

노벨어린이집

원산지 표시	밥, 죽 누룽지	김치		두부/연두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제 오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 잡쌀 포함)	배추	고춧가루	순두부	콩	한우				새우	고등어	오징어	명태	임연수
	국내산	국내산	국내산	외국산 (풀무원)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	원양산	원양산
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)		*돈까스(국내산 돼지고기)		*미니핫도그(국내산 돼지고기)		*물만두(국내산 돼지고기)		*떡갈비(국내산 돼지고기)					
	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.													
* 우리 어린이집은 중랑구 어린이집 급식 관리 지원 센터에서 제공하는 식단표를 사용합니다.														
* 위 식단은 기관 및 식품수급의 사정과 구입식품 신선도에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.														
* 우리 어린이집은 언제든지 부모님들께서 조리실에서 조리과정, 배식, 검식 등을 함께 참여 하실 수 있도록 개방합니다.														
* 우리 어린이집의 식자재는 풀무원 푸드머스에서 매일 새벽에 신선한 식자재가 배송되며 그 외 일부 식자재는 우리지역의 마트와 식품업체에서 구입하여 제공하고 있습니다.														

2026년 7월 식단표



영양팀 : 이현주, 김민영, 이비지, 오규리 영양사

(1~2세 점심 및 간식_일반형)

노벨어린이집

날짜			7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)	7/4 (토)
오전간식			채소죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	과일(수박)&우유②	우유②
점심			쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑩⑪ 하얀무생채 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑪⑫ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			찐감자&우유②	(냉)우동⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩&동글레차	버터감자구이②
열량(kcal)/단백질(g)			424/14	421/19	421/23	291/12
날짜	7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
오전간식	과일(참외)&우유②	과일(복숭아)⑩	근대감자스프②	시리얼&우유②	과일(자두)&치즈②	우유②
점심	백미밥 삼상 쇠고기탕국⑩ 연두부찜&양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 깎았나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥ 돈육양파구이⑤⑩ 깍두기⑨
오후간식	토마토소스리조또⑤⑩	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	짜장면①⑤⑥⑩⑪⑫⑬	물만두⑤⑥⑩&옥수수차	단호박전⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	392/11	399/19	437/18	440/19	394/19	316/13
날짜	7/13 (월)	7/14 (화) 서울미래밥상	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17 (금)	7/18 (토)
오전간식	채소스틱(양배추스틱) &떠먹는요구르트②	과일(수박)	양송이버섯죽②⑥	미숫가루우유②⑤		우유②
점심	백미밥 삼상 닭갈국① 돈사태찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기치즈볶음밥②⑤⑥ 돈육채소당면국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨		닭살굴소스덮밥⑤⑥⑩⑪ 브로콜리숙회 배추김치⑨
오후간식	우유크림우동②⑥⑨	빵(카스테라)①②⑥&우유②	찐고구마&우유②	수박화채		고구마범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	409/20	396/18	440/12	405/16		306/11
날짜	7/20 (월)	7/21 (화) 서울미래밥상	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)	7/25 (토)
오전간식	과일(바나나)&우유②	과일(사과)	당근스프②	시리얼&우유②	과일(메론)&치즈②	우유②
점심	백미밥 삼상 들깨배추국⑤⑥ 훈제오리로스구이 ★구이김 깍두기⑨	잡곡밥 새우살양파국⑨ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육오브라이스①⑤⑩⑪⑫ 버섯된장국⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 닭살근대조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 부추사과무침 깍두기⑨
오후간식	수제비⑥	빵(크로와상)①②⑥&우유②	찐옥수수&우유②	간장비빔국수⑤⑥	롤빵①②⑤⑥&보리차	옥수수전⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	433/20	416/16	414/14	425/17	391/17	318/10
날짜	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)	7월의 푸드브릿지
오전간식	채소스틱(파프리카스틱) &떠먹는요구르트②	과일(파인애플)	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	★과일(포도)&우유②	♥ 근대 ♥
점심	백미밥 삼상 애호박된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 닭곰탕⑤ 삼치간장조림⑤⑥ ★근대나물 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ ★매추리알계첩조림 ①⑤⑥⑩ 열무나물 배추김치⑨	근대는 비타민과 미네랄이 풍부해 아이들의 건강한 성장에 도움을 줍니다. 특히 뼈와 이를 튼튼하게 해주고, 장운동을 도와 배변 활동을 원활하게 하는 데 도움을 줍니다.
오후간식	유부초밥⑤⑥	빵(소보로빵)①②④⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬	찐고구마&오미자차	
열량(kcal)/단백질(g)	437/14	413/20	436/17	410/17	413/14	
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>					이 달의 푸드브릿지 ★ 짬뽕데이 ★ 삼상 저염데이 ★ SMART UP식재료 ★ 영·유아 섭취 주의

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지	김치		두부, 연두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리고기	수산물					
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)	배추	고춧가루	순두부	콩	한우			오리고기	새우	고등어	오징어	명태	임연수	
	국내산	국내산	국내산	외국산 (폴무원)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	원양산	원양산	
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)		*돈까스(국내산 돼지고기) *미니핫도그(국내산 돼지고기) *물만두(국내산 돼지고기) *떡갈비(국내산 돼지고기)												
			* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.												

* 우리 어린이집은 중랑구 어린이집 급식 관리 지원 센터에서 제공하는 식단표를 사용합니다.
 * 위 식단은 기관 및 식품수급의 사정과 구입식품 신선도에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
 * 우리 어린이집은 언제든지 부모님들께서 조리실에서 조리과정, 배식, 검식 등을 함께 참여 하실 수 있도록 개방합니다.
 * 우리 어린이집의 식자재는 풀무원 푸드머스에서 매일 새벽에 신선한 식자재가 배송되며 그 외 일부 식자재는 우리지역의 마트와 식품업체에서 구입하여 제공하고 있습니다.

2026년 7월 이유식 식단표



영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

0세 영아 초기, 중기, 후기
(초기:4~5개월, 중기:6~8개월, 후기:9~11개월)

노벨어린이집

날짜	알레르기 유발식품 안내		7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)	7/4 (토)
초기	(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.>		브로콜리미음 27.2/0.6	무미음 26.6/0.5	무미음 26.6/0.5	무미음 26.6/0.5
열량/단백질			쇠고기숙주죽⑩ 76.6/2.9	달걀시래기죽⑤ 64.3/3.1	치즈버섯죽② 67.6/2.2	달걀채소죽⑮ 64.8/3.3
중기			채소죽⑤⑥ or 크림스프②	연두부찜⑤ or 커스터드푸딩①②	잘게 썬 수박	으깬 감자
열량/단백질			쇠고기숙주무른밥⑩	달걀시래기무른밥⑤	치즈버섯무른밥②	달걀채소무른밥⑮
오전간식			으깬 감자	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
후기			207.2/5.9	161/9.1	167.6/5.5	197.1/10
오후간식						
열량/단백질						
날짜	7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
초기	가지미음	가지미음	가지미음	쇠고기미음⑥	쇠고기미음⑥	쇠고기미음⑥
열량/단백질	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	39.3/1.3	39.3/1.3	39.3/1.3
중기	두부부죽⑤	달걀노른자가지죽①	달걀파프리카죽⑮	잔멸치양파죽	쇠고기채소죽⑮	두부당근죽⑤
열량/단백질	62.9/2	85.7/2.6	63.8/3.3	65.4/3.2	74.7/3	64/2
오전간식	잘게 썬 참외	얇은 사과 슬라이스	근대감자죽 or 근대감자스프②	연두부찜⑤ or 커스터드푸딩①②	잘게 썬 자두	삶은 단호박
후기	두부무른밥⑤	달걀노른자가지무른밥①	달걀파프리카무른밥⑮	잔멸치양파무른밥	쇠고기채소무른밥⑥	두부당근무른밥⑤
오후간식	떠먹는 요구르트② or 아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	삶은 단호박	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질	162.9/6.2	202.2/7.7	180.6/6.7	168.3/10.3	168.5/6.8	178.5/7.2
날짜	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17 (금)	7/18 (토)
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	달걀미음⑮		달걀미음⑮
열량/단백질	26.7/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5	30.9/1.6		30.9/1.6
중기	달걀노른자애호박죽①	두부우영죽⑤	치즈채소죽②	달걀청경채죽⑮		달걀노른자브로콜리죽①
열량/단백질	86/2.6	67.8/2.2	87/3	62.5/3.3		87/2.8
오전간식	얇은 양배추 스틱	잘게 썬 오렌지	양송이버섯죽 or 양송이버섯스프②⑥	연두부찜⑤ or 커스터드푸딩①②		으깬 고구마
후기	달걀노른자애호박무른밥①	두부우영무른밥⑤	치즈채소무른밥②	달걀청경채무른밥⑮		달걀노른자브로콜리무른밥①
오후간식	떠먹는 요구르트② or 아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	으깬 고구마	떠먹는 요구르트②		영아용 치즈②
열량/단백질	186.8/7.2	173.1/7.2	245.7/5.2	158.3/9.5		267.2/8.5
날짜	7/20 (월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)	7/25 (토)
초기	오이미음	오이미음	오이미음	근대미음	근대미음	근대미음
열량/단백질	26.3/0.5	26.3/0.5	26.3/0.5	26.5/0.6	26.5/0.6	26.5/0.6
중기	치즈김가루죽②	새우살오이죽⑨	두부양배추죽⑤	쇠고기당근죽⑮	달걀미역죽⑮	쇠고기부추죽⑮
열량/단백질	76.7/2.8	84.1/5.4	64.2/2.1	74.8/3	63/3.4	73.9/3.1
오전간식	으깬 바나나	얇은 사과 슬라이스	당근죽 or 당근스프②	연두부찜⑤ or 커스터드푸딩①②	잘게 썬 메론	으깬 감자
후기	치즈김가루무른밥②	새우살오이무른밥⑨	두부양배추무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑮	달걀미역무른밥⑮	쇠고기부추무른밥⑮
오후간식	떠먹는 요구르트② or 아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	으깬 감자	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질	192.3/6.6	199.8/11.9	194/5.5	176.8/8.9	147.9/7.6	210.7/9.5
날짜	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)	
초기	감자미음	감자미음	감자미음	양배추미음	양배추미음	
열량/단백질	29/0.6	29/0.6	29/0.6	27.3/0.6	27.3/0.6	
중기	달걀노른자감자죽①	현살생선근대죽	두부양파죽⑤	치즈아욱죽②	달걀노른자당근죽①	
열량/단백질	90.5/2.7	60.2/2.7	63.8/2	84.7/3.1	86.9/2.6	
오전간식	얇은 파프리카 스틱	으깬 바나나	청경채죽 or 청경채스프②	연두부찜⑤ or 커스터드푸딩①②	잘게 썬 포도	
후기	달걀노른자감자무른밥①	현살생선근대무른밥	두부양파무른밥⑤	치즈아욱무른밥②	달걀노른자당근무른밥①	
오후간식	떠먹는 요구르트② or 아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	삶은 달걀노른자①	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	
열량/단백질	185.5/6.9	180.8/8.3	170.8/5.9	191.6/9.2	202.3/6.3	

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지	김치	두부, 연두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제 오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 참쌀 포함)	배추	고춧가루	순두부	콩	한우			새우	고등어	오징어	명태	임연수
	국내산	국내산	국내산	외국산 (폴무원)	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	원양산	원양산
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)												

* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.

- * 우리 어린이집은 중랑구 어린이집 급식 관리 지원 센터에서 제공하는 식단표를 사용합니다.
- * 위 식단은 기관 및 식품수급의 사정과 구입식품 신선도에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
- * 우리 어린이집은 언제든지 부모님들께서 조리실에서 조리과정, 배식, 검식 등을 함께 참여하실 수 있도록 개방합니다.
- * 우리 어린이집의 식자재는 폴무원 푸드머스에서 매일 새벽에 신선한 식자재가 배송되며 그 외 일부 식자재는 우리지역의 마트와 식품업체에서 구입하여 제공하고 있습니다.