



인원시 미추홀구
어린이·사회복지급식관리지원센터 <영양팀>

2026년 7월 일반간식형 식단표(만3-5세)



사른 어린이집

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			수박	마시는요거트②	방울토마토②/치즈②	떠먹는요거트②
점심	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		카레라이스 ②⑤⑥⑭⑮⑱ 미소장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	생일 퍼포먼스 <감자수확-홍콩> 기장밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀파프리카볶음⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑮ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑮ 우동장국⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			시리얼&우유②	들기름간장국수⑤⑥	카스테라①②⑥/우유②	
열량/단백질			601/23	592/24	650/27	431/18
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	파프리카스틱/치즈②	버섯채소죽	복숭아⑩	떠먹는요거트②	키위	마시는요거트②
점심	차조밥 멸치수제비국④ 안매운마파두부⑤⑥⑮ 배추된장무침⑤⑥ 깻두기⑨	베베키즈 <꽃누리,달누리> 수수밥 맑은청경채국⑤⑥ 훈제오리구이 ①②⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깻두기⑨	베베키즈 <별누리> 삼색비빔밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	국립해양박물관 <유아반> 기장밥 무쌈국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑮⑱ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	요리북조리국 <수박빙수> 백미밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니채소조림⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	토마토스파게티 ②④⑮⑱ 크림스프②⑤⑥⑮⑱ 모닝빵/딸기잼①②⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	물만두&간장⑤⑥⑮⑱	찐감자/우유②	팬케이크①②⑤⑥/우유②	크림리조토②⑤	슈크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	599/24	616/20	608/25	701/28	684/22	509/15
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) (제헌절)	18(토)
오전간식	자두/두유⑤	단호박죽	바나나/치즈②	마시는요거트②		떠먹는요거트②
점심	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑮ 부추달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 돈육살바베큐구이 ⑤⑥⑮⑱⑲ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	달걀데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑱ 맑은김치국⑤⑨ 순두부&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	원내 물놀이 수수밥 된장찌개⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		미니우동⑤⑥ 백미밥(소) 돈까스&소스 ①⑤⑥⑮⑱⑲ 배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	삶은달걀①/우유②	채소고로케①⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥		
열량/단백질	615/24	658/28	598/26	592/33		442/22
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	참외	양배추채소죽	토마토⑩/치즈②	떠먹는요거트②	오렌지	마시는요거트②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑮ 양상추유자청샐러드 배추김치⑨	차조밥 두부찌개⑤ 돈사태찜⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	치즈깻두기볶음밥 ②⑤⑨ 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑮⑱ 배추김치⑨	견학 물놀이터 기장밥 황태국⑤⑥ 카레닭조림 ②⑤⑥⑮⑱⑲ 시금치나물⑤⑥ 깻두기⑨	요리북조리국 <자두청> 수수밥 맑은애호박국 돈육완자전①⑤⑥⑮ 버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑮ 미소장국⑤⑥ 군만두&간장⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	치즈딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	화채②	굴소스볶음우동⑤⑥⑮	코루와상①②⑥/우유②	
열량/단백질	611/21	587/24	606/24	603/34	696/26	501/20
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	오이스틱/치즈②	애호박콩나물죽⑤	키위	마시는요거트②	씨없는포도	
점심	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑮ 온두부&김치볶음⑤⑨ 고구마순나물⑤⑥ 깻두기⑨	수수밥 버섯맑은국 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑮⑱⑲ 근대된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑱ 단무지무침	차조밥 하얀비지찌개⑤⑨ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 미트볼채소조림⑤⑥⑮⑱ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑥⑮/우유②	찐단호박/우유②	미니잔치국수①⑤⑥	김가루주먹밥⑤	머핀①②⑥/두유⑤	
열량/단백질	627/29	611/22	615/23	622/23	660/28	

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	2일 모듬어묵국 : 어묵(명태:러시아산) 16일 가자미양념조림 : 가자미:국내산
	현미 :			두부 : 국내산			
	참쌀 :			순두부 : 국내산 연두부 :			
소고기	국내산	외국산	김치류 (열갈이,봉동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	7일 훈제오리구이 : 훈제오리-국내산 10일 너비아니채소조림 : 닭고기-국내산, 돼지고기-국내산 18일 돈까스 : 돼지고기-국내산 22일 떡갈비구이 : 돼지고기-국내산, 소고기-국내산 24일 돈육완자전 : 돼지고기-국내산 29일 치킨너겟 : 닭고기-국내산 31일 미트볼채소조림 : 소고기-국내산, 돼지고기-국내산	
	☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	호주산	돼지고기	국내산			
			닭고기	국내산			
			오리고기	국내산			



안산시 마을공동체
어린이·사회복지복지지원센터 <영양팀>

2026년 7월 일반간식형 식단표(만1-2세)



샤론 어린이집

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			수박	마시는요거트②	방울토마토②/치즈②	떠먹는요거트②
점심	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잔 ※ ⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		카레라이스 ②⑤⑥⑭⑮⑯ 미소장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	생일 퍼포먼스 <감자수확-홍콩> 기장밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀파프리카볶음⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑮ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑮ 우동장국⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			시리얼&우유②	들기름간장국수⑤⑥	카스테라①②⑥/우유②	
열량/단백질			391/15	408/16	464/20	312/14
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	파프리카스틱/치즈②	버섯채소죽	복숭아⑮	떠먹는요거트②	키위	마시는요거트②
점심	차조밥 멸치수제비국⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑮ 배추된장무침⑤⑥ 깻두기⑨	베베키즈 <꽃누리,달누리> 수수밥 맑은청경채국⑤⑥ 훈제오리구이 ①②⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깻두기⑨	베베키즈 <별누리> 삼색비빔밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	국립해양박물관 <유아반> 기장밥 무쌈국⑤⑥ 돈육쪽창⑤⑥⑮⑯ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	요리교조리교 <수확빙수> 백미밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니채소조림⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	토마토스파게티 ②⑥⑮⑯ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 모닝빵/딸기잼①②⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	물만두&간장⑤⑥⑮⑯	찐감자/우유②	팬케이크①②⑤⑥/우유②	크림리조토②⑤	슈크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	410/17	423/14	418/18	487/20	468/16	354/10
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	자두/두유⑤	단호박죽	바나나/치즈②	마시는요거트②		떠먹는요거트②
점심	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑮ 부추달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 돈육살바베큐구이 ⑤⑥⑮⑯⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	달걀데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑯ 맑은김치국⑤⑨ 순두부&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	원내 물놀이 수수밥 된장찌개⑤⑥ 가지미양념조림⑤⑥ 감자단근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	 제현절 미니우동⑤⑥ 백미밥(소) 돈까스&소스 ①⑤⑥⑮⑯ 배추김치⑨	
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	삶은달걀①/우유②	채소고로케①⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥		
열량/단백질	422/17	450/19	409/18	407/22		318/16
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	참외	양배추채소죽	토마토②/치즈②	떠먹는요거트②	오렌지	마시는요거트②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑮ 양상추유자청샐러드 배추김치⑨	차조밥 두부찌개⑤ 돈사태찜⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑮⑯ 배추김치⑨	견학 물놀이터 기장밥 황태국⑤⑥ 카레닭조림 ②⑤⑥⑮⑯⑰ 시금치나물⑤⑥ 깻두기⑨	요리교조리교 <자두청> 수수밥 맑은애호박국 돈육완자전①⑤⑥⑮ 버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑮ 미소장국⑤⑥ 군만두&간장⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	치즈딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	화채②	굴소스볶음우동⑤⑥⑮	크루와상①②⑥/우유②	
열량/단백질	420/15	404/17	415/17	423/24	475/18	349/13
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	오이스틱/치즈②	애호박콩나물죽⑤	키위	마시는요거트②	씨없는포도	
점심	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑮ 은두부&김치볶음⑤⑨ 고구마순나물⑤⑥ 깻두기⑨	수수밥 버섯맑은국 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑮⑯⑰ 근대된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑯ 단무지무침	차조밥 하얀비지찌개⑤⑨ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은우부국⑤⑥ 미트볼채소조림⑤⑥⑮⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑥⑮/우유②	찐단호박/우유②	미니잔치국수①⑤⑥	김가루주먹밥⑤	머핀①②⑥/두유⑤	
열량/단백질	452/21	420/15	399/15	427/16	451/19	

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	2일 모듬어묵국 : 어묵(명태:러시아산) 16일 가지미양념조림 : 가지미:국내산
	현미 :			두부 : 국내산			
	찰쌀 :			순두부 : 국내산 연두부 :			
소고기	국내산	외국산	김치류 (열갈이,봉동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산		식육가공품	7일 훈제오리구이 : 훈제오리-국내산 10일 너비아니채소조림 : 닭고기-국내산, 돼지고기-국내산 18일 돈까스 : 돼지고기-국내산 22일 떡갈비구이 :돼지고기-국내산, 소고기-국내산 24일 돈육완자전 : 돼지고기-국내산 29일 치킨너겟 : 닭고기-국내산 31일 미트볼채소조림 : 소고기-국내산, 돼지고기-국내산
	☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	호주산	돼지고기	국내산			
			닭고기	국내산			
			오리고기	국내산			

*이후식 종료 후 꽃누리반 영아들은 만1~2세 식단 메뉴를 제공하고 있습니다