

날짜		7월의 푸드브릿지		7/1 (수)		7/2 (목)		7/3 (금)															
오전간식		♥ 근 대 ♥		채소죽⑤⑥		채소스틱(오이스틱) &떠먹는요구르트②		고구마우유죽②															
점심		근대는 비타민과 미네랄이 풍부해 아이들의 건강한 성장에 도움을 줍니다. 특히 뼈와 이를 튼튼하게 해주고, 장운동을 도와 배변 활동을 원활하게 하는 데 도움을 줍니다.				잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야가볶음⑤⑥⑫⑬ 하얀무생채 배추김치⑨		백미밥 황태국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨															
오후간식				찐감자&우유②		(냉)우동⑤⑥		미니핫도그①②⑥⑩&오렌지주스															
열량(kcal)/단백질(g)				1~2세(424/14), 3~5세(652/22)		1~2세(416/18), 3~5세(640/27)		1~2세(432/20), 3~5세(664/31)															
날짜		7/6 (월)		7/7 (화) 생일잔치		7/8 (수)		7/9 (목)		7/10 (금)													
오전간식		브로콜리죽⑤⑥		시리얼&우유②		 근대감자죽⑤⑥		과일(바나나)&우유②		닭살양파죽⑬													
점심		백미밥 상상 쇠고기탕국⑩ 연두부찜&양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 쇠갈비찜⑤⑥⑩ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨		 닭갈비덮밥⑤⑥⑫ 유부장국⑤⑥ 파프리카새콤무침 수박 깍두기⑨		잡곡밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨													
오후간식		치즈토마토소스리조토②⑤⑫		롤케이크①②⑤⑥&요구르트② 케이크①②⑥&요구르트②		단호박찜&우유②		짜장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭		물만두⑤⑥⑩&우유②													
열량(kcal)/단백질(g)		1~2세(440/12), 3~5세(676/19)		1~2세(339/10), 3~5세(523/16)		1~2세(437/18), 3~5세(672/18)		1~2세(407/19), 3~5세(627/30)		1~2세(435/21), 3~5세(670/32)													
날짜		7/13 (월)		7/14 (화) 서울미래밥상		7/15 (수)		7/16 (목)		7/17 (금)													
오전간식		옥수수죽		과일(참외)		양송이버섯죽		채소스틱(파프리카스틱) &떠먹는요구르트②															
점심		백미밥 상상 달걀국① 돈사태찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		 근대두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨		깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 돈육채소당면국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑫ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨															
오후간식		 우유크림우동②⑥⑨		빵(카스테라)①②⑥&우유②		찐고구마&우유②		수박화채															
열량(kcal)/단백질(g)		1~2세(419/17), 3~5세(645/27)		1~2세(396/18), 3~5세(609/27)		1~2세(440/12), 3~5세(678/18)		1~2세(405/18), 3~5세(622/27)															
날짜		7/20 (월)		7/21 (화) 서울미래밥상		7/22 (수)		7/23 (목)		7/24 (금)													
오전간식		단호박죽		과일(사과)		쇠고기채소죽⑩		시리얼&우유②		흑임자죽													
점심		백미밥 상상 들깨배춧국⑤⑥ 훈제오리로스구이 ☆구이김 치즈② 깍두기⑨		잡곡밥 새우살양파국⑨ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		돈육오므라이스①⑤⑩⑫ 버섯된장국⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥  닭살근대조림⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨													
오후간식		수제비⑥		빵(단팥빵)①②⑥&우유②		찐옥수수&우유②		간장비빔국수⑤⑥		빵(맘모스)&우유②													
열량(kcal)/단백질(g)		1~2세(423/19), 3~5세(652/29)		1~2세(416/16), 3~5세(640/25)		1~2세(427/15), 3~5세(657/23)		1~2세(425/17), 3~5세(653/26)		1~2세(436/18), 3~5세(671/28)													
날짜		7/27 (월)		7/28 (화)		7/29 (수)		7/30 (목)		7/31 (금)													
오전간식		청경채치즈죽②		과일(메론)		표고버섯죽		미숫가루우유②⑤		치즈채소죽②													
점심		백미밥 상상 애호박된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 닭곰탕⑫ 삼치간장조림⑤⑥  근대나물 배추김치⑨		마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 청국장찌개⑤⑥ ☆매추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 열무나물 배추김치⑨													
오후간식		유부초밥⑤⑥		빵(소보로빵)①②④⑥&우유②		삶은달걀①&우유②		로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮		찐고구마&오미자차													
열량(kcal)/단백질(g)		1~2세(437/12), 3~5세(672/19)		1~2세(413/20), 3~5세(636/30)		1~2세(426/17), 3~5세(656/26)		1~2세(410/17), 3~5세(631/27)		1~2세(396/13), 3~5세(610/20)													
식단안내		* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) 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.>									 이 달의 푸드브릿지  짹짹데이  상상 저먼데이  SMART UP식재료 ☆ 영유아 섭취 주의												
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물							
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)			배추		고춧가루		두부		연두부		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		삼치		고등어	
	국내산			국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		노르웨이산	
		식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등)			어육가공품(어묵, 어육소시지 등)			돈까스&소스(돼지고기 : 국내산), 떡갈비구이(쇠고기 : 국내산), 훈제오리로스구이(오리고기 : 국내산) * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.															

(1세~5세 야간연장 석식)

날짜		7/1 (수)		7/2 (목)		7/3 (금)						
저녁		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 순두부찜&양념장⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기채소찜⑤⑥⑭ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭살시래기조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨						
열량(kcal)/단백질(g)		1~2세(255/10), 3~5세(393/16)		1~2세(231/10), 3~5세(356/15)		1~2세(234/11), 3~5세(360/17)						
날짜		7/6 (월)		7/7 (화)		7/8 (수)		7/9 (목)		7/10 (금)		
저녁		백미밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 치킨까스&소스①⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 연두부백탕⑤ ★메추리알채소폭찜 ①⑤⑥⑫ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨		백미밥 수제빳국⑥ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭살파프리카조림⑤⑥⑮ 감자범벅①⑤ 배추김치⑨		백미밥 달걀찜국① 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		
열량(kcal)/단백질(g)		1~2세(267/11), 3~5세(411/17)		1~2세(267/8), 3~5세(411/13)		1~2세(251/10), 3~5세(386/15)		1~2세(256/16), 3~5세(394/21)		1~2세(240/13), 3~5세(369/20)		
날짜		7/13 (월)		7/14 (화)		7/15 (수)		7/16 (목)		7/17 (금)		
저녁		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 깎잎나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 콩나물국⑤ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 오이냉국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 양송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)		1~2세(236/10), 3~5세(363/15)		1~2세(253/13), 3~5세(389/21)		1~2세(235/12), 3~5세(361/18)		1~2세(240/9), 3~5세(369/14)				
날짜		7/20 (월)		7/21 (화)		7/22 (수)		7/23 (목)		7/24 (금)		
저녁		백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카새콤무침 배추김치⑨		잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑭ 훈제오리불고기⑤⑥ (된장)배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 두부맑은국⑤ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육양배추찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑭ 부추들깨국⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(kcal)/단백질(g)		1~2세(246/9), 3~5세(379/14)		1~2세(258/16), 3~5세(397/24)		1~2세(238/13), 3~5세(365/21)		1~2세(242/7), 3~5세(372/11)		1~2세(218/9), 3~5세(335/14)		
날짜		7/27 (월)		7/28 (화)		7/29 (수)		7/30 (목)		7/31 (금)		
저녁		백미밥 미역국⑤⑥ 치즈스크램블에그①②⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 유부장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시래기맑은국 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑬ 브로콜리숙회 깍두기⑨		잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 하얀무생채 배추김치⑨		백미밥 채소당면국⑤⑥ 돈육간장두루치기⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 깍두기⑨		
열량(kcal)/단백질(g)		1~2세(220/7), 3~5세(338/11)		1~2세(263/11), 3~5세(404/17)		1~2세(224/12), 3~5세(344/19)		1~2세(211/9), 3~5세(325/14)		1~2세(275/10), 3~5세(423/15)		
식단안내		* 알레르기 유발식품 안내 *(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) 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.>										
원산지 표시	밥, 즉 누룽지	김치		콩				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산				고등어
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)		동그랑땡(돼지고기:국내산), 치킨까스(닭고기:국산), 함박스테이크(돼지고기:국내산), 훈제오리(오리고기 : 국내산) * 식품의 수입상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.										

2026년 7월 푸드브릿지 '근대'

푸드브릿지란?

아이들에게 생소하거나 기호성이 낮은 식재료를 단계적으로 노출하는 방법입니다. 새롭거나 싫어하는 음식에 대한 거부감을 줄이고 보다 친숙하게 만들어 편식을 예방 및 교정하는 효과가 있습니다. 중랑구어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 편식 예방을 위해 식단에 푸드브릿지를 적용하고 있습니다.

출처 : 식품의약품안전처



근대

근대는 비타민과 미네랄이 풍부해 아이들의 건강한 성장에 도움을 줍니다. 특히 뼈와 이를 튼튼하게 해주고, 장운동을 도와 배변 활동을 원활하게 하는 데 도움을 줍니다.

<푸드브릿지를 활용한 7월 식단>

1단계 친해지기

놀이활동을 통하여 식재료와 친해지는 시간을 만들어요

◆ 초록 근대 가면 쓰고 변신해요

- ① 심심하고 커다란 근대를 준비하여 부채처럼 넓은 잎과 매끄러운 줄기를 충분히 만져보며 탐색해요.
- ② 넓은 근대 잎에 눈, 코, 입 모양으로 구멍을 뚫어 나만의 초록가면을 만들어요.
- ③ 완성된 가면을 직접 얼굴에 대보거나 친구와 서로 보여주며 숲속 요정으로 변신 놀이를 해요.

2단계 간접노출

좋아하는 재료와 섞거나 곁에 다져서 눈에 보이지 않게 조리해요

[7월 8일] 근대감자죽&근대감자스프: 근대를 곱게 다져서 죽이나 스프 형태로 조리하여 제공

[7월 14일] 근대두부된장국: 근대와 두부를 잘게 썰어 된장국 형태로 조리하여 제공

3단계 소극적노출

음식을 잘게 썰어 눈에는 보이지만 맛은 강하지 않게 조리해요

[7월 24일] 닭살근대조림: 닭살과 근대를 적당한 크기로 썰어 조림 형태로 조리하여 제공

4단계 적극적노출

식재료 본연의 맛이 그대로 느껴지도록 조리해요

[7월 28일] 근대나물: 근대 본연의 맛을 느낄 수 있도록 가볍게 양념하여 나물 형태로 제공

닭살근대조림 <함께 만들어보아요!>

※ 기준 : 10인분 (3~5세)



재료

닭고기 400g, 근대 180g, 양파 170g, 파 10g, 간장 30g, 마늘 10g, 맛술 15g, 설탕 15g, 콩기름 10g, 참기름 10g, 후추 1g

만드는 방법

- ① 닭고기와 근대, 양파를 적당한 크기로 썬다.
- ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
- ③ 그릇에 닭고기를 담고 간장, 설탕, 맛술, 마늘, 참기름, 후춧가루를 넣어 버무린다.
- ④ 냄비에 콩기름을 두르고 먼저 닭고기를 볶다가 근대, 양파, 파를 넣고 졸여준다.



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