2026년 7월 이화 어린이집 식단표

이화어린이집

구분	월	화	수	목	금
날짜	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣		1	2	3
오전간식			시리얼, 우유②	쇠고기애호박죽⑤⑥⑯	오렌지
점심			돈육불고기덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 유부장국⑤⑥ 청포묵김무침 후식-요구르트 유아김치⑨	잡곡밥 대구탕⑤⑥ 달걀스크램블① 숙주나물⑤⑥ 유아김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 새콤오이무침 유아깍두기⑨
오후간식			찐감자, 보리차	로제스파게티⑤⑥⑫	물만두
저녁간식			사과	크림빵, 주스	약과⑤, 두유⑥
열량(Kcal)/단백질(g)			662kcal/25g	675kcal/25g	633kcal/24g
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	사과	파프리카스틱, 유아치즈②	당근, 떠먹는요구르트②	양송이스프②⑥	배
점심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 유아김치⑨	흑미찰밥 콩나물국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 새송이무침⑤⑥ 유아김치⑨	<국없는날> 카레라이스②⑤⑥⑩⑱ 팝콘치킨샐러드+드레싱 ①②⑤⑥⑮ 후식-과일푸딩 유아김치⑨	잡곡밥 안매운육개장 삼치유자조림⑤⑥ 배추나물 유아김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 유아김치⑨
오후간식	간장애호박국수⑤⑥	프렌치토스트, 요구르트	찐고구마, 결명자차	잔멸치주먹밥⑤⑥	크림빵①②⑥, 우유②
저녁간식	김가루참치주먹밥⑤⑥	핫도그*케찹①②⑤⑥⑩	바나나	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩	모닝빵딸기잼. 주스
열량(Kcal)/단백질(g)	639kcal/24g	652kcal/26g	628kcal/24g	645kcal/25g	647kcal/24g
날짜	13	14	15	16	17
오전간식	바나나	수박	모듬견과, 떠먹는 요구르트②	당근스틱, 요구르트②	
점심	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 구이김 유아김치⑨	검은콩밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 콩나물무침 유아김치⑨	<초복day> 백미찰밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 도토리오이묵무침⑤⑥ 후식-과일화채 유아김치⑨	렌틸콩밥 쇠고기미역국 순살닭강정 오이콘샐러드⑤⑥ 유아김치⑨	
오후간식	냉모밀⑤⑥	어묵꼬치탕⑤⑥	베이컨토마토스파게티⑤⑥ ⑫	**7월생일잔치(과일+빵)**	
저녁간식	찐감자*요구르트②	카스테라①②⑥, 우유②	사과	소보로빵*둥글레차	
열량(Kcal)/단백질(g)	650kcal/26g	661kcal/27g	682kcal/26g	660kcal/25g	
날짜	20	21	22	23	24
오전간식	누룽지죽	자른 포도	옥수수스프	참치채소죽⑤⑥	사과
점심	잡곡밥 감잣국 돈수육+저염쌈장⑤⑥⑩ 양배추찜 유아깍두기⑨	흑미찰밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 쇠고기애호박볶음⑤⑥⑯ 무나물 유아김치⑨	삼색비빔밥+저염간장 ⑤⑥⑯ 팽이장국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩ 후식-요구르트 유아깍두기⑨	백미밥 애호박두부국⑤⑥⑨ 미트볼조림⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 유아김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 소세지야채볶음 느타리버섯무침⑤⑥ 유아김치⑨
오후간식	찐옥수수	도넛, 우유	햄채소주먹밥⑤⑥	유부초밥, 보리차	어린이핫바⑤⑥
저녁간식	꿀호떡*우유①②⑤⑥	초코쨈식빵, 요구르트	떠먹는 요거트②	단팥빵, 주스	크림스파게티②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	622kcal/25g	658kcal/26g	648kcal/25g	602kcal/22g	623kcal/23g
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	**배**	오이스틱, 유아치즈②	시리얼, 우유②	김가루달걀죽①	바나나
점심	흑미찰밥 다시마뭇국⑤⑥ 돈육떡찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 유아김치⑨	잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음 유아김치⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥⑩ 미역장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 후식-짜먹는요거트 유아깍두기⑨	백미밥 저염된장찌개⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 흑임자연근무침⑤⑥ 유아김치⑨	잡곡밥 오이냉국 달걀찜① 김가루 유아깍두기⑨
오후간식	유부우동⑤⑥	삶은달걀, 주스	수박화채	고구마맛탕, 우유②	핫도그②⑤⑥, 보리차
저녁간식	슈크림빵, 요구르트	잔치국수⑤⑥	참치주먹밥⑤⑥	바나나	떠먹는요거트②
열량(Kcal)/단백질(g)	644kcal/25g	609kcal/26g	610kcal/23g	603kcal/23g	663kcal/23g

원산지표시	쌀(밥, 죽, 현미, 찹쌀)	콩 (두부, 순두부, 연두부)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
								배추	고춧가루
	국내산	국내산,외국산	국내산,외국산	국내산	국내산	국내산	오징어,고등어,삼치, (국내산)/가자미,이면수 (미국산)/갈치(모로코)	국내산	국내산
	수산/식육가공품								
	어묵 (국내산) 돈가스(국내산) 떡갈비(국내산) 조미건어포류 (진미채/ 페루산) 햄.소지 (국내산)								

* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.
*** 한국인 1일 영양권장량 영아 만 1-2세** - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
* 한국인 1일 영영권장량 유아**만 3-5세** - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal
* 원내 행사 및 수급 사정에 따라 메뉴 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
* 발행처 및 작성자: 양천구어린이 사회복지급식관리지원센터 영양팀, 이화어린이집 영양사