키즈포레 어린이집	2026년 7월 식단표	울산남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 남구센터 영양팀
발행일 : 2026년 6월 15일

1-2세 일반형(만3~5세는 연령기준에 맞는 열량, 단백질로 제공됩니다.)

★알레르기 유발식품 번호 표시 안내

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

✓공동개발메뉴
파란색 글씨 메뉴는 남구센터에서 개발한 메뉴입니다.

✓ 15일은 초복입니다.

✓대체가능식단 안내 QR코드

요일	월	화	수	목	금	토
일자			1	2 소소한날♣	3	4
오전간식			과일(참외)	누룽지죽	과일(수박)	씨리얼&우유②
중식			냉우동⑤⑥ 후리가케주먹밥 ①②⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 만둣국⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식			찐감자	미숫가루우유②⑤	케이크①②⑤⑥	과일(키위)
열량(kcal)/단백질(g)			395/16	413/17	436/14	465/16
일자	6	7	8	9	10	11 소소한날♣
오전간식	과일(바나나)	김가루죽	과일(사과)	야채죽	과일(포도)	누룽지죽
중식	잡곡밥 모듬어묵탕⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오이냉국 삼치카레조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨채소볶음밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 열무나물 배추김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤ 달걀말이①⑤ 애호박들깨무침 배추김치⑨	백미밥 돈개장⑤⑥⑩ 온두부찜&양념장⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	빵류(마들렌)①②⑤⑥	구운달걀①	찐고구마	떠먹는요구르트②	버섯미소파스타⑤⑥	씨리얼&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	435/16	404/18	407/14	416/20	464/16	478/18
일자	13	14	15 초복	16 소소한날♣	17 제헌절	18
오전간식	과일(바나나)	브로콜리죽	과일(수박)	누룽지죽		씨리얼&우유②
중식	잡곡밥 안매운김칫국⑨ 돈육두루치기⑤⑥⑩⑱ 깻잎순나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부찹쌀구이⑤ 오이볶음 배추김치⑨	닭칼국수⑥⑮ 백미밥(1/2) 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨		깍두기채소볶음밥②⑤⑨ 유부장국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	빵류(머핀)①②⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑩	찐옥수수	두유⑤		과일(사과)
열량(kcal)/단백질(g)	431/16	440/14	422/15	401/15		446/14
일자	20	21	22	23	24	25 소소한날♣
오전간식	과일(바나나)	전복죽⑤⑥⑱	과일(토마토)	옥수수죽	과일(수박)	누룽지죽
중식	잡곡밥 채소게살탕①⑤⑥⑧⑨ 메추리알채소볶음①⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 파프리카숙채무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소비빔밥⑤⑥ 하얀순두부찌개⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징엇국⑰ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 달걀찜①② 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	빵류(모닝빵)& 딸기잼①②⑤⑥	김말이튀김⑤⑥⑯⑱	찐감자	떠먹는요구르트②	수박화채②	씨리얼&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	464/14	463/14	385/14	402/16	418/16	479/15
일자	27	28	29	30 소소한날♣	31	
오전간식	과일(바나나)	양파당근죽	과일(자두)	누룽지죽	과일(수박)	
중식	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 간장닭구이⑤⑥⑮ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파콩나물국⑤ 새우살버섯볶음⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 부추달걀국① 물만두&저염양념장 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 호박된장찌개⑤⑥ 굴소스두부조림⑤⑥⑱ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 어묵조림⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	☺
오후간식	빵류(슈크림빵) ①②⑤⑥	들기름막국수③⑤⑥	찐고구마	씨리얼&우유②	버섯달걀주먹밥①⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	448/15	427/15	413/17	468/15	432/15	

원산지 표시	소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀) 밥	죽	누룽지	배추김치 배추	고춧가루
	한우/국산	국내산	국내산	국내산	대두100% 국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)					수산물 *품목:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세				
	냉우동	베이컨채소볶음밥	동그랑땡							
	가쓰오부시	베이컨	동그랑땡			오징어	전복			
	가다랑어/인도네시아	삼겹살/외국산	돼지고기/국산			국내산	국내산			