



2026년 7월 식단표A

(만1-2세, 기본, 알레르기표기)

월계3동 어린이집

노원구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	알레르기 유발식품		7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금) 국 없는 저염밥상	7/4 (토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		파프리카스틱, 요거트②	고구마죽⑤⑥	멜론	오렌지
점 심	※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.		잡곡밥⑤⑥ 김치국⑤⑥⑨ 된장주물럭⑤⑥⑩ 머위대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 두부양념구이⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	단호박카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 저염버섯국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 자두⑪	멸치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 채소당면국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 473.1/19.6/239.6	치킨샐러드①⑤⑥⑬⑮ 443.2/21.4/150.8	데니쉬빵①②⑤⑥, 우유② 479.3/20.8/180.2	김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑮⑯ 441.8/13.3/166.3
일 자	7/6(월) 서울미래밥상	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
오전간식	수박	미숫가루⑤⑥우유②	자두⑪	파프리카죽⑤⑥	참외	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 두부장조림④⑤⑥⑨⑫⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 얼갈이국⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥⑨⑮ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 고구마닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 떡갈비⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 노각오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기가지밥⑤⑥⑬ 호박국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨	감자볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 청경채국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐옥수수, 우유②	에그샌드위치①②⑤⑥	찐핫도그①②⑥⑩⑫⑮	냉우동①⑤⑥⑧⑨	휘낭시에①②⑤⑥, 우유②	쿠퍼샐러드①②⑤⑫⑮
kcal/단백질/칼슘	492.0/18.4/233.3	496.6/23.6/215.6	427.9/15.0/119.9	431.5/12.6/108.4	454.7/17.8/191.2	426.6/13.5/108.4
일 자	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15(수) 초복	7/16(목) 일당!오십! 저당밥상	7/17(금) 제헌절	7/18 (토)
오전간식	토마토⑫	포도	오이스틱, 요거트②	게살죽①⑤⑥⑧		포도
점 심	쌀밥 순두부국⑤⑥⑨ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기된장찌개⑤⑥⑬ 달걀찜①⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 삼계탕①⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침③⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 단호박스프②⑤⑥ 고구마돈가스①⑤⑥⑩⑫⑮ 저당자두⑪샐러드①②⑤⑫⑮ 배추김치⑨		새송이볶음밥⑤⑥⑨⑩⑮ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	치즈스틱①②⑤⑥, 보리차③	메밀③국수①⑤⑥⑨	카스텔라①②⑤⑥, 우유②		삶은달걀①, 우유②
kcal/단백질/칼슘	421.3/18.5/255.3	428.5/16.1/130.1	516.5/23.4/211.0	539.2/18.5/153.7		470.7/18.5/228.7
일 자	7/20(월) 서울미래밥상	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24(금) 미리먹는 중복밥상	7/25(토) 중복
오전간식	바나나	참외	씨리얼⑤, 우유②	끓인누룽지	수박	참외
점 심	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 달걀카레②⑩⑫⑮볶음⑤⑥⑮ 얼무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮ 숙주당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 열무국⑤⑥ 마늘묵살구이⑤⑥⑩⑮ 무생채⑨ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기육개장⑤⑥⑬ 새우살볶음⑤⑥⑨⑮ 파래자반⑤ 배추김치⑨	양배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑮ 두부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자, 우유②	스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮	주먹밥⑤⑥⑬	묵사발③⑤⑥⑨	크림빵①②④⑤⑥, 우유②	크로켓①②⑤⑥⑫⑮
kcal/단백질/칼슘	451.9/17.6/249.2	475.4/17.9/154.5	519.0/20.7/164.5	453.1/15.7/110.4	433.0/19.0/201.4	448.9/14.6/102.8
일 자	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30(목) 저탄소 지구밥상: 단호박	7/31 (금)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육!
오전간식	당근스틱, 치즈②	포도	미숫가루⑤⑥우유②	김치죽⑤⑥⑨	참외	
점 심	쌀밥 숙갓어묵국⑤⑥ 장조림①⑤⑥⑩ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육춘장⑨⑩⑮볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 파프리카오리볶음⑤⑥⑩⑮ 고구마줄기⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤⑫ 김가루묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	김치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑮ 부추장국⑤⑥ 닭콩조림⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 토마토⑫	
오후간식	굴린고구마②⑤, 보리차③	비빔국수①⑤⑥⑨	채소전①⑤⑥, 식혜	찐단호박, 우유②	모닝룰①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘	450.7/17.3/230.2	441.3/13.9/112.3	491.4/20.7/218.3	450.1/18.5/251.0	475.4/18.6/168.0	

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (참쌀, 현미, 흑미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
		배추	고춧가루	두부	순두부					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	원양산
	가공품									
	치킨(닭고기)	떡갈비(돈육)	돈가스(돈육)	완자(돈육)						
	국내산	국내산	국내산	국내산						
※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뽕장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쉥이(명게) / 전복 / 방어 / 부세										

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.



2026년 7월 식단표A

(만3-5세, 기본, 알레르기표기)

일 자	알레르기 유발식품		7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금) 국없는 저염밥상	7/4 (토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		파프리카스틱, 요거트②	고구마죽⑤⑥	멜론	오렌지
점 심	※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.		잡곡밥⑤⑥ 김치국⑤⑥⑨ 된장주물럭⑤⑥⑩ 머위대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 두부양념구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	단호박카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 저염버섯국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 자두⑪	멸치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 채소당면국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬	치킨샐러드①⑤⑥⑬	데니쉬빵①②⑤⑥, 우유②	김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑮
kcal/단백질/칼슘			675.9/28.0/342.3	633.2/30.6/215.4	684.7/29.8/257.4	631.1/19.0/237.5
일 자	7/6(월) 서울미래밥상	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
오전간식	수박	미숫가루⑤⑥우유②	자두⑪	파프리카죽⑤⑥	참외	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 두부강정④⑤⑥⑨⑫⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 얼갈이국⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥⑨⑮ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 고구마닭볶음탕⑤⑥⑫ ⑮ 깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 김치찌개⑤⑥⑨⑫ 떡갈비⑤⑥⑩⑮⑮ 노각오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기가지밥⑤⑥⑮ 호박국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨	감자볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 청경채국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐옥수수, 우유②	에그샌드위치①②⑤⑥	찐핫도그①②⑥⑩⑫	절편, 보리차③	휘낭시에①②⑤⑥, 우유②	콧샐러드①②⑤⑫
kcal/단백질/칼슘		702.8/26.4/333.3	709.5/33.7/308.0	611.3/21.5/171.3	616.4/17.9/154.9	649.6/25.4/273.2
609.4/19.4/154.8						
일 자	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15(수) 초복	7/16(목) 일당!오심! 저당밥상	7/17(금) 제헌절	7/18 (토)
오전간식	토마토⑫	포도	오이스틱, 요거트②	게살죽①⑤⑥⑧		포도
점 심	쌀밥 순두부국⑤⑥⑨ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기된장찌개⑤⑥⑮ 달걀찜①⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 삼계탕①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침③ ⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 단호박스프②⑤⑥ 고구마돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당자두⑪샐러드①②⑤⑫ 배추김치⑨		새송이볶음밥⑤⑥⑨⑩ ⑮ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	치즈스틱①②⑤⑥, 보리차③	메밀③국수①⑤⑥⑨	카스텔라①②⑤⑥, 우유②		삶은달걀①, 우유②
kcal/단백질/칼슘		601.8/26.4/364.7	612.1/23.0/185.8	737.9/33.4/301.4	770.3/26.4/219.5	672.4/26.4/326.7
일 자	7/20(월) 서울미래밥상	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24(금) 미리먹는 중복밥상	7/25(토) 중복
오전간식	바나나	참외	씨리얼⑤, 우유②	꿀인누룽지	수박	참외
점 심	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 달걀찜②⑩⑫⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫ 숙주당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 열무국⑤⑥ 마늘목살구이⑤⑥⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기육개장⑤⑥⑮ 새우살볶음⑤⑥⑨⑮ 파래자반⑤ 배추김치⑨	양배추볶음밥⑤⑥⑨⑩ ⑮ 두부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자, 우유②	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑮	증편, 보리차③	크림빵①②④⑤⑥, 우유②	크로켓①②⑤⑥⑫
kcal/단백질/칼슘		645.6/25.1/356.1	679.2/25.6/220.7	741.4/29.5/235.0	647.3/22.5/157.8	618.6/27.1/287.7
641.3/20.8/146.8						
일 자	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30(목) 저탄소 지구밥상: 단호박	7/31 (금)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육!
오전간식	당근스틱, 치즈②	포도	미숫가루⑤⑥우유②	김치죽⑤⑥⑨	참외	
점 심	쌀밥 숙갓어묵국⑤⑥ 장조림①⑤⑥⑩ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 돈육춘장⑨⑩⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 파프리카오리볶음⑤⑥ ⑨⑮ 고구마줄기⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤⑫ 김가루묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	김치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑮ 부추장국⑤⑥ 닭왕봉조림⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 토마토⑫	
오후간식	굴린고구마②⑤, 보리차③	비빔국수①⑤⑥⑨	채소전①⑤⑥, 식혜	찐단호박, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘		643.9/24.7/328.9	630.4/19.9/160.5	702.1/29.6/311.8	643.0/26.4/358.6	679.2/26.6/240.0

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (찰, 현미, 흑미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
		배추	고춧가루	두부	순두부					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	원양산
	가공품									
	치킨(닭고기)	떡갈비(돈육)	돈가스(돈육)	완자(돈육)						
	국내산	국내산	국내산	국내산						
※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁창(이명게) / 전복 / 방어 / 부세										