



해맑은 어린이집 7월 식단표



첫째주		1(수)	2(목)	3(금)
오전간식	7월 식단은 감자, 파프리카, 복숭아, 수박, 자두, 멜론 등 제철식품 위주로 구성되어 있습니다.	★수박	현미영양죽⑤⑥	★바나나
점심	▶ 영양가득레시피 - 토마토여름샐러드	▶ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑩	쌀밥	클로렐라쌀밥
	▶ 저염DAY - 국 없는 날 / 7월은 감수식단입니다.	▶ 양배추국⑤⑥	유부맑은국⑤⑥	감자국⑤⑥
	▶ 채소야 놀자! - 쇠고기파프리카볶음밥, 파프리카잡채, 파프리카볶음	▶ 가지마살조림⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑩	돼지갈비찜⑤⑥⑩
오후간식	▶ ★표시는 자연간식 / ● 표시는 친환경 우수농산물 급식지원 사업 식재료가 반영된 메뉴입니다.	▶ 깍두기⑨	▶ 참나물무침⑤⑥	▶ 잔멸치볶음⑤⑥
	▶ 해물반박 빙그레데이 - 7/31(금) 잔반 없는 날	▶ 채소크로켓①⑤⑥+우유②	▶ 백나박김치	▶ 백김치⑨
	▶ 식단작성 - 유성구 어린이사회복지급식관리지원센터 (김보라 영양사)	442/19	452/18	444/17
둘째주		4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	★키위+치즈②	★포도(●델라웨어)	아욱죽⑤⑥	★참외
점심	▶ 쌀밥	▶ 해물필라프⑤⑥⑨	▶ 쌀밥	▶ 참기장밥
	▶ 동태살국⑤⑥	▶ 느타리버섯국⑤⑥	▶ 설렁탕⑩	▶ 콩가루얼갈이국⑤⑥
	▶ 달걀찜①	▶ 닭살조림⑤⑥⑩	▶ 두부두루치기⑤⑥	▶ 오징어볶음⑤⑥⑩
오후간식	▶ 브로콜리무침	▶ 백김치⑨	▶ ●호박나물⑤⑥	▶ 파프리카잡채⑤⑥
	▶ 깍두기⑨	▶ 백나박김치	▶ 백김치⑨	▶ 깍두기⑨
	▶ 김가루주먹밥⑤⑥+매실차	▶ 어묵탕⑤⑥	▶ 들기름막국수③⑤⑥+우유②	▶ ●★블루베리(대체:자두)+떠먹는요구르트②
에너지(kcal) /단백질(g)	437/19	441/19	450/20	441/16
에너지(kcal) /단백질(g)	438/18	437/19	427/23	438/16
셋째주		7(수) 초복	8(목)	9(금) 제헌절
오전간식	근대죽⑤⑥	★토마토⑩+치즈②	흑임자죽	●★복숭아⑩+쌀과자
점심	▶ 쌀밥	▶ 찰현미밥	▶ 찰쌀밥	▶ 쌀밥
	▶ 북엇국⑤⑥	▶ 안매운돈육김치국⑤⑥⑩	▶ 닭백숙⑩	▶ ●순두부백탕⑤
	▶ 쇠고기볶음⑤⑥⑩⑫	▶ 스크램블에그①②⑤	▶ 새우살조림⑤⑥⑨	▶ 제육볶음⑤⑥⑩
오후간식	▶ 김자반⑤⑥	▶ 우엉조림⑤⑥	▶ ●부추나물⑤⑥	▶ ●가지나물⑤⑥
	▶ 백김치⑨	▶ 깍두기⑨	▶ 깍두기⑨	▶ 백나박김치
	▶ ★찜감자+우유②	▶ 비빔국수⑤⑥+오미자차	▶ 수박우유화채②	▶ 버터롤빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	438/18	437/19	427/23	438/16
에너지(kcal) /단백질(g)	433/17	483/19	458/20	414/15
넷째주		10(수) 저염Day	11(목)	12(금)
오전간식	★바나나	★멜론+우유②	브로콜리죽⑤⑥	★참외
점심	▶ 쌀밥	▶ 홍국쌀밥	▶ 짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑫	▶ 쌀밥
	▶ 오징어찌개⑤⑥⑩	▶ 미역국⑤⑥	▶ 탕수육①⑤⑥⑩	▶ 열무된장국⑤⑥
	▶ 훈제오리찜	▶ 쇠고기장조림⑤⑥⑩	▶ 오이피클	▶ 찜닭⑤⑥⑩
오후간식	▶ 근대나물⑤⑥	▶ 감자채볶음⑤	▶ 백나박김치	▶ 어묵볶음⑤⑥
	▶ 깍두기⑨	▶ 백김치⑨	▶ (국 제공 시:송농)	▶ 깍두기⑨
	▶ 단호박범벅①⑤+우유②	▶ 크림스프②⑤⑥⑩⑫⑫+잘게선도닝빵①②⑥	▶ 삶은달걀①+우유②	▶ 안매운김치볶음밥⑤⑥
에너지(kcal) /단백질(g)	433/17	483/19	458/20	414/15
에너지(kcal) /단백질(g)	433/17	483/19	458/20	414/15
다섯째주		13(수)	14(목)	15(금)
오전간식	청경채치즈죽②⑤⑥	★복숭아⑩+짜먹는요거트②	★자두+미니약과⑥	차조무죽⑤⑥
점심	▶ 쌀밥	▶ 차조밥	▶ 콩나물밥+양념장⑤⑥	▶ 쌀밥
	▶ 쇠고기호박국⑩	▶ 새우살국⑨	▶ 달걀파국①	▶ 된장찌개⑤⑥
	▶ 맛살채소전①⑤⑥⑧	▶ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑫	▶ 돈육간장볶음⑤⑥⑩	▶ 고등어살조림⑤⑥⑦
오후간식	▶ 무나물	▶ 토마토여름샐러드⑫	▶ 백나박김치	▶ 열갈이나물⑤⑥
	▶ 백김치⑨	▶ 백김치⑨	▶ 깍두기⑨	▶ 깍두기⑨
	▶ 참깨주먹밥⑤+보리차	▶ 잔치국수⑤⑥	▶ ★찜고구마+우유②	▶ 물만두①⑤⑥⑩+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	418/13	424/17	437/16	468/21
에너지(kcal) /단백질(g)	418/13	424/17	437/16	468/21
여섯째주		16(수)	17(목)	18(금)
오전간식	청경채치즈죽②⑤⑥	★복숭아⑩+짜먹는요거트②	★자두+미니약과⑥	차조무죽⑤⑥
점심	▶ 쌀밥	▶ 차조밥	▶ 콩나물밥+양념장⑤⑥	▶ 쌀밥
	▶ 쇠고기호박국⑩	▶ 새우살국⑨	▶ 달걀파국①	▶ 된장찌개⑤⑥
	▶ 맛살채소전①⑤⑥⑧	▶ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑫	▶ 돈육간장볶음⑤⑥⑩	▶ 고등어살조림⑤⑥⑦
오후간식	▶ 무나물	▶ 토마토여름샐러드⑫	▶ 백나박김치	▶ 열갈이나물⑤⑥
	▶ 백김치⑨	▶ 백김치⑨	▶ 깍두기⑨	▶ 깍두기⑨
	▶ 참깨주먹밥⑤+보리차	▶ 잔치국수⑤⑥	▶ ★찜고구마+우유②	▶ 물만두①⑤⑥⑩+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	418/13	424/17	437/16	468/21
에너지(kcal) /단백질(g)	418/13	424/17	437/16	468/21



* **식품알레르기 유발물질 표시** ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

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

* **원산지 표시** ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지	채소	현미	흑미	백김치	두부	연두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산
수산물				가공품 농축산·수산물		훈제오리		떡갈비		닭고기
동태	오징어	고등어				오리고기		돼지고기	돼지고기	
러시아산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 위 식단은 식재료 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.

* 신선과일, 채소스틱의 경우도 같은 식품군으로 변경 가능합니다.

* 가시가 있는 생선과 닭고기 등은 뼈를 제거하여 배식합니다.

* **특이식품에 알레르기**가 있는 영유아는 당일 식단을 미리 확인하여 주의합니다.

* 연령별 1일 영양섭취기준 - 2025 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)

구 분	영아 (1~2세)	유아 (3~5세)
에너지(필요추정량)	900kcal	1,400kcal
단백질(하루권장섭취량)	20g	25g

* 1~2세영아는 3~5세 유아에 비해 섭식능력 및 소화능력이 미숙할 수 있으므로

일부 메뉴 제공 시 조리법 (크기, 맛, 조리형태) 및 배식방법을 달리하여 제공합니다. (ex : 김치→잘게 썬 김치)

* 급간식 배분량 - 하루 열량 대비(오전간식 8% / 점심 28% / 오후간식 10%)



해맑은 어린이집 7월 식식 식단표

첫째주	7월 식단은 감자, 파프리카, 복숭아, 수박, 자두, 멜론 등 제철식품 위주로 구성되어 있습니다.		1(수)	2(목)	3(금)
저녁	식단작성 : 박법진 영양사 (유성구어린이·사회복지급식관리지원센터)		강황쌀밥	쌀밥	차조밥
	급·간식 제공시 영유아의 특성을 고려해 일부 메뉴 제공 시 조리법 및 배식방법(크기, 맛, 조리형태)을 달리하여 제공합니다. (ex : 김치→잘게 썬 김치)		복어국⑤⑥	안매운육개장⑤⑥⑬	미역국⑤⑥
			돈육간장볶음⑤⑥⑩	매추리알촉침①⑤⑫	닭살카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮
			얼갈이나물⑤⑥	오이볶음⑤⑥	새송이버섯전①⑤
에너지(kcal) /단백질(g)			깍두기⑨	백김치⑨	백나박김치
둘째주	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
저녁	홍국쌀밥	쌀밥	조각서리태콩밥	쌀밥	찰현미밥
	만둣국⑤⑥⑩	달걀팥국①	안매운김치국⑨	참나물국	유부장국⑤⑥
	새우살조림⑤⑥⑨	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬	돈수육⑩	닭갈비⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑬
	고구마순나물⑤⑥	무나물볶음⑤⑥	감자조림⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	가지나물⑤⑥
에너지(kcal) /단백질(g)	257/12	246/12	248/11	254/12	255/13
셋째주	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) 제헌절
저녁	찰보리밥	쌀밥	찰흑미밥	쌀밥	
	열무된장국⑤⑥	쇠고기탕국⑤⑥⑬	청국장찌개⑤	수제비국⑥	
	닭살채소조림⑤⑥⑮	오징어두루치기⑤⑥⑰	돼지갈비찜⑤⑥⑩	삼치살조림⑤⑥	
	어묵볶음⑤⑥	느타리버섯볶음⑤⑥	브로콜리숙회	양배추나물⑤⑥	
에너지(kcal) /단백질(g)	252/12	256/12	253/12	252/11	
넷째주	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
저녁	찰기장밥	쌀밥	차조밥	쌀밥	클로렐라쌀밥
	아욱국⑤⑥	두부찌개⑤⑥	부추맑은국	다진견새우콩나물국⑤⑨	꼬꼬배춧국⑮
	돈육잡채⑤⑥⑩	오리주물럭⑤⑥	쇠고기볶음⑤⑥⑬	돈육불고기⑤⑥⑩	미트볼볶음①⑤⑥⑩⑮
	달걀찜①	청경채나물⑤⑥	과일요거트샐러드 (방울토마토,바나나)②⑫	우영채볶음⑤⑥	깻순나물⑤⑥
에너지(kcal) /단백질(g)	250/11	258/12	256/11	252/13	258/15
다섯째주	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
저녁	조각서리태콩밥	쌀밥	찰현미밥	쌀밥	홍국쌀밥
	오징어국⑰	근대된장국⑤⑥	설렁탕⑬	모듬버섯국⑤⑥	순두부백탕⑤
	두부조림⑤⑥	제육볶음⑤⑥⑩	해물완자전①⑤⑥⑨⑰	닭볶음탕⑤⑥⑮	고등어살구이⑤⑦
	김자반⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	참나물무침⑤⑥	열무된장지짐⑤⑥	파프리카피클
에너지(kcal) /단백질(g)	243/12	244/10	251/13	250/13	244/11
	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨	백나박김치

* 식품알레르기 원인식품 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳잣

* 원산지 표시 ※ 공시된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

원 산 지 표 시	밥 / 죽 / 누룽지				백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	두부	순두부
	백미	찰쌀	현미	흑미	배추					콩	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물		가공품 농축산· 수산물	함박스테이크			미트볼		해물완자전		
	오징어	고등어		돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기		연육	오징어	
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		외국산	외국산	

* 위 식단은 식재료 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.

* 신선과일, 채소소식의 경우도 같은 식품군으로 변경 가능합니다.

* 가시가 있는 생선과 닭고기 등은 뼈를 제거하여 배식합니다.

* 특이식품에 알레르기가 있는 영유아는 당일 식단을 미리 확인하여 주의합니다.

