

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 6. 15.

일자/(요일)	<기호 표시 안내>		1 (수)	2 (목)	3 (금)	4 (토)
오전간식	●	신선 간식	●블루베리,우유②	타락죽②	●사과	칼슘두유⑤
점심	★	연령 구분 메뉴	흑미밥 버섯맑은국 돼지고기목살구이⑩	백미밥 시래기된장국⑤⑥ ★오징어볶음⑤⑥⑦ 토마토부추침⑫ 배추김치⑨	★보리밥 육개장⑤⑥⑩ 시금치달걀찜① 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우두부볶음밥⑤⑥⑨ 시금치나물 배추김치⑨
	♡	편식개선 푸드브리지 (7월 - 애호박)	얼갈이나물 깍두기⑨			
오후간식	✓	원산지 표기 주의 메뉴	연두부샐러드,오리엔탈소스⑤⑥	★●찐고구마,우유②	★약식⑤⑥,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	♣	가정통신문 연계 신메뉴	602.4/25.8	660.2/24.6	690.5/27.1	629.4/25.4
일자/(요일)	6 (월)	7 (화) 저당Day	8 (수) 서울미래밥상	9 (목)	10 (금)	11 (토)
오전간식	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	양배추죽	●참외,치즈②	♡애호박죽	●바나나	칼슘두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국 저당 닭다리살간장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	현미찰쌀밥 수제비국⑥ ★두부구이⑤ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ ✓미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	★차조밥 숙주맑은국 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무비빔밥,양념장⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑥	●찐감자,우유②	김가루채소주먹밥⑤,보리차	스크램블에그①②⑤,우유②	카스텔라①②⑥,우유②	유기농시리얼,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	659.0/30.2	604.1/25.1	664.9/24.0	649.5/25.9	689.0/21.2	654.4/20.8
일자/(요일)	13 (월)	14 (화) 저염Day	15 (수) 초복	16 (목)	17 (금)	18 (토)
오전간식	●방울토마토⑫,치즈②	미숫가루우유②⑤	영양달죽⑮	●자두	제한질	칼슘두유⑤
점심	백미밥 설렁탕⑫ 두부조림⑤⑥ 상추사과무침 깍두기⑨	수수밥 저염 배추된장국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	새우살짜장밥⑤⑥⑨ 콩가루묵국⑤⑥ 고구마순나물 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ ♡쇠고기애호박볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물 배추김치⑨		쇠고기양파덮밥⑤⑥⑩ 오이새콤무침 배추김치⑨
오후간식	♣크림스파게티②⑤⑥	●수박화채②	찐만두⑤⑥⑩,우유②	찰보리빵①②⑥,우유②		유기농쌀과자⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	632.0/24.7	618.0/27.2	663.2/25.2	615.2/22.7		676.0/21.8
일자/(요일)	20 (월)	21 (화) 저당Day	22 (수) 서울미래밥상	23 (목)	24 (금)	25 (토) 중복
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	옥수수수프②	●사과,우유②	녹두죽	●키위	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 달걀찜국① ✓떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드 깍두기⑨	현미찰쌀밥 콩나물국⑤ 저당 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 근대나물 배추김치⑨	기장밥 감자복쌈국 ★두부소보로볶음①⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	백미밥 ♡애호박국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 청경채무침 배추김치⑨	★수수밥 아욱국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ ★김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부청경채무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	열무국수⑤⑥⑨	●찐단호박,우유②	버섯볶음밥⑤,동굴레차	부추전①⑤⑥,우유②	★모닝빵①②⑥,우유②	미니약과①②⑤⑥,옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	692.9/29.7	616.6/23.0	649.9/21.5	643.2/23.7	655.1/24.0	600.2/22.8
일자/(요일)	27 (월)	28 (화) 저염Day	29 (수)	30 (목)	31 (금)	
오전간식	●방울토마토⑫,치즈②	브로콜리죽	●바나나,우유②	유기농시리얼,우유②	●참외	
점심	백미밥 쇠고기묵국⑫ 채소달걀말이①⑤ 치커리무침 배추김치⑨	보리밥 저염 청국장국⑤ 돼지고기김치찜⑤⑨⑩ 숙주나물 깍두기⑨	치즈달걀비빔밥②⑤⑥⑩⑫ 오이냉국⑤⑥ 파프리카게살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 시금치맑은국 쇠고기당근조림⑤⑥⑩ ♡애호박나물⑤ 배추김치⑨	★기장밥 순두부백탕⑤ 돼지고기카레볶음⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	들기름막국수③⑤⑥	●찐고구마,우유②	다진유부볶음밥⑤⑥	✓어묵바⑤⑥,보리차	도넛①②⑤⑥,우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	657.5/27.0	685.9/21.0	603.6/26.7	668.1/23.7	689.8/26.0	

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 650.5kcal, 단백질 : 25.0g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.
- ▶ 운영위원회를 통하여 만1~5세가 통합하여 식단표를 사용합니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩 ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함), ⑲잣
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀 (참쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내산(한우)	국내산	국내산		국산	국내산	국산
수산물		수산가공식품류			식육가공품		
오징어(국산)		어묵(명태/미국산)			떡갈비(돼지고기/국내산)		

2026년 7월 식단표 (야간연장)

성동국국공립무학어린이집

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 6. 15.

일자(요일)	식단 안내		1 (수)	2 (목)	3 (금)
저녁	▶★은 연령에 따라 구분한 메뉴입니다. ▶✓은 원산지 표기 주의 메뉴입니다. ▶운영위원회를 통하여 만 1~5세 통합식단표를 사용합니다.		흑미밥 복엇국 닭살감자조림⑤⑥⑬ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기버섯덮밥⑤⑩ 열갈이양파국 연두부,양념장⑤⑥ 깍두기⑨	★보리밥 부추된장국⑤⑥ ✓오징어제육볶음⑤⑥⑩⑬ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)			348.5/24.3	351.6/20.2	395.3/18.7
일자(요일)	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
저녁	백미밥 시금치맑은국 치즈달걀말이①②⑤ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑩ ★김구이 배추김치⑨	현미찰쌀밥 콩나물국⑤ 닭다리살구이⑤⑥⑬ 근대나물 깍두기⑨	브로콜리당근볶음밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 참외무침⑤⑥ 배추김치⑨	★차조밥 감자된장국⑤⑥ ✓어묵볶음⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	367.5/14.9	342.9/16.2	346.5/15.6	319.8/12.0	356.3/12.1
일자(요일)	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
저녁	백미밥 무된장국⑤⑥ 쇠고기파채볶음⑤⑥⑬ 숙주나물 배추김치⑨	수수밥 새우살양파국⑨ 두부두루치기⑤⑥ 사과샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭살굴소스덮밥⑤⑥⑬⑯ 만둣국⑤⑥⑩ 비름나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	제헌절
열량(kcal)/단백질(g)	406.8/13.4	412.9/16.7	395.7/19.0	404.8/19.1	
일자(요일)	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
저녁	백미밥 버섯국 순두부찜,양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	현미찰쌀밥 미역국⑤⑥ ✓떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑬ 양상추오이무침⑤⑥ 열무김치⑨	기장밥 근대양파국 쇠고기단호박조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	두부카레라이스⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	★수수밥 청경채맑은국 돼지고기구이⑩ 부추사과무침 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	410.5/18.8	390.5/15.0	406.1/14.6	424.6/12.3	339.1/13.0
일자(요일)	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
저녁	백미밥 ✓두부된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑩⑬ 아욱무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 표고버섯탕⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 돼지고기브로콜리볶음⑤⑩ 고구마벌떡② 배추김치⑨	닭살채소비빔밥⑤⑥⑬ 다시마장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	★기장밥 애호박새우젓국⑨ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	395.3/19.5	332.2/12.5	376.5/16.6	357.5/14.1	397.5/14.1

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량
- 열량 : 374.3kcal, 단백질 : 16.0g
- ▶ 식재료의 수급 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ 식재료 소량 구매의 어려움을 고려하여 **전날 식단의 식재료를 활용**할 수 있도록 하되, **조리법을 변경**하여 식단을 구성하였습니다.
- ▶ **식단에 대한 원산지 표시(혼동이 쉬운 수산물 및 가공품 메뉴에 ✓ 표시)**
- 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 시 재안내하겠습니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

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

(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀(찰쌀,현미,흑미) -밥,죽,누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내산(한우)	국내산	국내산		국산	국내산	국산
수산물	수산물가공식품류			식육가공품			
오징어(국산)	어묵(명태/미국산)			떡갈비(돼지고기/국내산), 너비아니(돼지고기/국내산)			