도그①②⑥⑩ 두유⑤	밤만주⑥ 우유②	오곡시리얼 우유②	채소주먹밥⑤			
열량/단백질(g)	587/23	695/26	583/25	644/18		584/24	
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토) 중복	
오전간식	제철과일(토마토)⑫	양송이스프②⑥	제철과일(복숭아)⑩	치즈②	제철과일(메론)	떠먹는 요구르트②	
점심	흰쌀밥	기장밥	흰쌀밥1/3	현미밥	차조밥	달살마요덮밥①⑤⑮	
	유부맑은국⑤⑥	수제비국⑥	소고기쌀국수⑤⑥⑬	숙갓장국⑤⑥	표고버섯국	청경채국⑤⑥	
	계란장조림①⑤⑥	돈육장독뚝이⑤⑥⑩	불어묵조림⑤⑥	두부까스/소스①⑤⑥⑫	소불고기⑤⑥⑬	치커리유자청무침	
	양배추볶음⑤⑥	애호박양념찜⑤⑥	코울슬로샐러드①⑤	진미채무침⑤⑥⑰	감자당근채볶음⑤⑥	깍두기⑨	
오후간식	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	건파래자반		
오후간식	약밥⑤⑥	미니와플①②⑥ 우유②	단호박범벅①⑤	볶음우동⑤⑥⑱	춘권⑤⑥⑩ 이오②	제철과일(사과)	
열량/단백질(g)	633/19	701/26	599/22	649/32	691/21	585/23	
일자	27일(월)	28일(화) 유두절	29일(수)	30일(목)	31일(금)		
오전간식	제철과일(참외)	가지죽	제철과일(방울토마토)⑫	이오②	제철과일(바나나)		
점심	흰쌀밥	수수밥	두부짜장밥⑤⑥	기장밥	백미밥		
	미역국⑤⑥	닭살채소국⑤⑥⑮	오징어국⑰	애호박새우전국 5,6,9	맑은순두부탕 5,6		
	다진소고기볶음⑤⑥⑬	계란버섯볶음①⑤	숙주무침⑤⑥	김치제육볶음 5,6,9,10	돈까스 2,5,6,10,12,16,18		
	무나물⑤⑥	연근조림⑤⑥	씻은배추김치⑨	메추리알감자조림 1,5,6	케찹소세지야채볶음 5,6,10,12,15,16		
오후간식	배추김치⑨	깍두기⑨		김무침 5,6	양배추샐러드 1,5,6,15		
오후간식	곡물쿠키 두유⑤	수박화채②	소보로빵①②④⑥ 우유②	궁채절임 5,6	간장깻잎지 5,6		
열량/단백질(g)	592/18	658/25	687/26	642/18	581/21		

쌀		배추김치		콩류		소고기					
백미 현미	흑미 잡쌀	죽	배추	고춧가루	두부	소고기 토마토리조뜨	순살갈비탕	소고기 쌀국수	소불고기	다진 소고기볶음	소고기 미역국
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산
닭고기	돼지고기	수산물		가 채 채	햄·소 시지	닭강정	한도그	참치 김치볶음밥	치즈떡갈비		진미채 무침
		주꾸미	오징어		햄(돼지고기)	닭고기	소시지(돼지고기)	가다랑어	소고기	돼지고기	오징어
국내산	국내산	베트남산	원양산		국내산	국내산	국내산	원양산	호주산	국내산	외국산

만 3~5세 식단은 1일 에너지·단백질 유아 3~5세 1400kcal:25g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건의료부, 영양섭취기준 2020)
1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 600~680kcal 수준으로 구성됩니다.

발행일 : 2026.06.18. / 영종구어린이.사회복지급식관리지원센터 영양팀

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

일자	1일(수)		2일(목)		3일(금)		4일(토)					
오전간식			제철과일(수박)	이오②	제철과일(골드키위)	유아용 치즈②						
점심			제육덮밥⑤⑥⑩	흑미밥	수수밥	소고기소보로덮밥⑤⑥⑩						
			단호박국	연두부국⑤	콩나물국⑤	우거지국						
			근대나물⑤⑥	순살임연수튀김⑤⑥	우유계란찜①②	취나물무침⑤⑥						
			씻은깍두기⑨	깻잎무침⑤⑥	햄채소볶음⑤⑥⑩	백김치⑨						
				씻은배추김치⑨	김구이							
오후간식			후리가게주먹밥⑤⑥	과일사라다①⑤	쌀강정 두유⑤	제철과일(천도복숭아)⑪						
열량/단백질(g)			405/15	409/15	395/15	393/16						
일자	6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)		10일(금)		11일(토)	
오전간식	제철과일(메론)		브로콜리스크②		제철과일(사과)		두유⑤		제철과일(방울토마토)⑫		떠먹는 요구르트②	
점심	흰쌀밥		현미밥		소고기토마토리조프⑤⑥⑫⑬		기장밥		차조밥		계란덮밥①⑤⑥⑫	
	도토리묵냉국⑤⑥⑨		돈육들깨탕⑤⑥⑩		새송이버섯국⑤⑥		배추당면국⑤⑥		감자된장국⑤⑥		김가루양파국⑤⑥	
	주꾸미볶음⑤⑥		두부샐러드⑤⑥		모듬피클		닭강정①⑤⑥⑫⑬		돼지고기찜⑤⑥⑩		도라지무침⑤⑥	
	시금치나물⑤⑥		고사리볶음⑤		씻은배추김치⑨		가지볶음⑤⑥		양상추무침⑤⑥		하얀깍두기⑨	
	씻은배추김치⑨		씻은깍두기⑨				씻은깍두기⑨		건파래자반			
오후간식	찐만두⑤⑥⑩		케이크①②⑥ 우유②		계란샌드위치①②⑤⑥ 이오②		모듬어묵탕⑤⑥		크림스파게티②⑤⑥		제철과일(자른씨없는포도)	
열량/단백질(g)	390/15		460/17		424/15		401/15		444/17		390/16	
일자	13일(월)		14일(화)		15일(수) 초복		16일(목)		17일(금) 제헌절		18일(토)	
오전간식	제철과일(키위)		아욱죽⑤⑥		제철과일(참외)		제철과일(바나나)				발효유②	
점심	흰쌀밥		흑미밥		참치김치볶음밥⑤⑨		수수밥				돈육콩나물밥/양념장⑤⑥⑩	
	얼갈이국		순살갈비탕⑩		닭개장⑤⑥⑬		연근된장국⑤⑥				다시마무국⑤⑥	
	닭살데리야까볶음⑤⑥⑬		스크램블에그①②⑤		느타리버섯조림⑤⑥		치즈떡갈비②⑤⑥⑬				우영조림⑤⑥	
	오이나물⑤⑥		참나물겉절이		씻은배추김치⑨		미역줄기볶음⑤⑥				하얀깍두기⑨	
	씻은배추김치⑨		씻은깍두기⑨				씻은깍두기⑨					
오후간식	핫도그①②⑥⑩ 두유⑤		밤만주⑥ 우유②		오곡시리얼 우유②		채소주먹밥⑤				제철과일(토마토)⑫	
열량/단백질(g)	411/16		507/18		383/16		486/15				382/16	
일자	20일(월)		21일(화)		22일(수)		23일(목)		24일(금)		25일(토) 중복	
오전간식	제철과일(토마토)⑫		양송이스프②⑥		제철과일(복숭아)⑪		유아용 치즈②		제철과일(메론)		떠먹는 요구르트②	
점심	흰쌀밥		기장밥		흰쌀밥1/3		현미밥		차조밥		닭살마요덮밥①⑤⑬	
	유부맑은국⑤⑥		수제비국⑥		소고기쌀국수⑤⑥⑬		숙갓장국⑤⑥		표고버섯국		청경채국⑤⑥	
	계란장조림①⑤⑥		돈육장독떡이⑤⑥⑩		불어묵조림⑤⑥		두부까스/소스①⑤⑥⑫		소불고기⑤⑥⑬		치커리유자청무침	
	양배추볶음⑤⑥		애호박양념찜⑤⑥		코울슬로샐러드①⑤		진미채무침⑤⑥⑬		감자당근채볶음⑤⑥		하얀깍두기⑨	
	씻은배추김치⑨		씻은깍두기⑨		씻은배추김치⑨		씻은깍두기⑨		건파래자반			
오후간식	약밥⑤⑥		미니와플①②⑥ 우유②		단호박범벅①⑤		볶음우동⑤⑥⑬		춘권⑤⑥⑩ 이오②		제철과일(사과)	
열량/단백질(g)	468/15		494/18		385/15		454/23		484/15		386/15	
일자	27일(월)		28일(화) 유두절		29일(수)		30일(목)		31일(금)			
오전간식	제철과일(참외)		가지죽		제철과일(방울토마토)⑫		이오②		제철과일(바나나)			
점심	흰쌀밥		수수밥		두부짜장밥⑤⑥		기장밥		백미밥			
	미역국⑤⑥		닭살채소국⑤⑥⑬		오징어국⑰		애호박새우젓국 5,6,9		맑은순두부탕 5,6			
	다진소고기볶음⑤⑥⑬		계란버섯볶음①⑤		숙주무침⑤⑥		김치제육볶음 5,6,9,10		돈까스 2,5,6,10,12,16,18			
	무나물⑤⑥		연근조림⑤⑥		씻은배추김치⑨		메추리알감자조림 1,5,6		케찹소세지야채볶음 5,6,10,12,15,16			
	씻은배추김치⑨		씻은깍두기⑨				배추김치 9		양배추샐러드 1,5,6,15			
오후간식	곡물쿠키 두유⑤		수박화채②		소보로빵①②④⑥ 우유②		딸기요거트②		모닝빵 ①②⑤⑥ 두유⑤			
열량/단백질(g)	427/15		461/17		483/18		485/15		401/15			

쌀	배추김치	콩류	소고기
백미, 흑미, 현미, 잡곡	죽	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산
닭고기	돼지고기	수산물	가공품
국내산	국내산	주꾸미	오징어
국내산	국내산	베트남산	원양산
햄(돼지고기)	닭고기	소세지(돼지고기)	가다랑어
국내산	국내산	국내산	국내산
치즈떡갈비	진미채무침	소고기	돼지고기
호주산	호주산	호주산	호주산

만1~2세 식단은 1일 에너지:단백질 유아 1~2세 900kcal:20g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)

1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 390~440kcal 수준으로 구성됩니다.

발행일 : 2026.06.18. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

▼ 2026년 7월 대체메뉴

센터에서는 조류독감(AI) 발생 시 빠른 대처와 방사능 우려로 수산물을 사용하지 않는 시설을 위하여 대체메뉴를 제공하고 있습니다. 난류, 닭고기, 수산물 대체메뉴는 **식품 알레르기 대체메뉴**로도 활용하실 수 있습니다. 식품 알레르기 대체메뉴로 활용할 경우 각 식품의 유의사항을 확인하시기 바랍니다. (영유아 선호도에 따른 무분별한 대체메뉴 사용을 지양합니다.)

※ 식단제공시 '어린이 기호식품 품질인증 제품' 과 '나트륨·당류 저감 식품' 사용을 권장드립니다.

※ 7/20일 오후간식 - 원내 학부모 동의서가 있으신 경우 약밥(떡) 제공이 가능합니다. (작게 잘라서 배식해주세요)

난류	- 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 - 빵이나 과자, 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 마요네즈, 소스류(샐러드드레싱, 파스타소스 등), 파스타면 등 식단 내 알레르기 표시 확인 및 주의 필요 - 계란이 함유된 간식은 제거 혹은 대체메뉴로 제공 (ex. 잔치국수, 김밥 → 계란 제거 / 빵꾸리류 → 감자, 고구마, 떡류)					
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
					만1-2세	만3-5세
난류	라온밥상	탕수육	돼지갈비찜⑤⑥⑩	점심_주찬	478/17	662/24
	07.03.(금)	우유계란찜	닭갈비⑤⑥⑫	점심_주찬	493/23	694/29
	07.08.(수)	계란샌드위치	고구마튀김⑤⑥	오후간식	492/14	651/18
	07.09.(목)	닭강정	닭가슴살구이/칠리소스②⑥⑫⑮	점심_주찬	381/15	571/22
	07.11.(토)	계란덮밥	소고기덮밥⑤⑥⑫⑮	일품요리	381/17	584/25
	07.13.(월)	핫도그	푸실리샐러드⑤⑥⑫	오후간식	385/16	616/24
	07.14.(화)	스크램블에그	두부양념찜⑤⑥	점심_주찬	496/17	679/23
	07.20.(월)	계란장조림	소고기장조림⑤⑥⑫	점심_주찬	511/17	706/22
	07.23.(목)	두부까스/소스	두부케첩조림⑤⑥⑫	점심_주찬	385/19	594/28
	07.28.(화)	계란버섯볶음	돈육버섯볶음⑤⑥⑩	점심_주찬	467/17	667/24
닭고기	- 소고기, 돼지고기, 생선, 두부, 계란 등으로 대체 - 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체하고 해조류 추가					
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
					만1-2세	만3-5세
	나들밥상	닭살채소볶음밥	새우채소볶음밥⑤⑥⑨	일품요리	431/17	589/22
	07.09.(목)	닭강정	두부스테이크⑤⑥⑫	점심_주찬	387/14	575/21
	07.13.(월)	닭살데리야끼볶음	가자미데리야끼구이⑤⑥	점심_주찬	413/16	580/21
	07.15.(수)	닭개장	두부탕국⑤⑥	점심_국	371/15	576/23
	07.25.(토)	닭살마요덮밥	돈육잡채밥⑤⑥⑩	일품요리	399/16	590/24
	07.28.(화)	닭살채소국	건새우아욱국⑤⑥⑨	점심_국	466/18	665/25
	07.31.(금)	훈제오리찜	소고기산적⑤⑥⑫	점심_주찬	389/15	588/21
수산물	- 소고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 계란 등으로 대체 - 비타민D를 많이 포함하는 식품(표고버섯, 목이버섯) 등을 추가					
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
					만1-2세	만3-5세
	라온밥상	소고기미역국	사골곰탕⑩	점심_국	502/17	697/24
	07.02.(목)	순살연어수취김	소고기참스테이크⑤⑥⑫⑮	점심_주찬	439/14	620/18
	07.06.(월)	주꾸미볶음	닭고기조림⑤⑥⑫	점심_주찬	403/21	599/28
	07.09.(목)	모듬어묵탕	오랜옥수수전⑤⑥	오후간식	472/14	636/20
	07.11.(토)	김가루양파국	실파맑은국	점심_국	382/14	578/20
	07.15.(수)	참치김치볶음밥	돈육김치볶음밥⑤⑨⑩	점심_주찬	429/15	612/22
	07.16.(목)	미역줄기볶음	상추무침⑤⑥	점심_부찬	486/15	645/18
	07.18.(토)	다시마무국	소고기무국⑤⑥⑫	점심_국	425/18	618/25
	07.22.(수)	불어묵조림	메추리알양파볶음①⑤⑥	점심_주찬	389/16	605/24
	07.23.(목)	진미채무침	닭살채소냉채⑮	점심_부찬	441/20	630/28
	07.27.(월)	미역국	우거지국⑤⑥	점심_국	428/16	592/20
	07.29.(수)	오징어국	설령탕⑫	점심_부찬	493/19	701/28
	07.30.(목)	김말이	딸기잼토스트①②⑤⑥	오후간식	460/16	606/19
우유	- 칼슘 강화 두유로 대체 - 칼슘 함량이 높은 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용					
견과류	- 다른 견과류에 알레르기 반응이 없는지 확인 후, 다른 견과류로 대체하여 조리 - 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 알레르기 증상이 심각해지는 경우가 많으므로 각별히 주의 - 급식 주재료나 과자류를 섭취하지 않도록 주의					

▼ 인천중구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 특별한 식단을 소개합니다!

- 라온밥상** : 생일잔치가 있는 날은 '라온밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
- 나들밥상** : 체험학습이 있는 날은 간편한 '나들밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
- 다함께 차차차** : 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저감화 식단 '다함께 차차차'를 제공합니다.
'저염day _ 김치 없는 날'으로 다함께 나트륨 섭취량을 차차차!

♣ 제철식품 ♣

- **과일류** : 수박, 참외, 자두, 복숭아
- **채소류** : 감자, 옥수수, 애호박, 도라지
가자미, 양상추, 근대, 열무, 부추
- **해산물** : 오징어, 갈치, 모시조개