| 발 행 일 | 26. 6. 15. |
|---|---|
| 영 양 사 | 윤수정 |
| 시립광명포레나어린이집 | |

# 2026년 7월 식단

식단 유형 : 중기 이유식

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

| 1주 | | | | 1일(수) | 2일(목) | 3일(금) | 4일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 중기 | 식사 | | | 두부근대죽⑤ | 닭가슴살애호박죽⑮ | 흰살생선무죽 | 소고기가지죽⑯ |
| | 간식 | | | 북어죽 | 고구마죽 | 떠먹는요구르트② | – |
| 열량/단백질 | | | | 156kcal/ 8g | 150kcal/ 6g | 130kcal/ 8g | 90kcal/ 5g |
| **2주** | | **6일(월)** | **7일(화)** | **8일(수)** | **9일(목)** | **10일(금)** | **11일(토)** |
| 중기 | 식사 | 닭가슴살당근죽⑮ | 소고기채소죽⑯ | 잔멸치버섯죽 | 두부김가루죽⑤ | 소고기양파죽⑯ | 닭가슴살브로콜리죽⑮ |
| | 간식 | 고구마바나나메시 | 아기두유⑤ | 감자죽 | 흰살생선당근죽 | 떠먹는요구르트② | – |
| 열량/단백질 | | 140kcal/ 6g | 135kcal/ 7g | 132kcal/ 6g | 138kcal/ 7g | 154kcal/ 8g | 74kcal/ 6g |
| **3주** | | **13일(월)** | **14일(화)** | **15일(수)** | **16일(목)** | **17일(금) 제헌절** | **18일(토)** |
| 중기 | 식사 | 흰살생선애호박무른밥 | 소고기파프리카죽⑯ | 닭가슴살버섯죽⑮ | 두부미역죽⑤ | | 소고기다시마죽⑯ |
| | 간식 | 찐연두부⑤ | 아기두유⑤ | 수박퓨레 | 잔멸치죽 | | – |
| 열량/단백질 | | 93kcal/ 7g | 137kcal/ 7g | 97kcal/ 6g | 126kcal/ 6g | | 89kcal/ 4g |
| **4주** | | **20일(월)** | **21일(화)** | **22일(수)** | **23일(목)** | **24일(금)** | **25일(토)** |
| 중기 | 식사 | 소고기무죽⑯ | 닭가슴살아욱죽⑮ | 잔멸치당근죽 | 소고기브로콜리죽⑯ | 닭가슴살미역죽⑮ | 흰살생선양파죽 |
| | 간식 | 바나나퓨레 | 아기두유⑤ | 찐연두부⑤ | 버섯죽 | 떠먹는요구르트② | – |
| 열량/단백질 | | 152kcal/ 5g | 118kcal/ 7g | 96kcal/ 6g | 149kcal/ 6g | 133kcal/ 9g | 78kcal/ 5g |
| **5주** | | **27일(월)** | **28일(화)** | **29일(수)** | **30일(목)** | **31일(금)** | |
| 중기 | 식사 | 닭가슴살부추죽⑮ | 잔멸치버섯죽 | 소고기감자죽⑯ | 흰살생선채소죽 | 닭가슴살양파죽⑮ | |
| | 간식 | 감자오트밀죽 | 아기두유⑤ | 사과퓨레 | 단호박죽 | 떠먹는요구르트② | |
| 열량/단백질 | | 147kcal/ 7g | 111kcal/ 6g | 141kcal/ 5g | 154kcal/ 7g | 136kcal/ 9g | |

**원산지 표시**

[식품알레르기 유발식품 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
* 해당 번호에 알레르기가 있는 원아의 경우 다른 식품군으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.
* 아황산류(⑬)는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[원산지 표시품목] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.
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) | 쇠고기(국내산) | 닭고기 | 콩 (두부, 순·연두부) | 흰살생선(명태) |
|---|---|---|---|---|
| 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 러시아산 |

| 발 행 일 | 26. 6. 15. |
|---|---|
| 영 양 사 | 윤수정 |
| 시립광명포레나어린이집 | |

# 2026년 7월 식단

식단 유형 : 후기 이유식

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

| 1주 | | | 1일(수) | 2일(목) | 3일(금) | 4일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 후기 | 식사 | | 두부근대무른밥⑤ | 닭가슴살애호박무른밥⑮ | 흰살생선무무른밥 | 소고기가지무른밥⑯ |
| | 간식 | | 아기치즈② | 으깬고구마 | 떠먹는요구르트② | – |
| 열량/단백질 | | | 145kcal/ 6g | 165kcal/ 6g | 159kcal/ 8g | 119kcal/ 5g |
| **2주** | | **6일(월)** | **7일(화)** | **8일(수)** | **9일(목)** | **10일(금)** | **11일(토)** |
| 후기 | 식사 | 닭가슴살당근무른밥⑮ | 소고기채소무른밥⑯ | 잔멸치버섯무른밥 | 두부김가루무른밥⑤ | 소고기양파무른밥⑯ | 닭가슴살브로콜리무른밥⑮ |
| | 간식 | 모닝빵①②⑥ | 아기두유⑤ | 으깬감자 | 아기팬케이크①②⑥ | 떠먹는요구르트② | – |
| 열량/단백질 | | 181kcal/ 8g | 164kcal/ 7g | 130kcal/ 6g | 171kcal/ 5g | 182kcal/ 9g | 103kcal/ 6g |
| **3주** | | **13일(월)** | **14일(화)** | **15일(수)** | **16일(목)** | **17일(금) 제헌절** | **18일(토)** |
| 후기 | 식사 | 흰살생선애호박죽 | 소고기파프리카무른밥⑯ | 닭가슴살버섯무른밥⑮ | 두부미역무른밥⑤ | | 소고기다시마무른밥⑯ |
| | 간식 | 채소전①⑤⑥ | 아기두유⑤ | 아기비빔국수⑤⑥ | 카스텔라①②⑥ | | – |
| 열량/단백질 | | 174kcal/ 7g | 165kcal/ 7g | 178kcal/ 8g | 167kcal/ 5g | | 117kcal/ 5g |
| **4주** | | **20일(월)** | **21일(화)** | **22일(수)** | **23일(목)** | **24일(금)** | **25일(토)** |
| 후기 | 식사 | 소고기무무른밥⑯ | 닭가슴살아욱무른밥⑮ | 잔멸치당근무른밥 | 소고기브로콜리무른밥⑯ | 닭가슴살미역무른밥⑮ | 흰살생선양파무른밥 |
| | 간식 | 김가루주먹밥⑤⑥ | 아기두유⑤ | 찐연두부⑤ | 감자당근볼 | 떠먹는요구르트② | – |
| 열량/단백질 | | 203kcal/ 7g | 150kcal/ 8g | 123kcal/ 7g | 186kcal/ 7g | 162kcal/ 9g | 106kcal/ 6g |
| **5주** | | **27일(월)** | **28일(화)** | **29일(수)** | **30일(목)** | **31일(금)** | |
| 후기 | 식사 | 닭가슴살부추무른밥⑮ | 잔멸치버섯무른밥 | 소고기감자무른밥⑯ | 흰살생선채소무른밥 | 닭가슴살양파무른밥⑮ | |
| | 간식 | 아기치즈② | 아기두유⑤ | 구운식빵①②⑥ | 단호박볼 | 떠먹는요구르트② | |
| 열량/단백질 | | 146kcal/ 9g | 140kcal/ 7g | 195kcal/ 7g | 168kcal/ 6g | 165kcal/ 9g | |

**원산지 표시**

[식품알레르기 유발식품 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
* 해당 번호에 알레르기가 있는 원아의 경우 다른 식품군으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.
* 아황산류(⑬)는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[원산지 표시품목] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.
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) | 쇠고기(국내산) | 닭고기 | 콩 (두부, 순·연두부) | 흰살생선(명태) |
|---|---|---|---|---|
| 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 러시아산 |

| 발 행 일 | 26. 6. 15. |
|---|---|
| 영 양 사 | 이혜정, 윤수정 |
| 시립광명포레나어린이집 | |

# 2026년 7월 식단

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

**식단 유형 : 1~2세** 일반형, 오전·오후간식 점심

| 1주 | | 1일(수) 495kcal 17g | 2일(목) 409kcal 12g | 3일(금) 429kcal 22g | 4일(토) 337kcal 12g |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전 | [식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br>* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. | 골드키위 | 천도복숭아 | 사과 | 우유② |
| 점심 | | 그린데이<br>기장밥/백김치⑨<br>달걀국①⑤⑥<br>두부토마토소스조림⑤⑥⑫<br>애호박볶음⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>돼지갈비⑤⑥⑩<br>탕평채⑤⑥ | 흑미밥/백김치⑨<br>들깨뭇국⑤⑥<br>⭐동그랑땡전①⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥ | 소고기가지볶음밥⑤⑥⑯<br>온두부찜*양념장⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후 | | 찹쌀꽈배기①②⑤⑥/우유② | 찐고구마/둥글레차 | 구운달걀①/우유② | |

| 2주 | 6일(월) 405kcal 17g | 7일(화) 527kcal 18g | 8일(수) 418kcal 18g | 9일(목) 436kcal 17g | 10일(금) 448kcal 16g | 11일(토) 235kcal 8g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전 | 수박 | 미숫가루⑤/우유② | 참외 | 두부김가루죽⑤ | 토마토⑫ | 사과 |
| 점심 | 쌀밥/백김치⑨<br>달걀실파국①⑤⑥<br>닭살장조림⑤⑥⑮<br>버섯볶음⑤⑥ | 수수밥/깍두기⑨<br>호박잎된장국⑤⑥<br>소고기숙주볶음⑤⑥⑯<br>김자반 | 흑미밥/깍두기⑨<br>소고기감잣국⑤⑥⑯<br>치즈달걀말이①②⑤<br>비름나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>미소장국⑤⑥<br>동파육⑤⑥⑩⑱<br>무생채 | 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩<br>우동국물⑤⑥<br>푸실리샐러드⑤⑥⑫<br>백김치⑨ | ▶마제소바①④⑤⑥⑩<br>춘권튀김⑤⑥⑩<br>단무지무침⑬ |
| 오후 | 군만두⑤⑥⑩<br>/저당마시는요구르트② | 유부주먹밥⑤⑥/보리차 | ⭐로제스파게티②⑤⑥⑩⑫ | 과일화채②/모닝빵①②⑥ | 오란다⑤⑥/우유② | |

| 3주 | 13일(월) 404kcal 15g | 14일(화) 454kcal 14g | 15일(수) 400kcal 17g | 16일(목) 〈생일잔치〉 475kcal 16g | 17일(금) 제헌절 | 18일(토) 332kcal 11g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전 | 수박 | 당근스틱/마시는요구르트② | 파인애플 | 미역죽 | | 우유② |
| 점심 | 차조밥/백김치⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>마파두부조림⑤⑥⑩<br>가지볶음⑤⑥ | 쌀밥/채소피클<br>양송이수프②⑥<br>소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱<br>토마토치즈샐러드②⑫ | *초복*<br>쌀밥/깍두기⑨<br>닭다리백숙⑤⑥⑮<br>새송이버섯볶음⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥ | | 삼겹살덮밥⑤⑥⑩⑱<br>미역된장국⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후 | 채소전⑤⑥/우유② | 찐감자/둥글레차 | ▶들기름막국수③⑤⑥ | 케이크①②⑥/우유② | | |

| 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/백김치⑨<br>어묵뭇국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>깻잎찜⑤⑥ | 흑미밥/깍두기⑨<br>아욱국⑤⑥<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>브로콜리숙회*참깨소스①⑤ | 쌀밥/백김치⑨<br>달걀양파국①⑤⑥<br>돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩<br>오이무침⑤⑥ | 차조밥/깍두기⑨<br>갈비탕⑤⑥⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>구이김 | 쌀밥/백김치⑨<br>미역냉국⑤⑥<br>▶된장닭갈비⑤⑥⑮<br>고구마순나물⑤⑥ | *중복*<br>▶들깨누룽지닭죽⑮<br>깍두기⑨<br>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 | 멜론 | 시리얼⑤<br>/저당떠먹는요구르트② | 사과 | 소고기죽⑯ | 참외 | |
| 점심 | 쌀밥/백김치⑨<br>들깨두부국⑤⑥<br>훈제오리부추찜*소스①⑤<br>무쌈 | 쌀밥/깍두기⑨<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>간장돼지불고기⑤⑥⑩<br>상추사과무침 | 차조밥/백김치⑨<br>소고기탕국⑤⑥⑯<br>스크램블에그①②⑤<br>감자케첩조림⑫ | 흑미밥/깍두기⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>돼지목살구이⑩<br>열무된장나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>유부장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>마카로니샐러드①⑤ | |
| 오후 | 구운달걀①/우유② | 오이냉국수③⑤⑥ | 후레쉬번①②⑥/우유② | 찐만두⑤⑥⑩/보리차 | 단호박수프②⑥<br>/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

| | |
|---|---|
| 3일(금) ⭐동그랑땡전 | 돼지고기: 국내산 |
| 8일(수) ⭐로제스파게티/ 베이컨 | 돼지고기: 외국산(스페인, 미국) |

| 발 행 일 | 26. 6. 15. |
|---|---|
| 영 양 사 | 이혜정, 윤수정 |
| 시립광명포레나어린이집 | |

# 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.

| | 1일(수) 665kcal 22g | 2일(목) 584kcal 17g | 3일(금) 571kcal 30g | 4일(토) 440kcal 15g |
|---|---|---|---|---|
| 오전 | 골드키위 | 천도복숭아 | 사과 | 우유② |
| 점심 | 그린데이<br>기장밥/배추김치⑨<br>달걀국①⑤⑥<br>두부토마토소스조림⑤⑥⑫<br>애호박볶음⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>돼지갈비⑤⑥⑩<br>탕평채⑤⑥ | 흑미밥/배추김치⑨<br>들깨뭇국⑤⑥<br>⭐동그랑땡전①⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥ | 소고기가지볶음밥⑤⑥⑯<br>온두부찜*양념장⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후 | 찹쌀꽈배기①②⑤⑥/우유② | 찐고구마/둥글레차 | 구운달걀①/우유② | |

| | 6일(월) 529kcal 24g | 7일(화) 695kcal 24g | 8일(수) 597kcal 26g | 9일(목) 649kcal 26g | 10일(금) 638kcal 21g | 11일(토) 336kcal 12g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전 | 수박 | 미숫가루⑤/우유② | 참외 | 두부김가루죽⑤ | 토마토⑫ | 사과 |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>달걀실파국①⑤⑥<br>닭살장조림⑤⑥⑮<br>버섯볶음⑤⑥ | 수수밥/깍두기⑨<br>호박잎된장국⑤⑥<br>소고기숙주볶음⑤⑥⑯<br>김자반 | 흑미밥/깍두기⑨<br>소고기감잣국⑤⑥⑯<br>치즈달걀말이①②⑤<br>비름나물⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>미소장국⑤⑥<br>동파육⑤⑥⑩⑱<br>무생채 | 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩<br>우동국물⑤⑥<br>푸실리샐러드⑤⑥⑫<br>배추김치⑨ | ▶마제소바①④⑤⑥⑩<br>춘권튀김⑤⑥⑩<br>단무지무침⑬ |
| 오후 | 군만두⑤⑥⑩<br>/저당마시는요구르트② | 유부주먹밥⑤⑥/보리차 | ⭐로제스파게티②⑤⑥⑩⑫ | 과일화채②/모닝빵①②⑥ | 오란다⑤⑥/우유② | |

| | 13일(월) 535kcal 19g | 14일(화) 628kcal 19g | 15일(수) 572kcal 25g | 16일(목) 〈생일잔치〉 636kcal 21g | 17일(금) 제헌절 | 18일(토) 432kcal 14g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전 | 수박 | 당근스틱/마시는요구르트② | 파인애플 | 미역죽 | | 우유② |
| 점심 | 차조밥/배추김치⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>마파두부조림⑤⑥⑩<br>가지볶음⑤⑥ | 쌀밥/채소피클<br>양송이수프②⑥<br>소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱<br>토마토치즈샐러드②⑫ | *초복*<br>쌀밥/깍두기⑨<br>닭다리백숙⑤⑥⑮<br>새송이버섯볶음⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥ | | 삼겹살덮밥⑤⑥⑩⑱<br>미역된장국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후 | 채소전①⑤⑥/우유② | 찐감자/둥글레차 | ▶들기름막국수③⑤⑥ | 케이크①②⑥/우유② | | |

| | 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<br>어묵뭇국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>깻잎찜⑤⑥ | 흑미밥/깍두기⑨<br>아욱국⑤⑥<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>브로콜리숙회*참깨소스①⑤ | 쌀밥/배추김치⑨<br>달걀양파국①⑤⑥<br>돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩<br>오이무침⑤⑥ | 차조밥/깍두기⑨<br>갈비탕⑤⑥⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>구이김 | 쌀밥/배추김치⑨<br>미역냉국⑤⑥<br>▶된장닭갈비⑤⑥⑮<br>고구마순나물⑤⑥ | *중복*<br>▶들깨누룽지닭죽⑮<br>깍두기⑨<br>마시는요구르트② |
| 오후 | 돼지고기우엉주먹밥⑤⑥⑩ | 핫케이크①②⑥/우유② | 두부과자⑤⑥/과채주스 | 그래놀라⑤/그릭요거트② | 카스텔라①②⑥/우유② | |

| | 27일(월) 548kcal 26g | 28일(화) 714kcal 25g | 29일(수) 607kcal 23g | 30일(목) 570kcal 24g | 31일(금) 659kcal 23g |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전 | 멜론 | 시리얼⑤<br>/저당떠먹는요구르트② | 사과 | 소고기죽⑯ | 참외 |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>들깨두부국⑤⑥<br>훈제오리부추찜*소스①⑤<br>무쌈 | 쌀밥/깍두기⑨<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>간장돼지불고기⑤⑥⑩<br>상추사과무침 | 차조밥/배추김치⑨<br>소고기탕국⑤⑥⑯<br>스크램블에그①②⑤<br>감자케첩조림⑫ | 흑미밥/깍두기⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>돼지목살구이⑩<br>열무된장나물⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>유부장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>마카로니샐러드①⑤ |
| 오후 | 구운달걀①/우유② | 오이냉국수③⑤⑥ | 후레쉬번①②⑥/우유② | 찐만두⑤⑥⑩/보리차 | 단호박수프②⑥<br>/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 |

※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성

| | |
|---|---|
| 3일(금) ⭐동그랑땡전 | 돼지고기: 국내산 |
| 8일(수) ⭐로제스파게티/ 베이컨 | 돼지고기: 외국산(스페인, 미국) |

| 발 행 일 | 26. 6. 15. |
|---|---|
| 영 양 사 | 윤수정 |
| 시립광명포레나어린이집 | |

# 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.<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br>* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. | | 1일(수) 237kcal 9g | 2일(목) 213kcal 8g | 3일(금) 251kcal 12g |
| 저녁 | | | 기장밥/배추김치⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>부추스크램블에그①⑤<br>오이맛살무침⑧⑤⑥ | 새우숙주볶음밥⑤⑥⑨⑩<br>구이김<br>배추김치⑨<br>저당마시는요구르트② | 흑미밥/배추김치⑨<br>미역된장국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤ |
| 2주 | 6일(월) 224kcal 8g | 7일(화) 252kcal 14g | 8일(수) 239kcal 13g | 9일(목) 267kcal 9g | 10일(금) 256kcal 11g |
| 저녁 | 쌀밥/배추김치⑨<br>버섯된장국⑤⑥<br>채소달걀말이①⑤<br>가지나물⑤⑥ | 수수밥/깍두기⑨<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>삼치살구이⑤<br>호박잎나물⑤⑥ | 흑미밥/깍두기⑨<br>두부맑은국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>숙주나물⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>감잣국⑤⑥<br>⭐소시지브로콜리볶음⑤⑥⑩⑮⑯<br>새송이버섯조림⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>들깨뭇국⑤⑥<br>콩나물돼지불고기⑤⑥⑩<br>과일(바나나) |
| 3주 | 13일(월) 318kcal 8g | 14일(화) 250kcal 8g | 15일(수) 246kcal 10g | 16일(목) 271kcal 16g | 17일(금) 제헌절 |
| 저녁 | 소고기가지볶음밥⑤⑥⑯<br>군만두⑤⑥⑩<br>배추김치⑨<br>과채주스 | 쌀밥/배추김치⑨<br>애호박된장국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>⭐파프리카햄볶음⑤⑥⑩⑮⑯ | 쌀밥/깍두기⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>⭐너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯<br>당근라페 | 쌀밥/깍두기⑨<br>건새우시금치국⑤⑥⑨<br>닭살장조림⑤⑥⑮<br>어묵볶음⑤⑥ | |
| 4주 | 20일(월) 249kcal 7g | 21일(화) 256kcal 14g | 22일(수) 258kcal 10g | 23일(목) 243kcal 11g | 24일(금) 288kcal 14g |
| 저녁 | 수수밥/배추김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>들기름두부구이*양념장⑤⑥<br>우엉채볶음⑤⑥ | 흑미밥/깍두기⑨<br>소고기당면국⑤⑥⑯<br>돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩<br>김자반 | 쌀밥/배추김치⑨<br>⭐맑은부대찌개⑤⑥⑩⑮⑯<br>브로콜리달걀찜①⑨<br>연근참깨무침①⑤ | 차조밥/배추김치⑨<br>청경채된장국⑤⑥<br>카레닭다리살구이⑤⑥⑮<br>상추무침⑤⑥⑫ | 돼지고기짜장밥⑤⑥⑩<br>유부맑은국⑤⑥<br>⭐후르츠탕수육⑤⑥⑩⑫⑮<br>배추김치⑨ |
| 5주 | 27일(월) 255kcal 10g | 28일(화) 281kcal 14g | 29일(수) 223kcal 6g | 30일(목) 262kcal 9g | 31일(금) 254kcal 14g |
| 저녁 | 쌀밥/배추김치⑨<br>순두부백탕⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑮<br>오이부추무침⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>달걀만둣국①⑤⑥⑩<br>소고기양배추볶음⑤⑥⑯<br>구이김 | 훈제오리채소볶음밥⑤⑥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>과일(사과) | 흑미밥/깍두기⑨<br>열무된장국⑤⑥<br>두부까스*소스⑤⑥⑩<br>브로콜리참깨무침⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>닭살뭇국⑤⑥⑮<br>돼지고기곤약조림⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥ |

**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 | 한우 | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9일(목) ⭐ 소시지브로콜리볶음 | 닭고기: 국내산 | 22일(수) ⭐부대찌개/ 햄 | 돼지고기: 국내산 |
| 14일(화) ⭐파프리카햄볶음 | 돼지고기: 국내산 | 22일(수) ⭐ 부대찌개/ 소시지 | 닭고기: 국내산, 돼지고기: 국내산 |
| 15일(수) ⭐너아니구이 | 돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산 | 24일(금) ⭐후르츠탕수육 | 돼지고기: 국내산 |