

2026년 7월 서울숲리버뷰자이어린이집 식단표 (1-2세)

작성자 : 영양운영팀

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 오리주물럭⑤⑥ 토마토부추무침⑫ 배추김치⑨	★백미밥 육개장⑤⑥⑬ 시금치달걀찜① 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우두부볶음밥⑤⑥⑨ (부추맑은국) 시금치나물 배추김치⑨	
	♡	편식개선 푸드브리지 (7월 - 애호박)	얼갈이나물 깍두기⑨				
오후간식	✓	원산지 표기 주의 메뉴	연두부샐러드(오리엔탈소스) ⑤⑥	●찐고구마,우유②	치즈롤빵①②⑥,우유②	현미스낵,우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	♣	가정통신문 연계 신메뉴	391.6/16.8	451.5/15.2	467.6/18.8	409.1/16.5	
일자/(요일)	6 (월)		7 (화) 저당Day	8 (수)	9 (목)	10 (금)	11 (토)
오전간식	●당근스틱, 떠먹는요구르트②		양배추수프②	●참외,치즈②	♡애호박죽	●멜론	칼슘두유⑤
점심	백미밥 (들깨)미역국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국 닭다리살간장조림 ⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	현미참쌀밥 수제비국⑥ 대구살구이⑤⑥ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 미트볼조림 ⑤⑥⑩⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	★백미밥 숙주맑은국 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무비빔밥,양념장⑤⑥ (다시마장국⑤⑥) 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨	
오후간식	잔치국수⑥	●찐감자,우유②	김가루채소주먹밥⑤,보리차	스크램블에그①②⑤,우유②	카스텔라①②⑥,우유②	유기농시리얼,우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	428.3/19.6	392.7/16.3	432.2/15.6	422.2/16.8	447.7/13.6	425.4/13.5	
일자/(요일)	13 (월)		14 (화) 저당Day	15 (수) 초복	16 (목)	17 (금)	18 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	미숫가루우유②⑤	영양닭죽⑬	●자두	제한질	칼슘두유⑤	
점심	백미밥 설렁탕⑬ 두부조림⑤⑥ 상추사과무침 깍두기⑨	수수밥 저당 배추된장국⑤⑥ 돼지고기깍뚝볶음⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	새우살짜장밥⑤⑥⑨ 콩가루묵국⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ ♡쇠고기애호박볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물 배추김치⑨		쇠고기양파덮밥⑤⑥⑬ (버섯국) 오이새콤무침 배추김치⑨	
오후간식	♣우유크림우동②⑥⑨	●수박화채②	찐만두⑤⑥⑩,우유②	찰보리빵①②⑥,우유②		유기농쌀과자⑤⑥,우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	410.8/16.1	401.7/17.7	431.1/16.4	399.9/14.8		439.4/14.1	
일자/(요일)	20 (월)		21 (화) 저당Day	22 (수)	23 (목)	24 (금)	25 (토) 중복
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	옥수수수프②	●사과,우유②	녹두죽	●제철과일(배)	미숫가루우유②⑤	
점심	백미밥 달걀찜국① 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드(레몬드레싱) 깍두기⑨	현미참쌀밥 콩나물국⑤ 저당 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 근대나물 배추김치⑨	기장밥 감자복쌈국 ★두부달걀소보로볶음 ①⑤⑥ (들깨)양배추나물 깍두기⑨	백미밥 ♡애호박국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 청경채무침 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스,소스 ①⑤⑥⑩⑫ 채소샐러드 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 두부청경채무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	열무국수⑤⑥⑨	●찐단호박,우유②	버섯볶음밥⑤,동굴레차	부추전①⑤⑥,우유②	케이크①②⑥,우유②	미니약과①②⑤⑥,옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)	450.4/19.3	400.8/14.9	422.4/14.0	418.1/15.4	437.8/15.9	390.1/14.8	
일자/(요일)	27 (월)		28 (화) 저당Day	29 (수)	30 (목)	31 (금)	
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	브로콜리죽	●바나나,우유②	유기농시리얼,우유②	●씨없는자른포도		
점심	백미밥 쇠고기묵국⑬ 채소달걀말이①⑤ 치커리(유자청)무침 배추김치⑨	보리밥 저당 청국장국⑤ 돼지고기(백)김치찜⑤⑨⑩ 숙주나물 깍두기⑨	치즈닭갈비덮밥②⑤⑥⑬ 팽이버섯양파국 ✓파프리카계살샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 시금치맑은국 쇠고기당근조림⑤⑥⑬ ♡애호박나물⑤ 배추김치⑨	★백미밥 순두부백탕⑤ 돼지고기카레볶음⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	들기름막국수③⑤⑥	●찐고구마,우유②	다진유부볶음밥⑤⑥	✓어묵바⑤⑥,보리차	도넛①②⑤⑥,우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	427.3/17.5	445.9/13.7	392.3/17.3	434.3/15.4	467.3/17.0		

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 425.7kcal, 단백질 : 16.4g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ [대체메뉴]와 [팔호메뉴]는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
- ▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산란류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
(야생산란류는 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	한우: 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물		수산물가공식품류			식육가공품		
대구살:국내산	게맛살(연육:외국산), 어묵(연육:파키스탄,베트남)				미트볼(돼지고기:국내산), 떡갈비(돼지고기:국내산,소고기:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산)		

2026년 7월 서울숲리버뷰자이어린이집 식단표 (3-5세)

작성자 : 영양운영팀

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 오리주물럭⑤⑥ 토마토부추무침⑫ 배추김치⑨	★보리밥 육개장⑤⑥⑬ 시금치달걀찜① 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우두부볶음밥⑤⑥⑨ (부추맑은국) 시금치나물 배추김치⑨
	♡	편식개선 푸드브리지 (7월 - 애호박)	얼갈이나물 깍두기⑨			
오후간식	✓	원산지 표기 주의 메뉴	연두부샐러드(오리엔탈스)⑤⑥	●찐고구마,우유②	치즈롤빵①②⑥,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	양배추수프②	●참외,치즈②	♡애호박죽	●멜론	칼슘두유⑤
점심	백미밥 (들깨)미역국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국 닭다리살간장조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	현미참쌀밥 수제비국⑥ 대구살구이⑤⑥ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	★차조밥 숙주맑은국 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 얼무무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무비빔밥,양념장⑤⑥ (다시마장국⑤⑥) 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) 저당Day	15 (수) 초복	16 (목)	17 (금)	18 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	미숫가루우유②⑤	영양닭죽⑬	●자두	제한절	칼슘두유⑤
점심	백미밥 설렁탕⑬ 두부조림⑤⑥ 상추사과무침 깍두기⑨	수수밥 저당 배추된장국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	새우살짜장밥⑤⑥⑨ 콩가루묵국⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ ♡쇠고기애호박볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물 배추김치⑨		쇠고기양파덮밥⑤⑥⑬ (버섯국) 오이새콤무침 배추김치⑨
오후간식	♣우유크림우동②⑥⑨	●수박화채②	찐만두⑤⑥⑩,우유②	찰보리떡①②⑥,우유②		유기농살과자⑤⑥,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	●제철과일(배)	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 달걀팻국① 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드(레몬드레싱) 깍두기⑨	현미참쌀밥 콩나물국⑤ 저당 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 근대나물 배추김치⑨	기장밥 감자복쌈국 ★두부소보로볶음①⑤⑥ (들깨)양배추나물 깍두기⑨	백미밥 ♡애호박국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 청경채무침 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스,소스①⑤⑥⑩⑫ 채소샐러드 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 두부청경채무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	열무국수⑤⑥⑨	●찐단호박,우유②	버섯볶음밥⑤,동굴레차	부추전①⑤⑥,우유②	케이크①②⑥,우유②	미니악과①②⑤⑥,옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	692.9/29.7	616.6/23.0	649.9/21.5	643.2/23.7	673.6/24.5	600.2/22.8
일자/요일	27 (월)	28 (화) 저당Day	29 (수)	30 (목)	31 (금)	
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	브로콜리죽	●바나나,우유②	유기농시리얼,우유②	●씨없는자른포도	
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑬ 채소달걀말이①⑤ 치커리(유자청)무침 배추김치⑨	보리밥 저당 청국장국⑤ 돼지고기(백)김치찜⑤⑨⑩ 숙주나물 깍두기⑨	치즈닭갈비덮밥②⑤⑥⑬ 팽이버섯양파국 파프리카게살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 시금치맑은국 쇠고기당근조림⑤⑥⑬ ♡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.
- ▶ [대체메뉴]와 [팔호메뉴]는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
- ▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산란류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자 (야생산란류는 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	한우: 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물		수산물공식품류		식육가공품			
대구살:국내산		게맛살(연육:외국산), 어묵(연육:파키스탄,베트남)		미트볼(돼지고기:국내산), 떡갈비(돼지고기:국내산,소고기:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산)			