

발행일: 2026년 7월 20일

작성자 : 기획영양팀

일자		31(월)					1(토)						
오전간식		복숭아(11)/우유(2)					다진(씨없는)포도						
점심		달걀노른자무진밥(1)					두부당근진밥(5)						
오후간식		단호박범벅(2)					두유(5)						
열량(Kcal)/단백질(g)		204/7					180/6						
일자		3(월)		4(화)		5(수)		6(목)		7(금)		8(토)	
오전간식		아기치즈(2)/참외		우유미숫가루(2,5,6)		떠먹는요구르트(2)/데친 당근		수박		보리새우아육죽(9)		참외	
점심		닭살열무진밥(15)		두부무진밥(5)		소고기근대진밥(16)		소고기배추진밥(16)		동태살애호박진밥		닭살양파진밥(15)	
오후간식		자른 메밀국수(3,6)		찐감자/보리차		우유식빵(1,2,5,6)/보리차		살은달걀노른자(1)/우유(2)		자른식빵(1,2,5,6)/우유(2)		두유(5)	
열량(Kcal)/단백질(g)		299/13		198/7(191/7)		284/11		263/11		289/12(334/12)		181/10	
일자		10(월)		11(화) 생일잔치		12(수)		13(목)		14(금)		15(토) 광복절	
오전간식		떠먹는요구르트(2)/데친 오이		메론		복숭아(11)/우유(2)		곡물시리얼(5,6)/우유(2)		브로콜리치즈죽(2)			
점심		달걀노른자죽주진밥(1)		두부미역진밥(5)		두부양배추진밥(5)		소고기표고버섯진밥(16)		닭살취나물진밥(15)			
오후간식		과일화채(2)		우유식빵(1,2,5,6)/우유(2)		감자범벅(2)/보리차		물만두(1,5,6,10,15,16)		스틱빵(1,2,5,6)/우유(2)			
열량(Kcal)/단백질(g)		300/10				210/7		280/11		301/13			
일자		17(월) 대체공휴일		18(화)		19(수)		20(목)		21(금)		22(토)	
오전간식				아기치즈(2)/메론		마시는요구르트(2)/데친 파프리카		자두/우유(2)		느타리버섯참깨죽		메론	
점심				두부열무진밥(5)		소고기감자진밥(16)		달걀노른자아육진밥(1)		대구살브로콜리진밥		두부애호박진밥(5)	
오후간식				다진옥수수양파전(5,6)		찐고구마/보리차		자른 우동(6)		자른식빵(1,2,5,6)/우유(2)		두유(5)	
열량(Kcal)/단백질(g)				272/10		301/9		321/11		293/11(256/10)		172/6	
일자		24(월)		25(화)		26(수)		27(목)		28(금)		29(토)	
오전간식		떠먹는요구르트(2)/데친 당근		우유미숫가루(2,5,6)		다진(씨없는)포도/우유(2)		아기치즈(2)/참외		녹두죽		다진(씨없는)포도	
점심		닭살배추진밥(15)		두부아육진밥(5)		달걀노른자애호박진밥(1)		소고기양배추진밥(16)		두부사과진밥(5)		달걀노른자미역진밥(1)	
오후간식		토마토리조포(5,12)		크래미주먹밥(5,6,8,12)		연두부(5)		알감자(버터)구이(2)/동굴레차		모닝빵(1,2,5)/우유(2)		두유(5)	
열량(Kcal)/단백질(g)		330/12		273/9(265/9)		241/9		304/10		297/10		184/7	
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)											
원산지표시	쌀 (흑미, 찰쌀포함)	콩 (두부, 순두부 포함)	소고기		닭고기	수산물	수산 및 식육가공품						
			국내산	외국산				동태(명태)	메밀옥수 가다랑어				
국산	국산	한우	-	국산	원양산	원양산							

<원산지표시항목>

쌀(밥,죽,누룽지), 콩(두부류,콩국수,콩비지), 배추김치(배추,고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁χει, 전복, 방어, 부세

* 식단에 제공되는 식육가공품 및 수산물가공품도 원산지 표시 대상입니다. (ex. 어묵 「오징어」 : 외국산)

발행일 : 2026년 7월 20일

작성 : 기획영양팀

31(월)		광진구센터 식단 구성		바로 보러가기!			1(토)
오전간식	★복숭아(11)/우유(2)	★	자연식품				자른(씨없는)포도(바나나)
점심	수수밥 어묵국(5,6) 자른메추리알파프리카 케첩조림(1,5,6,12) 청경채된장나물(5,6) (백)배추김치(9)		푸드브릿지 : 아옥				유부초밥(5,6)
	NEW!	그린테이블 : 아옥달갈말이	가치된장국(5,6)				
		원산지 표시 대상 가공품	(백)배추김치(9)				
오후간식	단호박범벅(1,5)		3-5세와 다른 메뉴				두유(5)
열량(Kcal) /탄백질(g)	411/15	서울미래밥상	서울미래밥상	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법	308/10
일자	3(월)	4(화)		5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	치즈(2)/★참외	우유미숫가루(2,5,6)		떠먹는요구르트(2)/ ★당근스틱	★수박	 보리새우아옥죽(5,6,9)	참외(수박)
점심	백미밥 두부된장국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 얼무나물 (백)깍두기(9)	수수밥 무채국(5,6) 간장제육볶음(5,6,10) 참나물무침 (백)배추김치(9)		소고기콩나물밥(5,6,16) 근대된장국(5,6) 오이새콤무침 (백)깍두기(9)	찹쌀밥 소고기배추국(5,6,16) 마파두부(5,6,18) 김구이 (백)배추김치(9)	차조밥 애호박된장국(5,6) 동태살조림(5,6) 감자채당근볶음(5) (백)깍두기(9)	닭살채소볶음밥(5,6,15) 시금치맑은국(5,6) (백)깍두기(9)
	오후간식	(냉)메밀국수(3,5,6,18)	★찐감자/오미자차		숙설기/보리차	삶은달걀(1)/우유(2)	머핀(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal) /탄백질(g)	425/18	434/12(441/13)		625/24	424/19	407/16(438/18)	326/15
일자	10(월)	11(화) 생일잔치		12(수) 서울미래밥상	13(목)	14(금)  말복 여름캠프	15(토) 광복절
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★오이스틱	메론		★복숭아(11)/우유(2)	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	브로콜리치즈죽(2)	
점심	찹쌀밥 복어미역국(5,6)  NEW! 아옥달갈말이(1,5) 숙주나물무침 (백)배추김치(9)	백미밥 감자미역국(5,6) 돈육부추잡채(5,6,10) 우엉조림(5,6) (백)배추김치(9)		두부양배추덮밥(5,6) 오징어묵국(5,6,17) 청포묵김무침(5,6) (백)배추김치(9)	수수밥 표고버섯된장국(5,6) 소고기부추볶음(5,6,16) 갯잎무침(5,6) (백)깍두기(9)	기장밥 닭곰탕(15) 어묵조림(5,6) 취나물볶음(5,6) (백)배추김치(9)	
	오후간식	과일화채(2)	케이크(1,2,5,6)/우유(2)		절편/옥수수차	물만두(1,5,6,10,15,16)	
열량(Kcal) /탄백질(g)	390/16	417/14		665/25	427/15	432/16	
일자	17(월) 대체공휴일	18(화)		19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		치즈(2)/★메론		마시는요구르트(2)/ ★파프리카스틱	★자두/우유(2)	느타리버섯참깨죽(5,6)	메론(자두)
점심		백미밥 열무된장국(5,6) 돈육데리야끼조림(5,6,10) 도라지볶음(5,6) (백)깍두기(9)		소고기하이라이스 (2,5,6,12,15,16,18) 유부맑은국(5,6) 달갈찜(1) (백)배추김치(9)	차조밥  아옥된장국(5,6) 치킨가스(1,5,6,12,15) 그린샐러드(5,6) (백)깍두기(9)	찹쌀밥 배추맑은국(5,6) 대구살스테이크(2,6) 브로콜리무침(5,6) (백)배추김치(9)	두부소보로덮밥(5,6) 청국장국(5) (백)배추김치(9)
		오후간식	다진옥수수양파전(5,6)		증편/보리차	안매운김치우동(5,6,9)	크로와상(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal) /탄백질(g)		421/16		626/23(605/26)	431/18	441/15(435/21)	314/12
일자	24(월)	25(화)		26(수)	27(목)	28(금) 서울미래밥상	29(토)
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★당근스틱	우유미숫가루(2,5,6)		★자른(씨없는)포도/ 우유(2)	치즈(2)/참외	녹두죽	자른(씨없는)포도(키위)
점심	콩가루배추된장국(5,6) 닭살장조림(5,6,15) 팽이버섯나물 (백)깍두기(9)	기장밥 안매운김치콩나물국(5,6,9) 돼지갈비찜(5,6,10)  아옥들깨볶음(5,6) (백)배추김치(9)		돈육채소볶음밥(5,6,10) 우거지된장국(5,6) 잔멸치조림(5,6) (백)깍두기(9)	흑미밥 들깨새송이버섯국(5,6) 소고기양배추찜(5,6,16) 얼갈이된장나물(5,6) (백)배추김치(9)	수수밥 백짬뽕국(5,6,17,18) 두부강정(5,6,12) 치커리사과무침 (백)깍두기(9)	돈육가지덮밥(5,6,10,18) 미역장국(5,6) (백)배추김치(9)
	오후간식	토마토스파게티 (2,5,6,10,12,15,16,18)		크래미주먹밥(1,5,6,8,12)	백설기/옥수수차	알감자(버터)구이(2)/ 동굴레차	찰보리빵(1,2,5)/우유(2)
열량(Kcal) /탄백질(g)	407/22	424/16(431/17)		670/26(619/30)	411/17	443/19	326/11
★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군 동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 아옥달갈말이 → 채소달갈말이)★							
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잔 (아황산류는 표백제,보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)						
원산지 표시	쌀 및 죽 (흑미,찰쌀포함)	콩 (두부, 순두부포함)	김치	고춧가루	국내산	외국산	축산물
	국산	국산	국산	국산	한우	-	국산
	수산물		수산물 및 식육가공품				닭고기
	동태(명태)	오징어	메밀육수 가다랑어				치킨가스 닭고기
원양산		원양산	원양산				국내산
*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세							

발행일 : 2026년 7월 20일

작성 : 기획영양팀

31(월)		광진구센터 식단 구성		바로 보러가기!			1(토)
오전간식	★복숭아(11)/우유(2)	★	자연식품				(씨없는)포도(바나나)
점심	수수밥 어묵국(5,6) 메추리알파프리카케첩조림(1,5,6,12) 청경채된장나물(5,6) 배추김치(9)		푸드브릿지 : 아욱				유부초밥(5,6) 가지된장국(5,6) 배추김치(9)
			그린테이블 : 아욱달걀말이				
			원산지 표시 대상 가공품				
오후간식	단호박범벅(1,5)						두유(5)
열량(Kcal) /탄백질(g)	633/24	서울미래밥상	서울미래밥상	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법	474/16
일자	3(월)	4(화)		5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	치즈(2)/★참외	우유미숫가루(2,5,6)		떠먹는요구르트(2)/ ★당근스틱	★수박	 보리새우아욱죽(5,6,9)	참외(수박)
점심	백미밥 두부된장국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 얼무나물 깍두기(9)	수수밥 무채국(5,6) 간장제육볶음(5,6,10) 참나물무침 배추김치(9)		소고기콩나물밥&양념장(5,6,16) 근대된장국(5,6) 오이새콤무침 깍두기(9)	찹쌀밥 소고기배추국(5,6,16) 마파두부(5,6,18) 김구이 (백)배추김치(9)	차조밥 애호박된장국(5,6) 동태살조림(5,6) 감자채당근볶음(5) 깍두기(9)	닭살채소볶음밥(5,6,15) 시금치맑은국(5,6) 깍두기(9)
	오후간식	(냉)메밀국수(3,5,6,18)	★찐감자/오미자차		숙설기/보리차	삶은달걀(1)/우유(2)	머핀(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal) /탄백질(g)	653/29	667/19(678/21)		625/24	652/29	626/25(674/27)	460/23
일자	10(월)	11(화) 생일잔치		12(수) 서울미래밥상	13(목)	14(금)  말복 여름캠프	15(토) 광복절
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★오이스틱	메론		★복숭아(11)/우유(2)	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	브로콜리치즈죽(2)	
점심	찹쌀밥 복어미역국(5,6)  NEW! 아욱달걀말이(1,5) 숙주나물무침 배추김치(9)	백미밥 감자미역국(5,6) 돈육부추잡채(5,6,10) 우엉조림(5,6) (백)배추김치(9)		두부양배추덮밥(5,6) 오징어묵국(5,6,17) 청포묵김무침(5,6) 배추김치(9)	수수밥 표고버섯된장국(5,6) 소고기부추볶음(5,6,16) 깍두기(9) 깍두기(9)	기장밥 닭곰탕(15) 어묵조림(5,6) 취나물볶음(5,6) 배추김치(9)	
	오후간식	과일화채(2)	케이크(1,2,5,6)/우유(2)		절편/옥수수차	물만두(1,5,6,10,15,16)	
열량(Kcal) /탄백질(g)	601/25	417/14		665/25	658/24	673/27	
일자	17(월) 대체공휴일	18(화)		19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		치즈(2)/★메론		마시는요구르트(2)/ ★파프리카스틱	★자두/우유(2)	느타리버섯참깨죽(5,6)	메론(자두)
점심		백미밥 열무된장국(5,6) 돈육데리야끼조림(5,6,10) 도라지볶음(5) 깍두기(9) 다진옥수수양파전(5,6)		소고기하이라이스(2,5,6,12,15,16,18) 유부맑은국(5,6) 달걀찜(1) 배추김치(9)	차조밥  아욱된장국(5,6) 치킨가스&소스(1,5,6,12,15) 그린샐러드(5,6) 깍두기(9)	찹쌀밥 배추맑은국(5,6) 대구살스테이크&소스(1,2,5,6) 브로콜리무침(5,6) (백)배추김치(9)	두부소보로덮밥(5,6) 청국장국(5) 배추김치(9)
		오후간식	648/25		626/23(605/26)	663/28	679/23(670/30)
일자		24(월)	25(화)		26(수)	27(목)	28(금) 서울미래밥상
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★당근스틱	우유미숫가루(2,5,6)		★(씨없는)포도/우유(2)	치즈(2)/참외	녹두죽	(씨없는)포도(키위)
점심	차조밥 콩가루배추된장국(5,6) 닭살장조림(5,6,15) 팽이버섯나물 깍두기(9)	기장밥 안매운김치콩나물국(5,6,9) 돼지갈비찜(5,6,10)  아욱들깨볶음(5,6) (백)배추김치(9)		돈육채소볶음밥(5,6,10) 우거지된장국(5,6) 잔멸치조림(5,6) 깍두기(9)	흑미밥 들깨새송이버섯국(5,6) 소고기양배추찜(5,6,16) 얼갈이된장나물(5,6) (백)배추김치(9)	수수밥 백짬뽕국(5,6,17,18) 두부강정(5,6,12) 치커리사과무침 깍두기(9)	돈육가지덮밥(5,6,10,18) 미역장국(5,6) 배추김치(9)
	오후간식	토마토스파게티(2,5,6,10,12,15,16,18)	크래미주먹밥(1,5,6,8,12)		백설기/옥수수차	알감자(버터)구이(2)/ 등굴레차	찰보리빵(1,2,5)/우유(2)
열량(Kcal) /탄백질(g)	626/34	653/25(664/26)		670/26(619/30)	633/26	681/30	502/17
★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군 동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 아욱달걀말이 → 채소달걀말이)★							
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲갯 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)						
원산지 표시	쌀 및 죽 (흑미,잡쌀포함)	콩 (두부, 순두부포함)	김치		소고기		축산물
	국산	국산	배추	고춧가루	국내산	외국산	돼지고기
		국산	국산	국산	한우	-	국산
		수산물			수산 및 식육가공품		닭고기
	동태(명태)	오징어		메밀육수 가다랑어		치킨가스 닭고기	
	원양산	원양산		원양산		국내산	
*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(수산양 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꼴뚜기, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁새, 전복, 방어 및 부세							