



발행일: 2026.06.26
원 장: 윤미영
영양사: 김수미, 이호경

연장식단 7월

대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

첫째주	1(수)		2(목)		3(금)	
석식	▶ 당나귀 당·나·귀 식단이 제공됩니다. *덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아야!		백미밥 안매운김치국⑨ 순살달걀비⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 포마돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
열량kcal/단백질g	373.2 17.3		419 13.4		434.4 15.1	
둘째주	6(월)		7(화)		8(수)	
석식	백미밥 미소장국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 열무맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 건새우시금치국⑤⑥⑨ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
열량kcal/단백질g	358.8 15.5		369.7 14.6		380.9 16.8	
셋째주	13(월)		14(화)		15(수)	
석식	백미밥 근대국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감자국⑤⑥ 순살삼지구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기배추국⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
열량kcal/단백질g	392.8 17		404.3 17.3		417.7 17.1	
넷째주	20(월)		21(화)		22(수)	
석식	백미밥 무채국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 어묵국⑤⑥ 된장두부찜⑤⑥ 오이나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 부추된장국⑤⑥ 돼지목살채소구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량kcal/단백질g	362.2 15.2		347.6 14		351.8 14.8	
다섯째주	27(월)		28(화)		29(수)	
석식	백미밥 애호박전국⑨ 들기름두부구이⑤ 열갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 숙주맑은국 김계란말이①⑤ 가지나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 새우살애호박전①⑤⑥⑨ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량kcal/단백질g	352.9 11.6		375.8 13.7		414.7 19.3	
여섯째주	3(월)		4(목)		5(금)	
석식	백미밥 미역국⑤⑥ 포마돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 안매운김치국⑨ 순살달걀비⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 포마돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
열량kcal/단백질g	373.2 17.3		419 13.4		434.4 15.1	

원산지표시	밥 / 국 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	백김치/배추김치		두부 콩	연두부 콩	순두부 콩											
	백미	잡쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입				배추	고춧가루														
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산				국내산	국내산														
	가공품(농산물·축산물·수산물)																										
	생선				훈제오리							닭강정					맛살				어묵				너비아니		
삼치	국내산	오리	국내산	닭	국내산	명태	러시아산	명태	러시아산	소	국내산	돼지	국내산	돼지	국내산												

❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

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

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

❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.



발행일: 2026.06.26
원 장: 윤미영
영양사: 김수미, 남유선

영아식단 7월



대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Cheonan and Social Welfare Meal Management Support Center

첫째주		1(수) 당나귀		2(목)		3(금)	
오전간식	▶ 당나귀 식단이 제공됩니다.	★수박		계란죽①⑤⑥		★천도복숭아⑪	
점심	※달걀, 달걀, 달걀 더 건강하게 조리하는 레시피를 실천해보아요! ▶ ★ 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다. ▶ ☆ 표시는 친환경농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다. ▶ [2026년도 건강 식생활 프로그램-당나귀] 채소를 활용한 저당 레시피 공모전 메뉴를 소개합니다. 메뉴는 사랑별어린이집에서 제공해주시 ♥감자브로콜리포슬무침♥입니다.	백미밥 다시마무침국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 근대된장국⑤⑥ ☆소고기양파볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		표고버섯영양밥& 양념장⑤⑥ 송송 ☆들기름두부구이⑤⑥ 어묵나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫		☆★찐감자/우유②		카스테라①②⑥/우유②	
열량kcal/단백질g		393 16.8		442 17.3		464.5 13.3	
둘째주		6(월)		7(화)		8(수)	
오전간식	★키위	삼색채소죽⑤⑥		★바나나		미역죽⑤⑥	
점심	기장밥 애호박맑은국 소고기장조림⑤⑥⑩ 맛살숙주나물무침①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 황태국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살고등어무침⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 ☆순두부백탕⑤ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑫ 치커리유자청무침 백김치	
오후간식	오이비빔국수⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤		참깨주먹밥		★찐단호박/우유②	
열량kcal/단백질g	372.4 14.5	409.6 21.5		395 13.6		419.7 14.8	
셋째주		13(월)		14(화)		15(수) 초복	
오전간식	★사과	소고기죽⑤⑥⑩		★참외		누룽지채소죽	
점심	기장밥 콩비지국⑤⑨ 당근계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 참치미역국⑤⑥ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 닭다리백숙⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 파프리카초무침 백김치		찰현미밥 ☆꽃호박맑은국 오징어데리야끼소스조림⑤⑥⑦ 림⑤⑥⑦ ☆감자브로콜리 포슬무침♥ 백김치	
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥	연두부찜&양념장⑤⑥		물만두⑤⑥⑩		☆★블루베리/우유②	
열량kcal/단백질g	379.8 11.2	413.4 14.8		368 20.2		402.1 15.2	
넷째주		20(월)		21(화)		22(수)	
오전간식	★배	크림스프②⑥		★자두		김가루찰쌀죽	
점심	기장밥 두부된장국⑤⑥ 세우살애호박볶음⑤⑥⑨ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운김치국⑨ 소고기파프리카조림⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤⑥ 백김치		찰현미밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 두부계란구이①⑤⑥ 가지나물볶음⑤⑥ 백김치	
오후간식	찐핫도그①②⑥⑩	과일화채②		유부초밥⑤⑥		★찐단호박/우유②	
열량kcal/단백질g	371.1 16.4	418.1 16.5		390.7 13		434.8 14.2	
다섯째주		27(월)		28(화)		29(수)	
오전간식	★복숭아⑪	닭살채소죽⑤⑥⑩		★메론		모듬버섯죽	
점심	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 함박스테이크&소스⑤⑥⑩⑫ 노각무침⑤⑥ 백김치	백미밥 감자국⑤⑥ 순살삼치카레구이⑤⑥⑩ 들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 브로콜리개소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	프레치토스트①②⑤⑥	시리얼&우유②		포마김밥①⑤⑩		★찐고구마/우유②	
열량kcal/단백질g	395.3 15.3	456.8 16.1		422.9 13.8		475.4 15.8	
원산지표시		밥 / 죽 / 누룽지		소고기		돼지고기	
백미	찰쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산
가공품(농산물·축산물·수산물)							
어묵		맛살		떡갈비		탕수육	
명태	러시아산	명태	러시아산	소	국내산	돼지	국내산
수산물		참치		훈제오리		함박스테이크	
다랑어	베트남산	다랑어	베트남산	오리	국내산	소	국내산

♣ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

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

①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓

♣ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.



발행일: 2026.06.26
원 장: 윤미영
영양사: 김수미, 남유선

유아식단 7월

대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

첫째주		1(수)		2(목)		3(금)					
오전간식 ▶ 당·나·귀 식단이 제공됩니다. ※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요! 점심 ▶ “★” 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다. ▶ ☆ 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다. ▶ [2026년도 건강 식생활 프로그램-당·나·귀] 채소를 활용한 저당 레시피 공모전 메뉴를 소개합니다. 메뉴는 사랑별어린이집에서 제공해주시 ♥감자브로콜리포슬무침♥입니다. 오후간식		★수박 백미밥 다시마무침국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫		계란죽①⑤⑥ 찰현미밥 근대된장국⑤⑥ ☆소고기양파볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ ☆찐감자/우유②		☆★천도복숭아⑩ 표고버섯영양밥&양념장⑤⑥ 송송 ☆돌기름두부구이⑤⑥ 어묵마늘종볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 카스테라①②⑥/우유②					
열량kcal/단백질g		609 26.1		680.1 26.6		714.5 20.4					
둘째주		6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)	
오전간식		★키위 기장밥		삼색채소죽⑤⑥		★바나나		미역국⑤⑥		☆★수박	
점심 		에호박말은국 소고기장조림⑤⑥⑩ 맛살숙주나물무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		검정콩밥⑤ 황태국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 ☆순두부백탕⑤ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑩ 치커리유채청무침 배추김치⑨		흑미밥 ☆부추된장국⑤⑥ ☆영양짬뽕⑤⑥⑩ ☆양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		오이비빔국수⑤⑥		치즈스크램블에그①②⑤		참깨주먹밥		★찐단호박/우유②		크림탕①②⑥/우유②	
열량kcal/단백질g		577.3 22.6		632.5 34.7		612.1 21.1		650.2 23		704.7 28.3	
셋째주		13(월)		14(화)		15(수) 초복		16(목)		17(금)	
오전간식		★사과		소고기죽⑤⑥⑩		★참외		누룽지채소죽 찰현미밥 ☆꽃호박말은국 오징어테리야끼소스조림⑤⑥⑦ ☆♥감자브로콜리포슬무침♥ 배추김치⑨		제헌절	
점심 		기장밥 콩비지국⑤⑨ 당근계란말이①⑤ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨		검정콩밥⑤ 참치미역국⑤⑥ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭다리백숙⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 파프리카초무침 배추김치⑨					
오후간식		김가루주먹밥⑤⑥		연두부찜&양념장⑤⑥		물만두⑤⑥⑩		☆★블루베리/우유②			
열량kcal/단백질g		584.3 17.3		642.7 24.6		570.5 31.2		623 23.5			
넷째주		20(월)		21(화)		22(수)		23(목) 당·나·귀		24(금)	
오전간식		★배		크림스프②⑤⑥		★자두		김가루찜쌀죽		★사과	
점심 		기장밥 두부된장국⑤⑥ 새우살에호박볶음⑤⑥⑨ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		검정콩밥⑤ 안매운김치국⑨ 소고기파프리카조림⑤⑥⑩ ☆노타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 숙주말은국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 두부계란구이①⑤⑥ 가지나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 ☆부추된장국⑤⑥ ☆영양짬뽕⑤⑥⑩ ☆양배추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		찐맛도그①②⑥⑩		과일화채②		유부초밥⑤⑥		★찐단호박/우유②		후려쉬반①②⑥/우유②	
열량kcal/단백질g		570.9 25.3		645.6 27		605.5 20.3		673.4 22.1		648.6 24.1	
다섯째주		27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)	
오전간식		★복숭아⑩		닭살채소죽⑤⑥⑩		★메론		모듬버섯죽		★배	
점심 		팽이버섯된장국⑤⑥ 함박스테이크&소스⑤⑥⑩⑫⑬ ☆노각무침⑤⑥ 배추김치⑨		검정콩밥⑤ 감자국⑤⑥ 순살삼치카레구이⑤⑥ 들깨무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 얼갈이말은국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ ☆브로콜리개소스무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 실파계란국①⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ ☆양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥		시리얼&우유②		포마김밥⑤⑩		★찐고구마/우유②		머핀①②⑥/우유②	
열량kcal/단백질g		612.6 23.8		709.6 26.5		655 21.4		731.4 24.4		666.1 25.8	

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기			닭고기		오리고기		백김치/배추김치		두부	순두부	연두부	콩버섯	수산물	
	백미	참쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루				콩	콩	콩	콩	오징어	고등어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	가공품(농산물·축산물·수산물)																						
	어묵		맛살				떡갈비		탕수육				훈제오리		함박스테이크				참치				
	명태	러시아산	명태	러시아산	소	국내산	돼지	국내산	돼지	국내산	오리	국내산	소	국내산	돼지	국내산	다랑어	베트남산					

- ❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
- ❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.