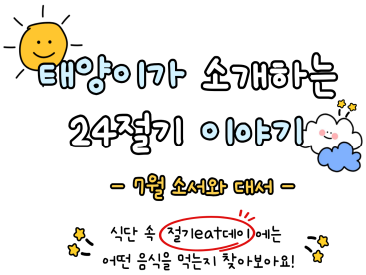
강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

7월 식단표 (만 1-2세 일반형)

발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 6. 19.
작성자 : 영양기획팀

식단표 내 괄호는 확정된 메뉴로 직접 수정하여 게시해주세요.

* 밥·과일·채소스틱·김치·빵·떡·차류는 같은 종류 내에서 식단 감수 없이 변경이 가능합니다.

	일자 / 요일			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
첫째주	오전간식			방울토마토⑫	애호박죽	바나나	골드키위
	점 심			차조밥 무챗국⑤⑥ 닭가슴살소금구이⑤⑮ 들깨고사리나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 브로콜리스크램블에그①②⑤ 건파래무침 깍두기	백미밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 채소튀김①⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식			모닝빵①②⑤⑥ 우유②	참치주먹밥⑤	찐감자 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)			340/18	310/12	447/13	253/8
둘째주	일자 / 요일	6(월)	7(화) 소서 서울미래밥상데이	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
	오전간식	참외	수박	파프리카스틱 마시는요구르트②	당근죽	바나나	복숭아⑪
	점 심	백미밥 북엇국①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 청경채무침 깍두기	기장밥 미역국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 고구마당근채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	차조밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 깍두기	흑미밥 버섯맑은국 돼지목살구이⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 배추찹쌀전③⑤ 깍두기
	오후간식	두유파스타②⑤⑥	찐옥수수 우유②	우엉주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥ 우유②	찐감자 보리차	
	열량(Kcal)/단백질(g)	352/15	353/11	375/10	400/15	315/13	300/9
셋째주	일자 / 요일	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목) 서울미래밥상데이	17(금) 제헌절	18(토)
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	채소죽	방울토마토⑫	참외		수박
	점 심	백미밥 대파달걀국① 간장제육볶음⑤⑥⑩ 김자반 배추김치⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 쇠고기새송이버섯구이⑯ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기	짜장덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 두부치즈구이②⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨
	오후간식	감자샐러드샌드위치 ①②⑤⑥	찐고구마 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②		
	열량(Kcal)/단백질(g)	421/15	335/11	344/12	360/12		283/9
넷째주	일자 / 요일	20(월) 적당한데이	21(화)	22(수)	23(목) 대서eat데이	24(금)	25(토) 중복
	오전간식	저당시리얼 우유②	방울토마토⑫	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	바나나	사과
	점 심	백미밥 숙주맑은국 닭가슴살사과무침⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑥⑮ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 치커리무침⑤⑥ 깍두기	포크커틀릿덮밥①⑤⑥⑩ 쑥갓맑은국 무나물볶음⑤ 배추김치⑨
	오후간식	찐감자 둥굴레차	머핀①②⑤⑥ 두유⑤	김가루주먹밥⑤	과일화채②	단호박찜 옥수수차	
	열량(Kcal)/단백질(g)	384/24	418/14	389/10	372/16	343/13	288/11
다섯째주	일자 / 요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금) 나Na다운데이	♥생일축하해요♥
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	수박	브로콜리죽	참외	방울토마토⑫	수박
	점 심	백미밥 배춧국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기	차조밥 하얀순두부탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 고사리나물⑤ 깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ 북엇국①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 구운채소샐러드⑤⑫ 무피클	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기
	오후간식	냉우동⑤⑥	찐옥수수 보리차	찐만두*간장⑤⑥⑩	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	408/15	373/20	339/13	377/15	307/12	347/10

원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기	
	밥	죽	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산	수입산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우(국)	호주, 미국산 (찜,볶음)

돼지고기	닭고기	오리고기	식육/어육가공품				
			참치	너비아니	해물완자전		
			다랑어	쇠고기,돼지고기	오징어		
국내산	국내산	국내산	원양산	국내,미국,호주산 스페인,네덜란드 등	칠레,페루산		

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
급간식제공처	강서구어린이급식관리지원센터 (※ 식단작성 영양사 : 김민정, 정지우, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하)

* 원내 사정과 식재료의 신선도에 의해 같은 식품군내에서는 식단이 변경 될 수 있습니다. *

SEOUL 정 도 어 린 이 집 KCA

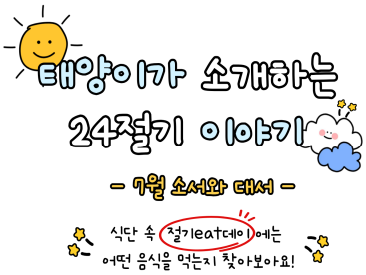
강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

7월 식단표 (만 3-5세 일반형)

발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 6. 19.
작성자 : 영양기획팀

식단표 내 괄호는 확정된 메뉴로 직접 수정하여 게시해주세요.

* 밥·과일·채소스틱·김치·빵·떡·차류는 같은 종류 내에서 식단 감수 없이 변경이 가능합니다.

	일자 / 요일			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
첫째주	오전간식			방울토마토⑫	애호박죽	바나나	골드키위
	점 심			차조밥 무챗국⑤⑥ 닭가슴살소금구이⑤⑮ 들깨고사리나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 브로콜리스크램블에그①②⑤ 건파래무침 깍두기	백미밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 채소튀김①⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식			모닝빵①②⑤⑥ 우유②	참치주먹밥⑤	찐감자 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)			340/18	310/12	447/13	253/8
	일자 / 요일	**6(월)**	**7(화) 소서 서울미래밥상데이**	**8(수)**	**9(목)**	**10(금)**	**11(토)**
둘째주	오전간식	참외	수박	파프리카스틱 마시는요구르트②	당근죽	바나나	복숭아⑪
	점 심	백미밥 북엇국①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 청경채무침 깍두기	기장밥 미역국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 고구마당근채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	차조밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 깍두기	흑미밥 버섯맑은국 돼지목살구이⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 배추찹쌀전③⑤ 깍두기
	오후간식	두유파스타②⑤⑥	찐옥수수 우유②	우엉주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥ 우유②	찐감자 보리차	
	열량(Kcal)/단백질(g)	352/15	353/11	375/10	400/15	315/13	300/9
	일자 / 요일	**13(월)**	**14(화)**	**15(수) 초복**	**16(목) 서울미래밥상데이**	**17(금) 제헌절**	**18(토)**
셋째주	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	채소죽	방울토마토⑫	참외		수박
	점 심	백미밥 대파달걀국① 간장제육볶음⑤⑥⑩ 김자반 배추김치⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 쇠고기새송이버섯구이⑯ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기	짜장덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 두부치즈구이②⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨
	오후간식	감자샐러드샌드위치 ①②⑤⑥	찐고구마 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②		
	열량(Kcal)/단백질(g)	421/15	335/11	344/12	360/12		283/9
	일자 / 요일	**20(월) 적당한데이**	**21(화)**	**22(수)**	**23(목) 대서eat데이**	**24(금)**	**25(토) 중복**
넷째주	오전간식	저당시리얼 우유②	방울토마토⑫	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	바나나	사과
	점 심	백미밥 숙주맑은국 닭가슴살사과무침⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑥⑮ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 치커리무침⑤⑥ 깍두기	포크커틀릿덮밥①⑤⑥⑩ 쑥갓맑은국 무나물볶음⑤ 배추김치⑨
	오후간식	찐감자 둥굴레차	머핀①②⑤⑥ 두유⑤	김가루주먹밥⑤	과일화채②	단호박찜 옥수수차	
	열량(Kcal)/단백질(g)	384/24	418/14	389/10	372/16	343/13	288/11
	일자 / 요일	**27(월)**	**28(화)**	**29(수)**	**30(목)**	**31(금) 나Na다운데이**	**♥생일축하해요♥**
다섯째주	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	수박	브로콜리죽	참외	방울토마토⑫	수박
	점 심	백미밥 배춧국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기	차조밥 하얀순두부탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 고사리나물⑤ 깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ 북엇국①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 구운채소샐러드⑤⑫ 무피클	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기
	오후간식	냉우동⑤⑥	찐옥수수 보리차	찐만두*간장⑤⑥⑩	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	408/15	373/20	339/13	377/15	307/12	347/10

원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기	
	밥	죽	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산	수입산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우(국)	호주, 미국산 (찜,볶음)

돼지고기	닭고기	오리고기	식육/어육가공품				
			참치	너비아니	해물완자전		
			다랑어	쇠고기,돼지고기	오징어		
국내산	국내산	국내산	원양산	국내,미국,호주산 스페인,네덜란드 등	칠레,페루산		

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
급간식제공처	강서구어린이급식관리지원센터 (※ 식단작성 영양사 : 김민정, 정지우, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하)

* 원내 사정과 식재료의 신선도에 의해 같은 식품군내에서는 식단이 변경 될 수 있습니다. *

SEOUL 정 도 어 린 이 집 KCA