

기호표시 안내	
[]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
☑	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)
♪	만3-5세 식단과 조리법 차이(잘게, 무르게)

구민회관어린이집

(7월 식단)



발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.6.18

	월	화	수	목	금	토
	★신메뉴 안내★	●7월 푸드브릿지●	1	2	3 [일당!오십!의날]	4
오전간식	30일 가자미살감자국 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 열무돈육볶음 step 2 : 열무된장덮밥 step 3 : 열무참깨볶음	사과(제철과일)	(온)연두부*양념장⑤⑥	오렌지(제철과일)	우유②
점심			☑쇠고기상추비빔밥⑤⑥⑩ 근대말은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아깍두기⑨ [마시는요구르트②]	흑미밥(잡곡밥) 머위된장국⑤⑥ ●열무돈육볶음⑤⑥⑩● 콩나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 청경채말은국 달걀버섯조림⑤⑥⑩ ☑무생채 영유아배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩ 북엇국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 참외(제철과일)
오후간식			단호박찜/우유②	프렌치토스트⑧⑩⑫⑬/우유②	♪찐(군)고구마/우유②	
열량/단백질			450/20	458/20	411/17	320/14
	6	7	[저염] 8 국없데이	9	10	11
오전간식	수박(제철과일)	파프리카(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	자두(제철과일)	치즈죽②	바나나(제철과일)	두유⑤
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육배추찜⑤⑥⑩ ☑오이들깨무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥(잡곡밥) 감자찜국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●열무된장덮밥⑤⑥● [송농] ♪(불)어묵구이⑤⑥ ☑과일샐러드② 영유아배추김치⑨	차조밥(잡곡밥) ♪안매운김치국⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ (건설우⑨)아욱볶음⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 가자미살엿장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육양파볶음밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	토마토가지파스타②⑥⑫	삶은(구운)달걀①/우유②	♪☑비빔만두⑤⑥⑩/우유②	♪감자범벅①⑤/우유②	
열량/단백질	397/17	450/19	424/19	486/21	422/18	302/15
	13	14	15 [초복]	16 [서울미래밥상]	17 [제헌절]	18
오전간식	멜론(제철과일)	오이(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	참외(제철과일)	키위(제철과일)		우유②
점심	쌀밥 들기름미역국⑤⑥ ♪쇠고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥(잡곡밥) 참나물된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	버섯영양밥*양념장⑤⑥ (순살)닭백숙⑤ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	수수밥(잡곡밥) 부추두부국⑤ 삼치살구이⑥ 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		달걀간장밥①⑤⑥ 무찜국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	소보루빵(빵)①②④⑤⑥/우유②	우영주먹밥⑤⑥/보리차(차)	찐(군)고구마/우유②	(냉)메밀국수③⑤⑥/우유②		
열량/단백질	452/17	455/19	466/19	494/24		319/13
	20	21	[저염] 22 국없데이	23	24	25 [중복]
오전간식	바나나(제철과일)	당근(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	배(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루⑤/우유②)	복숭아(제철과일)①	우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기에호박조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥(잡곡밥) 유부찜국⑤⑥ 임연수살양념찜⑤⑥ ☑치커리사과무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	(훈제)오리채소볶음밥⑤⑥ [송농] 가지조림⑤⑥ ♪☑고물술로①⑤ 영유아배추김치⑨	차조밥(잡곡밥) 팽이장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② ●열무참깨볶음● 영유아배추김치⑨	쌀밥 열갈이맑은국⑤⑥ ♪탕수육*소스①⑤⑥⑩ ♪☑도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] ♪명절채조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	♪우유식빵(빵)①②⑤⑥/ 우유②	☑닭가슴살샐러드①⑤⑩ /옥수수차(차)	찐감자/두유⑤	잼샌드위치(빵)①②⑤⑥ /동굴레차(차)	♪단호박샐러드①⑤/우유②	
열량/단백질	444/18	440/26	408/13	400/18	416/17	315/12
	27	28	29	30 [서울미래밥상]	31	♥생일식단♥
오전간식	참외(제철과일)	토마토(채소)스틱⑫ /치즈②	자른포도(제철과일)	사과(제철과일)	♪(쌀)시리얼⑥/우유②	(생일식단 적용 날짜 간식)
점심	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥(잡곡밥) 느타리버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 마늘종조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨	달걀하아이스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물국⑤⑥ ☑파프리카초무침 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	흑미밥(잡곡밥) ★가자미살감자국★ 두부김치⑤⑨ 우영채조림⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 들깨묵국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 달걀미역국⑤⑥⑩ 쇠고기자장볶음②⑤⑥⑩⑫⑬ ☑양배추샐러드*유자드레싱 영유아배추김치⑨
오후간식	후레쉬빵(빵)①②⑤⑥/우유②	☑과일화채②	찐옥수수/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	♪삶은(구운)달걀/명절차(차)	케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	415/18	360/16	449/15	477/18	444/20	453/19

원산지 표시	쌀(찰쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우□육우□젓소	산	국내산	국내산	국내산	
	식육가공품								수산물가공품(토요식단)			
	수산물가공품		※연육: 복합원재료로 삭제 가능									

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.

구민회관어린이집
(7월 식단) 

	월		화		수		목		금				
					1		2		3 [일당!오십!의날]				
저녁	★원산지 기입 안내 - 어묵의 원재료가 연육일 경우: 복합 원재료로 표시대상 삭제 가능.				쌀밥 아욱맑은국⑤⑥ 임연수살구이⑤⑥ ❏오이맛살무침①⑤⑥⑧ 영유아배추김치⑨		흑미밥(잡곡밥) 수제비국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨				
	* 원산지 표시대상 품목 아니면 삭제가능.				233/12		281/11		221/11				
영양/단백질													
	6		7		8		9		10				
저녁	쌀밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		수수밥(잡곡밥) 배추된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ 시금치들깨무침⑤⑥ 영유아각두기⑨		쌀밥 ❏오이냉국 쇠고기감자조림⑤⑥⑬ 파프리카양파볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨		차조밥(잡곡밥) 달걀된장국①⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 숙주나물초무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		김치치즈주먹밥②⑤⑨ 만두국⑤⑥⑩ 새우살채소케첩조림⑤⑥⑨⑫ 영유아각두기⑨				
	221/10		242/12		261/8		213/9		215/11				
	13		14		15		16		17 [제헌절]				
저녁	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 치킨까스*소스①⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨		기장밥(잡곡밥) 쇠고기탕⑤⑬ 달걀스크램블①⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 갯잎된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨		수수밥(잡곡밥) 김пат국⑤⑥⑨ 달걀고구마조림⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 영유아배추김치⑨						
	261/12		247/12		233/10		231/11						
	20		21		22		23		24				
저녁	쌀밥 근대들깨국 부추달걀말이①⑤ 자른북어실채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		흑미밥(잡곡밥) 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기아욱볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살우유조림②⑤⑮ 유부당근무침⑤⑥ 영유아각두기⑨		차조밥(잡곡밥) 어묵국⑤⑥ (훈제)오리로스구이 배생채 영유아배추김치⑨		❏새싹채소비빔밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 영유아배추김치⑨				
	253/14		223/10		289/14		210/12		202/9				
	27		28		29		30		31				
저녁	쌀밥 냉도토리묵국⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아각두기⑨		기장밥(잡곡밥) 고구마순된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 가지김무침 영유아배추김치⑨		쌀밥 새우살맑은국⑨ 쇠고기마늘종조림⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 영유아배추김치⑨		흑미밥(잡곡밥) 미역장국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 영유아배추김치⑨		안매운마파두부덮밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 가자미살조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨				
	245/10		222/9		245/12		238/10		278/15				
원산지 표시	쌀(참쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물	
	밥		배추		두부		국내산						수입산
	국내산		국내산		국내산		■한우□육우□젓소		산		국내산	국내산	국내산
	식육가공품												
	수산물가공품		오이맛살무침(연육:미국산)										
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲팥 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.											