발행일 : 2026년 6월 26일
발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
원 장 : 이은재

2026년 7월 점심 및 간식 식단
(1-2세용) - 죽식형

영양사: 이수현

♥이달의 채소 친구♥- "가지"

▶ 수분이 많으며 부드럽고 촉촉한 식감과 특유의 구수한 풍미가 특징이다.

▶ 항산화 성분이 풍부해 면역력 증진에 도움을 준다.

7월 제철식품: 애호박, 오이, 복숭아, 자두

일자			1(수)	2(목)	3(금)🍜생일상🍜
오전간식			콩나물죽⑤	두부청경채죽⑤	소고기양파죽⑤⑥⑯
점심			가지짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀팟국①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 다시마뭇국⑤⑥ 피자맛닭갈비②⑤⑥⑧⑫⑮⑯⑱ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			★구운도넛(딸기)①②⑤⑥ 플레인요거트②	♣천도복숭아⑪ 우유②	♣참외, 케이크①②⑥, 마시는요거트②
칼로리(kcal)/단백질(g)			417/19	425/17	438/16
일자	6(월)	7(화)소서 싱겁게튼튼밥상★	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	대구살죽	두부참깨죽⑤	치즈당근죽②	닭죽⑮	단호박죽
점심	수수밥 감잣국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 국 대신 숭늉 닭살스테이크②⑤⑥⑮ 상추초무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 모둠어묵국⑤⑥ 소고기바싹불고기⑤⑥⑯ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 두부탕수+소스⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨
오후간식	♣수박 우유②	크림빵①②⑥,우유②	★사과젤리 우유②	♣참외, 떠먹는요거트②	♣토마토⑫, 치즈②
칼로리(kcal)/단백질(g)	395/14	453/19 319.42mg	408/14	443/21	399/21
일자	13(월)	14(화)오늘은세계밥상🌈	15(수)초복	16(목)	17(금)
오전간식	애호박죽	브로콜리죽	감자타락죽②	연두부당근죽⑤	제헌절
점심	쌀밥 소고기배춧국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥1/2 팽이버섯된장국⑤⑥ 🇹🇭새우팟타이①⑤⑥⑨⑱ (새우달걀숙주볶음쌀국수) 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ◆닭곰탕⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	♣수박 우유②	롤케이크①②⑤⑥,우유②	★블루베리 우유②	♣오이스틱, 치즈②, 자두	
칼로리(kcal)/단백질(g)	406/16	457/18	440/21	402/16	
일자	20(월)	21(화)포천사랑데이♬	22(수)	23(목)대서	24(금)
오전간식	참치채소죽	소고기죽⑤⑥⑯	바지락죽⑱	닭살채소죽⑮	달걀죽①⑤⑥
점심	차조밥 순두부백탕①⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥+간장소스⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	기장밥 오이냉국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♣수박 우유②	잼식빵①②⑤⑥, 우유②	★플레인콩빵①②⑤⑥⑯, 플레인요거트②	♣천도복숭아⑪, 마시는요거트②	♣씨없는포도, 우유②
칼로리(kcal)/단백질(g)	398/21	447/18	395/16	437/16	421/14
일자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	곡물후레이크+우유②	떠먹는요거트②	바나나, 우유②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	곡물후레이크+우유②
점심			여름 자율등원기간 (조리사 휴가로 인한 외부음식 제공) (7월 27일 ~ 8월 4일)		
오후간식	♣자두, 우유②	소보로빵①②④⑥, 우유②	★포천사랑 샌드①⑥ 마시는 요거트②	♣포도, 미숫가루라떼②⑤	♣바나나, 우유②
칼로리(kcal)/단백질(g)	142/5	235/10	175/6	292/11	152/5

메뉴안내

♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식 🌈: 오늘은 세계밥상(태국)

알레르기유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)

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

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

원산지표시	쌀(찹쌀, 현미, 흑미, 찐쌀 포함)			콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부					너비아니	군만두	베이컨	동그랑땡
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 구분 : 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산

수산물								수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			배추김치
낙지	명태	북어채	대구살	잔멸치	바지락	새우	주꾸미	참치캔	생선가스	어묵	
산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남, 중국산	산	원양산, 캐나다산	국내산	미국,파키스탄 베트남,중국 등	배추: 국내산 고춧가루: 국내산

기관의 요청에 따라 감수되었습니다.

포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 6월 26일
발행처 : 포천시 어린이 · 사회복지급식관리지원센터
원 장 : 이은재

2026년 7월 점심 및 간식 식단
(3-5세용) - 죽식형

영양사: 이수현

일자			1(수)	2(목)	3(금)🍜생일상🍜
오전간식	♥이달의 채소 친구♥- "가지" ▶ 수분이 많으며 부드럽고 촉촉한 식감과 특유의 구수한 풍미가 특징이다. ▶ 항산화 성분이 풍부해 면역력 증진에 도움을 준다. 7월 제철식품: 애호박, 오이, 복숭아, 자두		콩나물죽⑤	두부청경채죽⑤	소고기양파죽⑤⑥⑯
점심			가지짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀팟국①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 다시마뭇국⑤⑥ 피자맛닭갈비②⑤⑥⑧⑫⑮⑯⑱ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			★구운도넛(딸기)①②⑤⑥ 플레인요거트②	♣천도복숭아⑪ 우유②	♣참외, 케이크①②⑥, 마시는요거트②
칼로리(kcal)/단백질(g)			642/29	598/23	668/24

일자	6(월)	7(화)소서 싱겁게튼튼밥상★	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	대구살죽	두부참깨죽⑤	치즈당근죽②	닭죽⑮	단호박죽
점심	수수밥 감잣국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 국 대신 숭늉 닭살스테이크②⑤⑥⑮ 상추초무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 모둠어묵국⑤⑥ 소고기바싹불고기⑤⑥⑯ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 두부탕수+소스⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨
오후간식	♣수박 우유②	크림빵①②⑥, 우유②	★사과젤리 우유②	견과류+떠먹는요거트②④⑭, ♣참외	♣토마토⑫, 치즈②
칼로리(kcal)/단백질(g)	614/21	673/29 455.86mg	606/21	622/29	610/32

일자	13(월)	14(화)오늘은세계밥상🌈	15(수)초복	16(목)	17(금)
오전간식	애호박죽	브로콜리죽	감자타락죽②	연두부당근죽⑤	제헌절
점심	쌀밥 소고기배춧국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥1/2 팽이버섯된장국⑤⑥ 🇹🇭새우팟타이①⑤⑥⑨⑱ (새우달걀숙주볶음쌀국수) 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ◆닭곰탕⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	♣수박 우유②	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	★블루베리 우유②	♣오이스틱, 치즈②, 자두	
칼로리(kcal)/단백질(g)	603/23	686/26	668/34	615/23	

일자	20(월)	21(화)포천사랑데이♬	22(수)	23(목)대서	24(금)
오전간식	참치채소죽	소고기죽⑤⑥⑯	바지락죽⑱	닭살채소죽⑮	달걀죽①⑤⑥
점심	차조밥 순두부백탕①⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥+간장소스⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	기장밥 오이냉국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♣수박 우유②	잼식빵①②⑤⑥, 우유②	★플레인콩빵①②⑤⑥⑯, 플레인요거트②	♣천도복숭아⑪, 마시는요거트②	♣씨없는포도, 우유②
칼로리(kcal)/단백질(g)	612/32	676/27	597/24	667/24	624/21

일자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	곡물후레이크+우유②	견과류+떠먹는요거트②④⑭	바나나, 우유②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	곡물후레이크+우유②
점심	여름 자율등원기간 (조리사 휴가로 인한 외부음식 제공) (7월 27일 ~ 8월 4일)				
오후간식	♣자두, 우유②	소보로빵①②④⑥, 우유②	★포천사랑 샌드①⑥ 마시는 요거트②	♣포도, 미숫가루라떼②⑤	♣바나나, 우유②
칼로리(kcal)/단백질(g)	187/6	307/12	189/7	415/15	200/6

메뉴안내
♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식 🌈: 오늘은 세계밥상(태국)

알레르기유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시	쌀(찹쌀, 현미, 흑미, 찐쌀 포함)			콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부					너비아니	군만두	베이컨	동그랑땡
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 구분 : 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산

수산물								수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			배추김치
낙지	명태	북어채	대구살	잔멸치	바지락	새우	주꾸미	참치캔	생선가스	어묵	
산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남, 중국산	산	원양산, 캐나다산	국내산	미국,파키스탄 베트남,중국 등	배추: 국내산 고춧가루: 국내산

포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터