학마을어린이집 2026년 7월 유아 저녁식 식단표(3-5세)

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

영양운영팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자			1	2	3	4
저녁			백미밥 양배추맑은국⑤⑥ 통그릴햄①⑤⑥⑨ 감자채볶음 깍두기⑤	수수밥 연두부된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ ★오이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기카레조림⑤⑥⑨ ★근대나물⑤⑥ 깍두기⑤	
열량 / 단백질			383.4 / 11.1	363.9 / 13.4	362.6 / 14.6	
일자	6	7	8	9	10	11
저녁	혼미밥 쇠고기부추된장국⑤⑥⑨ 두부채소볶음⑤⑥ ★버섯나물⑤⑥ 깍두기⑤	기장밥 미역국⑤⑥ 스크램블에그①⑤⑥ ★숙주나물 배추김치⑤	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑥ ★브로콜리매무침①⑤⑥ 깍두기⑤	찰쌀현미밥 매운맛달걀국① 떡갈비조림①⑤⑥⑨⑩ ★얼무나물 배추김치⑤	수수밥 건새우배춧잎된장국⑤⑥① 돼지고기양배추찜⑤⑥⑨ 목수수치즈구이①⑤⑥ 깍두기⑤	
열량 / 단백질	363.9 / 12.8	364.0 / 13.6	364.7 / 16.5	373.6 / 12.9	382.4 / 20.6	
일자	13	14	15	16	17 제헌절	18
저녁	차조밥 두부된국⑤ 달걀채소볶음①⑤ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤	혼미밥 숙주된장국⑤⑥ 순살닭⑤⑥⑨ ★오이나물 배추김치⑤	찰쌀현미밥 채소양면국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑨ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑤	기장밥 감자된장국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑤		
열량 / 단백질	361.9 / 14.6	363.0 / 18.1	360.6 / 16.4	362.9 / 12.8		
일자	20	21	22	23	24	25
저녁	수수밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 부추겐볶음⑥ 배추김치⑤	차조밥 들깨감자국 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑨⑩ ★아욱나물 깍두기⑤	혼돈오리채소볶음밥⑤ 배성된장국⑤⑥ 메호박나물⑤ 김구이 배추김치⑤	혼미밥 유부맑은국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑨ ★청경채나물 깍두기⑤	기장밥 모둠채소된장지개⑤⑥ 연두부점 진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑤	
열량 / 단백질	379.3 / 14.7	369.9 / 16.1	361.7 / 15.7	362.0 / 18.0	360.5 / 20.2	
일자	27	28	29	30	31	
저녁	찰쌀현미밥 건새우된국⑤⑥⑨ 돈육보쌈⑤⑥⑨ 메호박볶음⑥ 배추김치⑤	수수밥 가지된장국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑨ ★얼갈이나물 깍두기⑤	백미밥 배성양파맑은국 두부데리야키①⑤⑥ 김자반볶음 배추김치⑤	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 치즈닭갈비①⑤⑥⑨ ★오이생채 깍두기⑤	혼미밥 콩나물국⑤ 메추리알고구마조림 ①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤	
열량 / 단백질	361.0 / 16.2	360.4 / 13.8	360.5 / 11.9	360.0 / 18.8	361.1 / 19.3	

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.

알레르기 안내

알레르기 유발 식품 중 일부를 원재료 또는 일부 인공첨가물 중 일부 인공첨가물 중 일부 인공첨가물 중