

* 1~2세/ 죽식(과일명)

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, **과일 채소스틱**의 구체적인 명칭을 기재하여 기정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

*영양사: 김나연, 최민영, 배성희



2026년 7월 영아 식단

국공립아라금호어울림어린이집

인천광역시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	1(수)		2(목)		3(금)	
오전간식	양배추죽 생유산균		콩나물죽⑤ 생유산균		소고기채소죽⑥ 생유산균	
점심	소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑩ 건새우톳국⑨ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨		차조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 머위나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 닭곰탕⑤ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑫ ⑩ 새콤달콤노각무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	찐단호박 , 현미차		국물시리얼⑤⑥, 우유 ②		사과 , 열무비빔국수⑤⑥⑨	
에너지/단백질	403 14		429 11		468 18	
일자/요일	6(월)		7(화)		8(수) ZERO데이	
오전간식	열무죽 생유산균 백미밥 순두부된장국⑤⑥		새송이버섯죽 생유산균 흑미밥 애호박찜국⑤⑥⑨		애호박죽 생유산균 새우살파프리카볶음밥⑤⑨	
점심	돼지고기잡스테인크⑤⑥⑩⑫⑯ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		간장닭갈비⑤⑥⑯ 숙주나물무침 배추김치⑨		미소장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	
오후간식	멜론 , 도토리묵김무침⑤⑥		소보로빵①②④⑤⑥, 우유 ②		참외 , 유부초밥⑤⑥	
에너지/단백질	408 23		439 15		460 16	
일자/요일	13(월)		14(화) 지구데이		15(수) 초복	
오전간식	미역죽 생유산균		달걀브로콜리죽① 생유산균		김가루우영죽 생유산균	
점심	기장밥 열무맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리들기름무침 배추김치⑨		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미구이⑤ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭살백숙⑤ 수수밥(소량) 해물완자전①⑤⑥⑦ 배추김치⑨	
오후간식	치킨텐더샐러드①②③⑥⑯, 유아용치즈②		미니도넛①②⑤⑥, 우유 ②		찐고구마 , 메밀차	
에너지/단백질	435 19		470 19		446 16	
일자/요일	20(월)		21(화)		22(수)	
오전간식	삼색채소죽 생유산균 차조밥 양배추미소장국⑤⑥		닭살치즈죽②⑤ 생유산균 찐쌀현미밥 순살갈비탕⑥		얼갈이죽 생유산균 돼지불고기덮밥⑤⑥⑩	
점심	순살닭볶음탕⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨		무채실파국 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
오후간식	골드키위 , 볶음쌀국수⑤⑥⑯		카스테라①②⑤⑥, 우유 ②		바나나 , 미니수제비⑥	
에너지/단백질	466 14		464 20		428 15	
일자/요일	27(월)		28(화)		29(수)	
오전간식	달걀죽① 생유산균		다시마죽 생유산균		잔멸치죽 생유산균	
점심	백미밥 맑은다시마국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 유부된장국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨		훈제오리부추볶음밥⑤⑥ 불어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑨	
오후간식	후리가케주먹밥, 마시는요구르트②		애플파이①②⑤⑥, 우유 ②		찐감자 , 매실차	
에너지/단백질	453 16		457 17		426 14	
일자/요일	30(목)		31(금)		32(토)	
오전간식	유부죽⑤ 생유산균		부추죽 생유산균		유부죽⑤ 생유산균	
점심	흑미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찐쌀현미밥 파송송달걀국① 소세지케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑯ ⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		오곡시리얼⑤⑥, 우유 ②	
오후간식	국물시리얼⑤⑥, 우유 ②		복숭아 ⑩, 물만두찜⑤⑥⑩⑫		467 16	
에너지/단백질	467 16		422 16		467 16	



제철식품

- * 채소: 가지, 애호박, 오이, 옥수수, 감자 등
- * 해산물: 갈치, 전복, 장어, 오징어, 병어 등
- * 과일: 수박, 참외, 자두, 블루베리, 복숭아 등

< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣

♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 **대체 식품 제공** 부탁드립니다. ♥

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※

원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어/맛살/가자미	삼치/멸치/건새우	다랑어/참치/새우	배추	고춧가루
	밥/누룽지 국내산	두부 국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	외국산	국내산	베트남산	배추 국내산	고춧가루 국내산
			치즈돈가스(생일)	치킨텐더	치즈떡갈비			돈가스		너비아니		소세지
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품		돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	소고기: 국내산	돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		소고기: 국내산	돼지고기: 국내산	국내산

* 3~5세/ 주식(과일명)

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, **과일 채소**의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

*영양사: 김나연, 최민영, 배성희



2026년 7월 유아 식단

국공립아라금호어울림어린이집



안전검단구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일			1(수)	2(목)	3(금)
오전간식			양배주죽 생유산균	콩나물죽⑤ 생유산균	소고기채소죽⑩ 생유산균
점심	보라색 표시는 초록남남데이입니다♥ 주황색 표시는 잔반없는날입니다♥		소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑩ 건새우묵국⑨ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 머위나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑫ ⑩ 새콤달콤노각무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식			편단호박 , 현미차 608 21	곡물시리얼⑤⑥, 우유 ② 613 16	사과 , 열무비빔국수⑤⑥⑨ 683 26
에너지/단백질					
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수) ZERO데이	9(목)	10(금)
오전간식	열무죽 생유산균 백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기참소스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	새송이버섯죽 생유산균 흑미밥 애호박전국⑤⑥⑨ 간장달걀비⑤⑥⑬ 숙주나물무침 배추김치⑨	애호박죽 생유산균 새우살파프리카볶음밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트② 참외 , 유부초밥⑤⑥ 677 24	새우살죽⑨ 생유산균 수수밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 모닝빵샌드위치①②⑤⑥, 우유 ② 669 22	감자죽 생유산균 찹쌀현미밥 북어채국①⑤⑥ 돈육버섯구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 전병⑤⑥, 옥수수차 637 23
점심					
오후간식	멜론 , 도토리묵김무침⑤⑥ 684 27	소보로빵①②④⑤⑥, 우유 ② 628 21			
에너지/단백질					
일자/요일	13(월)	14(화) 지구데이	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	미역죽 생유산균	달걀브로콜리죽① 생유산균	김가루우영죽 생유산균	참외 , 생유산균 생일식단	
점심	기장밥 열무맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 브로콜리들기름무침 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미구이⑤ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭살백숙⑤ 수수밥(소량) 해물완자전①⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 사골미역국⑤⑥⑩ 치즈돈가스 *소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 꽃맛살채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 케이크①②⑥, 요구르트②치킨①②⑤ 655 24	
오후간식	치킨텐더샐러드①②③⑥⑬, 유아용치즈② 666 28	미니도넛①②⑤⑥, 우유 ② 672 26	진고구마 , 메밀차 671 27		
에너지/단백질					
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	삼색채소죽 생유산균 차조밥 양배추미소장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살치즈죽②⑤ 생유산균 찹쌀현미밥 순살갈비탕⑩ 연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	열갈이죽 생유산균 돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채실파국 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 바나나 , 미니수제비⑥ 673 24	들깨무죽 생유산균 기장밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 치즈떡갈비②⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 달걀토스트①②⑤⑥, 우유 ② 692 26	게살죽①⑤⑥⑧ 생유산균 수수밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 당근 , 약과⑤⑥ 647 22
점심					
오후간식	골드키위 , 볶음쌀국수⑤⑥⑩ 678 21	카스테라①②⑤⑥, 우유 ② 648 28			
에너지/단백질					
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	달걀죽① 생유산균	다시마죽 생유산균	잔멸치죽 생유산균	유부죽⑤ 생유산균	부추죽 생유산균
점심	백미밥 맑은다시마국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	훈제오리부추볶음밥⑤⑥ 불어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 가스오부시장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 파송송달걀국① 소세지케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑬ ⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥, 마시는요구르트② 692 24	애플파이①②⑤⑥, 우유 ② 653 24	편감자 , 매실차 657 21	오곡시리얼⑤⑥, 우유 ② 667 23	복숭아 ⑩, 물만두찜⑤⑥⑩⑬ 681 25
에너지/단백질					
제철식품	* 채소: 가지, 애호박, 오이, 옥수수, 감자 등 * 해산물: 갈치, 전복, 장어, 오징어, 병어 등 * 과일: 수박, 참외, 자두, 블루베리, 복숭아 등		< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※		

원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어/맛살 /가자미	삼치/멸치/ 건새우	다랑어 (참치)	배추김치	
	밥/죽/누룽지	두부	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	외국산	국내산	베트남산	배추	고춧가루
	국내산	국내산		국내산								
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품			치즈돈가스(생일)	치킨텐더	치즈떡갈비	돈가스		너비아니		소세지	
				돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산		소고기: 국내산 돼지고기: 국내산		국내산	

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ㉠ 표시할 수 있습니다