금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터

7월 어린이집 · 유치원을 위한 점심 및 간식 식단(3-5세)

발행일 : 2026년 6월 19일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금	토
			1일(재,원)	2일	3일	4일
오전간식			파프리카스틱/떠먹는요거트②	배/우유②	메론	우유②
점심			소고기부추덮밥⑤⑥⑯ 시금치맑은국 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:키위	흰밥잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀토마토볶음밥①⑤⑫ 머위된장국⑤⑥ 배주김치⑨ 파인애플
오후간식			잔치국수⑤⑥	삼색채소주먹밥⑤⑥ /결명자차	잰샌드위치①②⑥/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질			663kcal/27g	668kcal/28g	689kcal/29g	441kcal/18g
	6일	7일(치,밀,대,돼,게,새,복)	8일	9일	10일	11일
오전간식	누룽지죽	수박/우유②	당근스틱/떠먹는요거트②	사과/우유②	오렌지	우유②
점심	백미밥 북어잿국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 멸무나물⑤⑥ 배주김치⑨	수수밥 순두부쑥갓국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배주김치⑨ 후식:과채주스	차조밥 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ *청경채된장무침⑤⑥ 배주김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 브로콜리나물 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 배추된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 복숭아⑪
오후간식	찐고구마/우유②	후리가케주먹밥⑤ /보리차	찐단호박 /둥굴레차	토마토스파게티⑤⑥⑫	크루아상①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	678kcal/31g	585kcal/26g	558kcal/27g	737kcal/28g	663kcal/27g	470kcal/22g
	13일	14일	15일(초복)	16일	17일	18일
오전간식	바나나/우유②	시리얼+우유②	수박/우유②	배	제헌절	우유②
점심	백미밥 무잿국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배주김치⑨	현미밥 호박된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑯ 시레기나물⑤⑥ 배주김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 멸치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양배추샐러드①⑤ 배주김치⑨		장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 배주김치⑨ 방울토마토⑫ *석식에 기재
오후간식	삶은달걀①/메실차	냉메밀국수③⑤⑥	채소죽	케이크①②⑥/우유②		
에너지/단백질	601kcal/32g	671kcal/27g	551kcal/22g	728kcal/25g		485kcal/22g
	20일	21일(치,돼,게,새,복)	22일	23일	24일	25일(중복)
오전간식	수박/우유②	사과	토마토⑫/치즈②	미숫가루우유②⑤	참외	두유⑤
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 훈제오리제소찜⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어부추국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배주김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 달걀팟국① 깻잎나물⑤⑥ 배주김치⑨ 후식:과채주스	흑미밥 참나물된장국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ *양배추숙쌈+쌈장⑤⑥⑬ 열무김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 파프리카유자청샐러드⑤⑥ 배주김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 조갯살맑은국⑱ 배주김치⑨ 키위
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/둥굴레차	찐단호박/우유②(두유⑤)	우동⑤⑥	닭고기죽⑮	카스테라①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	606kcal/26g	582kcal/21g	582kcal/26g	687kcal/39g	635kcal/27g	460kcal/23g
	27일	28일	29일(치,밀)	30일	31일	
오전간식	수박	크림스프②⑥	당근스틱/떠먹는요거트②	잠외/우유②	바나나	
점심	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 브로콜리무침 배주김치⑨	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 닭고기찌맹쭘⑤⑥⑮ *청나물들깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀양파볶음밥①⑤⑥ 호박맑은국 진미채조림⑤⑥⑰ 배주김치⑨ 후식:복숭아⑪	현미밥 팽이버섯맑은국 임연수양념찜⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 열무김치⑨	백미밥 오이냉국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배주김치⑨	
오후간식	찐감자/우유②	시리얼+우유②	쿨국수⑤⑥	유부조밥⑤⑥/보리차	핫케이크①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	608kcal/29g	606kcal/29g	613kcal/28g	698kcal/30g	595kcal/25g	

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육 및 수산물 가공품: 떡갈비(돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산)/ 참치(다랑어: 원양산)/ 냉메밀국수-가다랑어포(다랑어: 원양산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 코다리(명태: 러시아산)/ 진미채(오징어: 페루산)/ 돈까스(돼지고기: 국내산)

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터

7월 어린이집 · 유치원을 위한 점심 및 간식 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 6월 19일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

			수	목	금	토
			1일	2일	3일	4일
오전간식			파프리카스틱/떠먹는요거트②	배/우유②	메론	우유②
점심			소고기부주덮밥⑤⑥⑯ 시금치맑은국 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:귀위	혼합잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물 배주김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀토마토볶음밥①⑤⑫ 머위된장국⑤⑥ 배주김치⑨ 파인애플
오후간식			잔치국수⑤⑥	삼색채소주먹밥⑤⑥ /결명자차	잼샌드위치①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질			462kcal/20g	479kcal/20g	494kcal/21g	332kcal/14g
	6일	7일	8일	9일	10일	11일
오전간식	누룽지죽	수박/우유②(두유⑤)	당근스틱/떠먹는요거트②	사과/우유②	오렌지	우유②
점심	백미밥 북어찻국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배주김치⑨	수수밥 순두부쑥갓국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	재소비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배주김치⑨ 후식:과채주스	자조밥 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ *청경채무침 배주김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 브로콜리나물 깍두기⑨	잡지마요덮밥①⑤⑥ 배추된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 복숭아⑪
오후간식	찐고구마/우유②	후리가케주먹밥⑤ /보리차	찐단호박 /둥굴레차	토마토스파게티⑤⑥⑫	크루아상①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	486kcal/22g	426kcal/19g	394kcal/19g	520kcal/20g	476kcal/20g	351kcal/17g
	13일	14일	15일(조복)	16일	17일	18일
오전간식	바나나/우유②	시리얼+우유②	수박/우유②	배	제헌절	우유②
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배주김치⑨	현미밥 호박된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑯ 시레기나물⑤⑥ 배주김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 멸치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양배추샐러드①⑤ 배주김치⑨		장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 배주김치⑨ 방울토마토⑫
오후간식	삶은달걀①/메실차	냉메밀국수③⑤	재소죽	케이크①②⑥/우유②		*석식에 기재
에너지/단백질	436kcal/23g	485kcal/20g	404kcal/16g	519kcal/18g		361kcal/16g
	20일	21일	22일	23일	24일	25일(중복)
오전간식	수박/우유②	사과	토마토⑫/치즈②	미숫가루우유②⑤	잡외	두유⑤
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 훈제오리채소쌈⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어부추국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배주김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 달걀팟국① 깻잎나물⑤⑥ 배주김치⑨ 후식:과채주스	흑미밥 잠나물된장국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ *양배추나물⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 파프리카유자청샐러드⑤⑥ 배주김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 조갯살맑은국⑱ 배주김치⑨ 키위
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/둥굴레차	찐단호박/우유②(두유⑤)	우동⑤⑥	닭고기죽⑮	카스테라①②⑥/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	439kcal/19g	424kcal/16g	399kcal/18g	501kcal/28g	458kcal/20g	343kcal/17g
	27일	28일	29일	30일	31일	
오전간식	수박	크림스프②⑥	당근스틱/떠먹는요거트②	잡외/우유②	바나나	
점심	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 브로콜리무침 배주김치⑨	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 닭고기찌망쩜⑤⑥⑮ *콩나물무침⑤ 깍두기⑨	달걀양파볶음밥①⑤⑥ 호박맑은국 진미채조림⑤⑥⑰ 배주김치⑨ 후식:복숭아⑪	현미밥 팽이버섯맑은국 임연수양념쩜⑤⑥ 코올슬로샐러드①⑤ 열무김치⑨	백미밥 오이냉국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배주김치⑨	
오후간식	찐감자/우유②	시리얼+우유②	칼국수⑤⑥	유부조밥⑤⑥/보리차	핫케이크①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	440kcal/21g	433kcal/20g	430kcal/20g	499kcal/21g	432kcal/19g	

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육 및 수산물 가공품	떡갈비(돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산)/ 참치(다랑어: 원양산)/ 냉메밀국수-가다랑어포(다랑어: 원양산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 코다리(명태: 러시아산)/ 진미채(오징어: 페루산)/ 돈까스(돼지고기: 국내산)												

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.