

기관명: 오투 어린이집

발행일: 2026. 6. 15.

작 성: 영양운영팀



2026년 7월 점심 식단표

죽식②(영아, 만1-2세)

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

날짜			1일(수)	2일(목)	3일(금)
오전간식			잼샌드위치①+포도주스	어묵바⑤⑥+우유	자두★+떠먹는요거트
점심			우동⑤⑥[&쌀밥] 다진돈육볶음⑤⑥⑩ 채소피클 볶음김치⑤⑥(배추김치⑨)	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥★ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥 머위들깨탕⑤⑥ 훈제오리구이 김자반⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨
오후간식			치즈죽②	소고기죽	달살근대죽⑩
열량/단백질			369/13, (420/14)	398/21	358/17
변동사항					
날짜	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)
오전간식	찐 옥수수+우유(미숫가루섞임)	멜론+우유②	카스테라+우유②	잔치국수⑤⑥+ 보리차	바나나+우유
점심	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱 백김치(배추김치)⑨	달살카레덮밥⑤⑥⑩ 버섯맑은국⑤⑥ 브로콜리참치볶음 무백김치(배추김치)⑨	잡곡밥 얼갈이맑은국 (치즈)②삼색달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 볶음김치⑤⑥(배추김치)⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥★ 소불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥★ 백김치(배추김치)⑨
오후간식	누룽지죽	달걀죽①⑤⑥	소고기죽	미역죽⑤⑥	시금치죽
열량/단백질	440/20	389/15	384/14, (404/15)	388/14	396/12
변동사항					
날짜	13일(월)	14일(화)	15일(수)[초복]	16일(목)	17일(금)
오전간식	찐 고구마+우유②	호박채소전⑤⑥+과일 주스	수박★+떠먹는요거트	곡물쿠키①+블루베리요거트②	
점심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 안매운돈육주물럭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 숙주부추볶음⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	달살백숙⑩ 백미밥 소시지케첩볶음⑤⑥⑩ 배추겉절이(배추김치)⑨	잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ (청포)묵채소무침⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	
오후간식	채소죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	어묵아욱죽⑤⑥★	쇠고기죽⑩	
열량/단백질	459/14	408/17	373/21, (398/22)	413/15	
변동사항					
날짜	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)
오전간식	찐 단호박+우유②	과일우유화채②	약밥⑤⑥⑩	자른포도+떠먹는요거트	(으깬)옥수수크림스프②★
점심	잡곡밥 버섯청경채맑은국⑤⑥⑩ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩★ 콩나물무침⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥 버섯우동국물⑤⑥ (순살)찜닭⑤⑥⑩ 오이토마토샐러드⑩★ 백김치(배추김치)⑨	오므라이스①⑤⑩ 감자맑은국⑤⑥★ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥 고구마순된장국⑤⑥ 대패삼겹살두부조림⑤⑥⑩★ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 어묵볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥★ 백김치(배추김치)⑨
오후간식	누룽지죽	시금치죽⑤⑥	고구마타락죽②+보리차	감자죽⑤⑥	김가루죽
열량/단백질	375/15	379/16	375/11, (383/12)	429/15	391/13
변동사항					
날짜	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
오전간식	찐감자★+우유②	시리얼+우유②	키위+떠먹는요거트②	슈크림빵①②+과채주스	(자른)포도+떠먹는요거트
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 얼무나물⑤⑥ 볶음김치⑤⑥(배추김치)⑨	잡곡밥 애호박맑은국 두부탕수⑤⑩ 건파래볶음 백김치(배추김치)⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 양배추맑은국 쇠고기쌈(쇠고기채소쌈)⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 훈제오리구이 깻잎나물⑤⑥★ 백김치(배추김치)⑨
오후간식	치즈버섯죽②	어묵죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	달걀죽⑤⑥⑩	애호박죽
열량/단백질	405/15	422/16	430/16, (436/17)	443/12	391/14
변동사항					



원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부, 비지, 콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
	국내산	국내산	배추 (복동, 얼갈이)	고춧가루					
	소시지	훈제오리	참치	햄					
	돼지고기: 수입 및 국내								
※ 가공식품의 원산지 표시는 센터 식단레시피에 준한 표기입니다. 기관에서 사용하는 식재료에 따라 수정해주세요.									
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잿 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								