



2026년 7월 영아 식단

놀이 속 배움, 배움 속 성장이 있는

국공립아라호반서밋 **한별어린이집**

인천서구경단

어린이급식관리지원센터

Center for Children's Foodservice Management

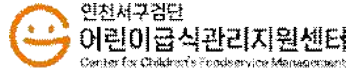
일자/요일			1(수)	2(목)	3(금)
오전간식			크림스프②⑥	콩나물죽⑤	파인애플, 치즈②
점 심			소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑩ 건새우묵국⑨ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 머위나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤노각무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식			찐단호박, 현미차	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	열무비빔국수⑤⑥⑨
에너지/단백질			414 14	429 11	444 17
일자/요일	6(월)초록남남데이	7(화)	8(수) ZERO데이	9(목)	10(금)
오전간식	골드키위, 치즈②	새송이버섯죽	바나나, 치즈②	새우살죽⑨	참외, 치즈②
점 심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기참스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨	새우살파프리카볶음밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 북어채국①⑤⑥ 돈육버섯구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	도토리묵김무침⑤⑥	치즈빵①②④⑤⑥, 우유②	유부초밥⑤⑥, 보리차	모닝빵샌드위치①②⑤⑥, 우유②	전병⑤⑥, 옥수수차
에너지/단백질	392 20	439 15	449 17	476 15	406 17
일자/요일	13(월)초록남남데이	14(화) 지구데이	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	멜론, 치즈②	달걀브로콜리죽①	검은콩두유⑤, 치즈②	아욱죽	
점 심	기장밥 열무맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫⑮ 브로콜리들기름무침 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미구이⑤ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	생일식단 백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 꼭참스테이크⑤⑥⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	백미밥 감자들깨국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치킨텐더샐러드①②⑤⑥⑮	미니도넛①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑥, 우유②	시리얼⑤⑥, 우유②	
에너지/단백질	408 16	470 19	430 19	424 13	
일자/요일	20(월)초록남남데이	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	골드키위, 치즈②	닭살치즈죽②⑮	참외⑫, 치즈②	들깨우죽	파인애플, 마시는요구르트②
점 심	차조밥 양배추미소장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 순살갈비탕⑩ 연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채실파국 청포묵김무침 깍두기⑨ 마시는요구르트②	건새우된장국⑤⑥⑨ 치즈떡갈비②⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	볶음쌀국수⑤⑥⑩	카스테라①②⑤⑥, 우유②	미니수제비⑥	달걀토스트①②⑤⑥, 우유②	약과⑤⑥, 보리차
에너지/단백질	446 14	464 20	403 15	485 18	415 14
일자/요일	27(월)초록남남데이	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	수박, 치즈②	다시마죽	떠먹는요구르트②, 치즈②	유부죽⑤	바나나, 치즈②
점 심	백미밥 맑은다시마국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	훈제오리부추볶음밥⑤⑥ 볼어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 파송송달걀국① 소세지케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑮ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후리가게주먹밥, 둥글레차	페스츄리①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 매실차	오곡시리얼⑤⑥, 우유②	물만두찜⑤⑥⑩⑫
에너지/단백질	406 14	457 17	406 13	467 16	399 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 * 아황산염은 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	고등어	다랑어 (참치)	배추김치	
			제공되는 모든 요리								배추	고춧가루
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	(볶음/불고기/구이/찜/국)	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	원양산	국내산		
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품				치킨텐더		치즈떡갈비		돈가스		너비아니	
					닭고기: 국내산		소고기: 국내산 돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		소고기: 국내산 돼지고기: 국내산	

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.



2026년 7월 유아 식단



일자/요일			1(수)		2(목)		3(금)					
오전간식			크림스프②⑥		콩나물죽⑤		파인애플, 치즈②					
점심			소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑬		차조밥		기장밥					
			건새우묵국⑨		팽이버섯맑은국		닭곰탕⑮					
			달걀프라이①⑤		오리주물럭⑤⑥		마파두부⑤⑥⑩⑫⑮					
			배추김치⑨		머위나물⑤⑥		새콤달콤노각무침⑤⑥					
오후간식			마시는요구르트②		깍두기⑨		백김치⑨					
에너지/단백질			찐단호박, 현미차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		열무비빔국수⑤⑥⑨					
			610 21		613 16		636 24					
일자/요일	6(월)초록남남데이		7(화)		8(수) ZERO데이		9(목)		10(금)			
오전간식	골드키위, 치즈②		새송이버섯죽		바나나, 치즈②		새우살죽⑨		참외, 치즈②			
점심	백미밥		흑미밥		새우살파프리카볶음밥⑤⑨		수수밥		참쌀현미밥			
	순두부된장국⑤⑥		애호박젓국⑤⑥⑨		미소장국⑤⑥		맑은미역국⑤⑥		북어채국①⑤⑥			
	돼지고기참스테이크⑤⑥⑩⑫⑮		간장닭갈비⑤⑥⑮		치즈스틱①②⑤⑥		소고기장조림⑤⑥⑩		돈육버섯구이⑤⑥⑩			
	새송이버섯볶음⑤⑥		숙주나물무침		깍두기⑨		당근감자채볶음⑤⑥		상추무침⑤⑥			
오후간식	깍두기⑨		배추김치⑨		짜먹는요구르트②		배추김치⑨		깍두기⑨			
오후간식	도토리묵김무침⑤⑥		치즈빵①②④⑤⑥, 우유②		유부초밥⑤⑥, 보리차		모닝빵샌드위치①②⑤⑥, 우유②		전병⑤⑥, 옥수수차			
에너지/단백질	627 26		628 21		639 24		669 22		605 25			
일자/요일	13(월)초록남남데이		14(화) 지구데이		15(수) 초복		16(목)		17(금) 제헌절			
오전간식	멜론, 치즈②		달걀브로콜리죽①		검은콩두유⑤, 치즈②		아욱죽					
점심	기장밥		차조밥		생일식단		백미밥					
	열무맑은국⑤⑥		아욱된장국⑤⑥		백미밥		감자들깨국⑤⑥					
	소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫⑮		가자미구이⑤		새우살미역국⑤⑥⑨		돼지고기양념조림⑤⑥⑩					
오후간식	브로콜리들기름무침		우영채조림⑤⑥		폭참스테이크⑤⑥⑫		참나물무침⑤⑥					
에너지/단백질	배추김치⑨		깍두기⑨		과일요거트샐러드②		깍두기⑨					
오후간식	치킨텐더샐러드①②⑤⑥⑮		미니도넛①②⑤⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②		시리얼⑤⑥, 우유②					
에너지/단백질	610 24		672 26		640 28		617 19					
일자/요일	20(월)초록남남데이		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)			
오전간식	골드키위, 치즈②		닭살치즈죽②⑮		참외⑫, 치즈②		들깨무죽		파인애플, 마시는요구르트②			
점심	차조밥		참쌀현미밥		돼지불고기덮밥⑤⑥⑩		기장밥		수수밥			
	양배추미소장국⑤⑥		순살갈비탕⑩		무채실파국		건새우된장국⑤⑥⑨		소고기당면국⑤⑥⑩			
	순살닭볶음탕⑤⑥⑮		연두부찜*양념장⑤⑥		청포묵김무침		치즈떡갈비②⑤⑥⑩⑫		삼치구이⑤⑥			
	얼갈이나물⑤⑥		진미채조림⑤⑥⑰		깍두기⑨		연근조림⑤⑥		시금치나물⑤⑥			
오후간식	깍두기⑨		배추김치⑨		마시는요구르트②		깍두기⑨		배추김치⑨			
오후간식	볶음쌀국수⑤⑥⑩		카스테라①②⑤⑥, 우유②		미니스제비⑥		달걀토스트①②⑤⑥, 우유②		약과⑤⑥, 보리차			
에너지/단백질	635 20		648 28		624 23		692 26		601 20			
일자/요일	27(월)초록남남데이		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)			
오전간식	수박, 치즈②		다시마죽		떠먹는요구르트②, 치즈②		유부죽⑤		바나나, 치즈②			
점심	백미밥		차조밥		훈제오리부추볶음밥⑤⑥		흑미밥		참쌀현미밥			
	맑은다시마국⑤⑥		유부된장국⑤⑥		볼어묵국⑤⑥		가쓰오부시장국⑤⑥		파송송달걀국①			
	돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫		메추리알장조림①⑤⑥		오이나물⑤		너비아니구이⑤⑥⑩⑫		소세지케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑮			
	마카로니콘샐러드①⑤⑥		구이김		깍두기⑨		잔멸치볶음⑤⑥		김자반⑤⑥			
오후간식	깍두기⑨		배추김치⑨				배추김치⑨		깍두기⑨			
오후간식	후리가게주먹밥, 둥글레차		페스츄리①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 매실차		오곡시리얼⑤⑥, 우유②		물만두찜⑤⑥⑩⑫			
에너지/단백질	609 21		653 24		628 20		667 23		602 23			
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(유) 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 * 아황산염은 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	고등어	다랑어 (참치)	배추김치	
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	제공되는 모든 요리 (볶음/불고기/구이/찜/국)								배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품			치킨텐더	치즈떡갈비	돈가스	너비아니					
				닭고기: 국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산					

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.