

8월 금하새빛어린이집을 위한 점심 및 간식 식단(3-5세)

발행일 : 2026년 7월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월 3일	화 4일(세울메레밥상)	수 5일	목 6일	금 7일
오전간식	누룽지죽	수박/우유②	방울토마토⑫/치즈②	사과/마시는요거트②	채소죽
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 숙주무침 팥두기⑨	보리밥 연두부맑은국⑤ 오징어양파조림⑤⑥⑬ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 후식:과채주스	수수밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ *시래기된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 열무김치⑨
오후간식	편육수수/우유②	삼색채소주먹밥⑤⑥/결명자차	삶은달걀①/매실차	간장비빔국수⑤⑥	롤빵①②⑥/우유
에너지/단백질	682kcal/25g	647kcal/28g	596kcal/23g	587kcal/22g	779kcal/34g
오전간식	10일 참외	11일 바나나	12일(수요일) 오이스틱/떡먹는요거트②	13일(목요일) 전도복숭아	14일(금요일) 수박
점심	백미밥 소고기배춧국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 호박무침⑤⑥ 팥두기⑨	혼합잡곡밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ 팥잎나물⑤⑥ 열무김치⑨	돼지고기가지볶음밥⑤⑥⑬ 근대맑은국 김자반⑤⑥ 팥두기⑨ 후식:포도	백미밥 감자미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 팥두기⑨	백미밥 복숭아국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 청경채나물 배추김치⑨
오후간식	치킨너겟구이①②⑤⑥⑬/우유②	편감자/우유②	우동⑤⑥	케이크①②⑥/우유②	소보로빵①②④⑥/우유②
에너지/단백질	687kcal/27g	616kcal/26g	550kcal/22g	640kcal/26g	664kcal/31g
오전간식	17일 대체휴무	18일 누룽지죽	19일(수요일) 파프리카스틱/떡먹는요거트②	20일 채소죽	21일 참외
점심	대체휴무	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 임연수양념찜⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	돼지고기마늘종닭밥⑤⑥⑬ 달걀찜국① 도토리묵무침⑤⑥ 팥두기⑨ 후식:키위	차조밥 숙주맑은국 닭고기데리야끼볶음⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑬ 얼갈이나물 팥두기⑨
오후간식	대체휴무	편고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	잼샌드위치①②⑥/우유②	물만두⑤⑥⑬/마시는요거트②
에너지/단백질	대체휴무	664kcal/29g	653kcal/29g	693kcal/29g	598kcal/28g
오전간식	24일 배	25일(세울메레밥상) 복숭아⑪	26일 당근스틱/떡먹는요거트②	27일(목요일) 미숫가루우유②⑤	28일 수박
점심	백미밥 팽이버섯맑은국 오리고기양배추볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 두부부추국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 양상주유자정셀러드⑤⑥ 팥두기⑨	보리밥 아욱맑은국 소고기채소볶음⑤⑥⑬ *가지들깨무침⑤⑥ 팥두기⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	마들렌①②⑥/우유②	편단호박/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑬	김가루주먹밥⑤⑥/동글레차	시리얼+우유②
에너지/단백질	642kcal/24g	576kcal/25g	650kcal/30g	732kcal/29g	587kcal/28g
오전간식	31일 포도				
점심	백미밥 호박새우젓국⑨ 닭고기고구마찜⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	삶은달걀①/우유②				
에너지/단백질	609kcal/28g				

원산지 표시	쌀 			콩 		배추김치 		축산물				수산물 	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	배추	고춧가루	쇠고기 	돼지고기 	닭고기 	오리고기 	오징어	고등어
	국내 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품			동그랑땡(돼지고기: 국내산)/ 치킨너겟(닭고기: 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) ⑲잰' 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.

8월 어린이집 · 유치원을 위한 점심 및 간식 식단(1-2세)



발행일 : 2026년 7월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월 3일	화 4일(세·출·매·데·벤·장)	수 5일	목 6일	금 7일
오전간식	누룽지죽	수박/우유②	방울토마토⑫/치즈②	사과/마시는요거트②	채소죽
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 숙주무침 팥두기⑨	보리밥 연두부맑은국⑤ 오징어양파조림⑤⑥⑭ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 후식:과채주스	수수밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ *시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 열무김치⑨
오후간식	편육수수/우유②	삼색채소주먹밥⑤⑥/결명자차	삶은달걀①/매실차	간장비빔국수⑤⑥	롤빵①②⑥/우유②
에너지/단백질	489kcal/18g	466kcal/21g	408kcal/16g	401kcal/15g	552kcal/24g
오전간식	10일 참외	11일 바나나	12일⑦⑧ 오이스틱/떡먹는요거트②	13일♥생일잔치♥ 전도복숭아	14일(말복) 수박
점심	백미밥 소고기배춧국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 호박무침⑤⑥ 팥두기⑨	혼합잡곡밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 열무김치⑨	돼지고기가자볶음밥⑤⑥⑩ 근대맑은국 감자반⑤⑥ 팥두기⑨ 후식:포도	백미밥 감자미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 팥두기⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물 배추김치⑨
오후간식	치킨너겟구이①②⑤⑥⑮/우유②	편감자/우유②	우동⑤⑥	케이크①②⑥/우유②	소보로빵①②④⑥/우유②
에너지/단백질	492kcal/20g	446kcal/19g	389kcal/16g	461kcal/19g	477kcal/22g
오전간식	17일	18일	19일③④⑤ 파프리카스틱/떡먹는요거트②	20일	21일
점심	대체휴무	누룽지죽 흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 임연수양념찜⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	돼지고기마늘중뎡밥⑤⑥⑩ 달걀볶국① 도토리묵무침⑤⑥ 팥두기⑨ 후식:키위	차조밥 숙주맑은국 닭고기테리아미볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 새우살계찜조림⑤⑥⑨⑫ 얼갈이나물 팥두기⑨
오후간식		편고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	잼샌드위치①②⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩/마시는요거트②
에너지/단백질		477kcal/21g	456kcal/21g	496kcal/21g	411kcal/19g
오전간식	24일	25일(세·출·매·데·벤·장)	26일	27일♥견학♥	28일
점심	배 백미밥 팽이버섯맑은국 오리고기양배추볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	복숭아⑪ 현미밥 두부부숙국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	당근스틱/떡먹는요거트② 달걀비빔볶음⑤⑥⑮ 청경채된장국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 양상추주자철샐러드⑤⑥ 팥두기⑨	미숫가루우유②⑤ 보리밥 아욱맑은국 소고기채소찜⑤⑥⑬ *가지나물⑤⑥ 팥두기⑨	수박 백미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	마들렌①②⑥/우유②	편단호박/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫	감자루주먹밥⑤⑥/동굴레자	시리얼+우유②
에너지/단백질	463kcal/18g	420kcal/19g	453kcal/21g	503kcal/20g	431kcal/20g
오전간식	31일				
점심	포도 백미밥 호박새우젓국⑨ 닭고기고구마찜⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	삶은달걀①/우유②				
에너지/단백질	441kcal/21g				

원산지 표시	쌀 			콩 		배추김치 		축산물				수산물 	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	배추	고춧가	쇠고기 	돼지고 	닭고기 	오리고기 	오징어	고등어
	국내 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품			동그랑땡(돼지고기: 국내산)/ 치킨너겟(닭고기: 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 알레르기 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.