감수완료	26. 6. 24.
영 양 사	이혜정, 윤수정
시립솔빛어린이집	

2026년 7월 식단

광명시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.
진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.

	월	화	수	목	금	토
1주			1일(수) 426kcal 15g	2일(목) 409kcal 12g	3일(금) 429kcal 22g	4일(토) 337kcal 12g
오전			토마토⑫	애호박죽	천도복숭아	우유②
점심			그린데이 기장밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ 두부토마토소스조림⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 들깨무국⑤⑥ ⭐동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥	소고기가지볶음밥⑤⑥⑯ 온두부찜*양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후			해쉬브라운⑤/우유②	찐고구마/둥글레차	구운달걀①/우유②	
2주	6일(월) 405kcal 17g	7일(화) 527kcal 18g	8일(수) 353kcal 15g	9일(목) 436kcal 17g	10일(금) 448kcal 16g	11일(토) 235kcal 8g
오전	천도복숭아	미숫가루⑤/우유②	수박	녹두죽⑤	토마토⑫	사과
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 호박잎된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 김자반	쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥⑯ 동태살전①⑤⑥ 청포묵나물무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 미소장국⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩⑱ 무생채	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	마제소바①④⑤⑥⑩ 춘권튀김⑤⑥⑩ 단무지무침⑬
오후	군만두⑤⑥⑩ /저당마시는요구르트②	유부초밥⑤⑥/보리차	초코케이크①②⑥/바나나/ 과채쥬스	과일화채②/모닝빵①②⑥	유과⑤⑥/우유②	
3주	13일(월) 404kcal 15g	14일(화) 454kcal 14g	15일(수) 400kcal 17g	16일(목) 502kcal 19g	17일(금) 제헌절	18일(토) 332kcal 11g
오전	수박	당근스틱/마시는요구르트②	파인애플	콩나물죽⑤		우유②
점심	차조밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥	쌀밥/채소피클 양송이수프②⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 토마토치즈샐러드②⑫	*초복* 쌀밥/깍두기⑨ 닭다리백숙⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 맑은비지찌개⑤⑨⑩ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥		삼겹살덮밥⑤⑥⑩⑱ 미역된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후	채소전①⑤⑥/우유②	찐감자/둥글레차	들기름막국수③⑤⑥	치즈빵①②⑥/마시는요구르트②		
4주	20일(월) 390kcal 17g	21일(화) 495kcal 22g	22일(수) 372kcal 15g	23일(목) 521kcal 18g	24일(금) 448kcal 17g	25일(토) 150kcal 6g
오전	수박	파프리카스틱/치즈②	토마토⑫	브로콜리죽	바나나	수박
점심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 아욱국⑤⑥ 새우살양배추볶음⑤⑥⑨⑱ 브로콜리숙회*참깨소스①⑤	쌀밥/배추김치⑨ 달걀양파국①⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 소고기무국⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 구이김	쌀밥/배추김치⑨ 미역냉국⑤⑥ 된장닭갈비⑤⑥⑮ 고구마순나물⑤⑥	*중복* 들깨누룽지닭죽⑮ 깍두기⑨ 마시는요구르트②
오후	돼지고기우엉주먹밥⑤⑥⑩	핫케이크①②⑥/우유②	두부과자⑤⑥/과채주스	그래놀라⑤/그릭요거트②	카스텔라①②⑥/우유②	
5주	27일(월) 413kcal 20g	28일(화) 531kcal 19g	29일(수) 454kcal 18g	30일(목) 397kcal 17g	31일(금) 461kcal 16g	
오전	수박	시리얼⑤ /저당떠먹는요구르트②	사과	소고기죽⑯	참외	
점심	쌀밥/배추김치⑨ 들깨두부국⑤⑥ 훈제오리부추찜*소스①⑤ 무쌈	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 상추사과무침	차조밥/배추김치⑨ 소고기탕국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 감자케첩조림⑫	흑미밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ 돼지불고기⑩ 열무된장나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 유부장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 마카로니샐러드①⑤	* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다. * 식단감수로 변경된 메뉴는 파란색으로 표시하였습니다.
오후	구운달걀①/우유②	오이냉국수③⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩/보리차	단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥	

원산지 표 시

[⭐표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.
*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.
쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물		※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성	
⭐동태	⭐갈치		
국내산	국내산	3일(금) ⭐동그랑땡전	돼지고기: 국내산

감수완료	26. 6. 24.
영 양 사	이혜정, 윤수정
시립솔빛어린이집	

2026년 7월 식단

광명시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 유형 : 3-5세 일반형, 오전·오후간식 점심

[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.
진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.

1주	1일(수) 567kcal 19g	2일(목) 584kcal 17g	3일(금) 571kcal 30g	4일(토) 440kcal 15g
오전	토마토⑫	애호박죽	천도복숭아	우유②
점심	그린데이 기장밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ 두부토마토소스조림⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 들깨무국⑤⑥ ⭐동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥	소고기가지볶음밥⑤⑥⑯ 온두부찜*양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후	해쉬브라운⑤/우유②	찐고구마/둥글레차	구운달걀①/우유②	

2주	6일(월) 529kcal 24g	7일(화) 695kcal 24g	8일(수) 505kcal 21g	9일(목) 649kcal 26g	10일(금) 638kcal 21g	11일(토) 336kcal 12g
오전	천도복숭아	미숫가루⑤/우유②	수박	녹두죽⑤	토마토⑫	사과
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 호박잎된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 김자반	쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥⑯ 동태살전①⑤⑥ 청포묵나물무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 미소장국⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩⑱ 무생채	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	▶마제소바①④⑤⑥⑩ 춘권튀김⑤⑥⑩ 단무지무침⑬
오후	군만두⑤⑥⑩ /저당마시는요구르트②	유부초밥⑤⑥/보리차	초코케이크①②⑥/바나나/ 과채쥬스	과일화채②/모닝빵①②⑥	유과⑤⑥/우유②	

3주	13일(월) 535kcal 19g	14일(화) 628kcal 19g	15일(수) 572kcal 25g	16일(목) 697kcal 26g	17일(금) 제헌절	18일(토) 432kcal 14g
오전	수박	당근스틱/마시는요구르트②	파인애플	콩나물죽⑤		우유②
점심	차조밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥	쌀밥/채소피클 양송이수프②⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 토마토치즈샐러드②⑫	*초복* 쌀밥/깍두기⑨ 닭다리백숙⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 맑은비지찌개⑤⑨⑩ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥		삼겹살덮밥⑤⑥⑩⑱ 미역된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후	채소전①⑤⑥/우유②	찐감자/둥글레차	▶들기름막국수③⑤⑥	치즈빵①②⑥/마시는요구르트②		

4주	20일(월) 558kcal 25g	21일(화) 632kcal 27g	22일(수) 512kcal 21g	23일(목) 683kcal 24g	24일(금) 599kcal 23g	25일(토) 215kcal 9g
오전	수박	파프리카스틱/치즈②	토마토⑫	브로콜리죽	바나나	수박
점심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 아욱국⑤⑥ 새우살양배추볶음⑤⑥⑨⑱ 브로콜리숙회*참깨소스①⑤	쌀밥/배추김치⑨ 달걀양파국①⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 소고기무국⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 구이김	쌀밥/배추김치⑨ 미역냉국⑤⑥ ▶된장닭갈비⑤⑥⑮ 고구마순나물⑤⑥	*중복* ▶들깨누룽지닭죽⑮ 깍두기⑨ 마시는요구르트②
오후	돼지고기우엉주먹밥⑤⑥⑩	핫케이크①②⑥/우유②	두부과자⑤⑥/과채주스	그래놀라⑤/그릭요거트②	카스텔라①②⑥/우유②	

5주	27일(월) 548kcal 26g	28일(화) 714kcal 25g	29일(수) 607kcal 23g	30일(목) 570kcal 24g	31일(금) 659kcal 23g	
오전	수박	시리얼⑤ /저당떠먹는요구르트②	사과	소고기죽⑯	참외	
점심	쌀밥/배추김치⑨ 들깨두부국⑤⑥ 훈제오리부추찜*소스①⑤ 무쌈	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 상추사과무침	차조밥/배추김치⑨ 소고기탕국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 감자케첩조림⑫	흑미밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ 돼지불고기⑩ 열무된장나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 유부장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 마카로니샐러드①⑤	* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다. * 식단감수로 변경된 메뉴는 파란색으로 표시하였습니다.
오후	구운달걀①/우유②	오이냉국수③⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩/보리차	단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥	

원산지 표 시

[⭐표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.
*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.
쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물			※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성	
⭐동태	⭐오징어	⭐갈치	3일(금) ⭐동그랑땡전	돼지고기: 국내산
국내산	노르웨이산	국내산		

감수완료	26. 6. 24.
영 양 사	윤수정
시립솔빛어린이집	

2026년 7월 식단

광명시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 유형 : 1~2세 석식

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.	1일(수) 237kcal 9g / 114kcal 4g	2일(목) 213kcal 8g / 106kcal 2g	3일(금) 251kcal 12g / 65kcal 3g	
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 식단감수로 변경된 메뉴는 파란색으로 표시하였습니다.	기장밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 부추스크램블에그①⑤ 오이맛살무침⑧⑤⑥	새우숙주볶음밥⑤⑥⑨⑩ 구이김 배추김치⑨ 저당마시는요구르트②	흑미밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤	
2주	6일(월) 224kcal 8g / 94kcal 3g	7일(화) 252kcal 14g / 68kcal 3g	8일(수) 239kcal 13g / 78kcal 2g	9일(목) 267kcal 9g / 90kcal 1g	10일(금) 256kcal 11g / 49kcal 2g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑯ 훈제오리구이 호박잎나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 두부맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ ⭐소시지브로콜리볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 새송이버섯조림⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 들깨뭇국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 과일(바나나)
3주	13일(월) 315kcal 12g / 100kcal 3g	14일(화) 250kcal 8g / 68kcal 3g	15일(수) 246kcal 10g / 83kcal 2g	16일(목) 271kcal 16g / 98kcal 4g	17일(금) 제헌절
저녁	소고기가지볶음밥⑤⑥⑯ ⭐치킨까스①⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨ 과채주스	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ⭐파프리카햄볶음⑤⑥⑩⑮⑯	쌀밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ⭐너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 당근라페	쌀밥/깍두기⑨ 건새우시금치국⑤⑥⑨ 닭살장조림⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥	
4주	20일(월) 249kcal 7g / 80kcal 5g	21일(화) 256kcal 14g / 27kcal 0g	22일(수) 258kcal 10g / 68kcal 3g	23일(목) 243kcal 11g / 78kcal 2g	24일(금) 288kcal 14g / 54kcal 0g
저녁	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 들기름두부구이*양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 소고기당면국⑤⑥⑯ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 김자반	쌀밥/배추김치⑨ ⭐맑은부대찌개⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리달걀찜①⑨ 연근참깨무침①⑤	차조밥/배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ ⭐고등어구이⑤⑦ 상추무침⑤⑥⑫	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ ⭐후르츠탕수육⑤⑥⑩⑫⑮ 배추김치⑨
5주	27일(월) 255kcal 10g / 82kcal 2g	28일(화) 281kcal 14g / 17kcal 0g	29일(수) 223kcal 6g / 73kcal 3g	30일(목) 262kcal 9g / 83kcal 2g	31일(금) 254kcal 14g / 68kcal 3g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 오이부추무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 달걀만둣국①⑤⑥⑩ ⭐참치김치볶음⑤⑥⑨ 구이김	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 애호박맑은국⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(사과)	흑미밥/깍두기⑨ 열무된장국⑤⑥ 두부까스*소스⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 닭살뭇국⑤⑥⑮ ⭐갈치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥

[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.

추가간식 사용안내

* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)

① 석식 미제공 기관

오전간식	오전간식
점심	점심
오후간식	오후간식
-	추가간식
-	-

② 석식 제공 기관

오전간식	오전간식	오전간식
점심	점심	점심
오후간식	오후간식	오후간식
-	추가간식	석식
석식	석식	추가간식

원산지 표 시

[⭐표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루						
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물			※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성			
⭐오징어	⭐고등어	⭐갈치	9일(목) ⭐ 소시지브로콜리볶음	닭고기: 국내산	22일(수) ⭐부대찌개/ 햄	돼지고기: 국내산
노르웨이산	국내산	국내산	13일(월) ⭐치킨까스	닭고기: 국내산	22일(수) ⭐ 부대찌개/ 소시지	닭고기: 국내산, 돼지고기: 국내산
			14일(화) ⭐파프리카햄볶음	돼지고기: 국내산	24일(금) ⭐후르츠탕수육	돼지고기: 국내산
			15일(수) ⭐너아니구이	돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산	28일(화) ⭐양배추참치볶음/ 캔참치	다랑어: 원양산

감수완료	26. 6. 24.
영 양 사	윤수정
시립솔빛어린이집	

2026년 7월 식단

광명시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 유형 : 3~5세 석식

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.	1일(수) 338kcal 13g / 163kcal 5g	2일(목) 305kcal 11g / 151kcal 3g	3일(금) 358kcal 18g / 93kcal 5g	
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 식단감수로 변경된 메뉴는 파란색으로 표시하였습니다.	기장밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 부추스크램블에그①⑤ 오이맛살무침⑧⑤⑥	새우숙주볶음밥⑤⑥⑨⑩ 구이김 배추김치⑨ 저당마시는요구르트②	흑미밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤	
2주	6일(월) 320kcal 12g / 134kcal 4g	7일(화) 360kcal 20g / 98kcal 5g	8일(수) 342kcal 18g / 112kcal 3g	9일(목) 381kcal 13g / 128kcal 2g	10일(금) 365kcal 16g / 70kcal 2g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑯ 훈제오리구이 호박잎나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 두부맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ ⭐소시지브로콜리볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 새송이버섯조림⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 들깨뭇국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 과일(바나나)
3주	13일(월) 449kcal 17g / 143kcal 5g	14일(화) 356kcal 12g / 98kcal 5g	15일(수) 352kcal 15g / 118kcal 3g	16일(목) 387kcal 22g / 140kcal 5g	17일(금) 제헌절
저녁	소고기가지볶음밥⑤⑥⑯ ⭐치킨까스①⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨ 과채주스	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ⭐파프리카햄볶음⑤⑥⑩⑮⑯	쌀밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ⭐너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 당근라페	쌀밥/깍두기⑨ 건새우시금치국⑤⑥⑨ 닭살장조림⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥	
4주	20일(월) 356kcal 10g / 115kcal 8g	21일(화) 366kcal 19g / 39kcal 1g	22일(수) 368kcal 14g / 98kcal 5g	23일(목) 347kcal 15g / 111kcal 2g	24일(금) 412kcal 20g / 77kcal 1g
저녁	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 들기름두부구이*양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 소고기당면국⑤⑥⑯ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 김자반	쌀밥/배추김치⑨ ⭐맑은부대찌개⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리달걀찜①⑨ 연근참깨무침①⑤	차조밥/배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ ⭐고등어구이⑤⑦ 상추무침⑤⑥⑫	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ ⭐후르츠탕수육⑤⑥⑩⑫⑮ 배추김치⑨
5주	27일(월) 364kcal 15g / 117kcal 2g	28일(화) 401kcal 20g / 24kcal 1g	29일(수) 328kcal 8g / 105kcal 4g	30일(목) 374kcal 12g / 118kcal 3g	31일(금) 362kcal 20g / 98kcal 5g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 오이부추무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 달걀만둣국①⑤⑥⑩ ⭐참치김치볶음⑤⑥⑨ 구이김	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 애호박맑은국⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(사과)	흑미밥/깍두기⑨ 열무된장국⑤⑥ 두부까스*소스⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 닭살뭇국⑤⑥⑮ ⭐갈치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥

[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.

추가간식 사용안내

* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)

① 석식 미제공 기관

오전간식	오전간식
점심	점심
오후간식	오후간식
-	추가간식
-	-

② 석식 제공 기관

오전간식	오전간식	오전간식
점심	점심	점심
오후간식	오후간식	오후간식
-	추가간식	석식
석식	석식	추가간식

원산지 표 시

[⭐표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물			※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성			
⭐오징어	⭐고등어	⭐갈치	9일(목)	⭐ 소시지브로콜리볶음	22일(수)	⭐부대찌개/ 햄	돼지고기: 국내산
노르웨이산	국내산	국내산	13일(월)	⭐치킨까스	22일(수)	⭐ 부대찌개/ 소시지	닭고기: 국내산, 돼지고기: 국내산
			14일(화)	⭐파프리카햄볶음	24일(금)	⭐후르츠탕수육	돼지고기: 국내산
			15일(수)	⭐너아니구이	28일(화)	⭐양배추참치볶음/ 캔참치	다랑어: 원양산
				닭고기: 국내산			
				돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산			