

순수 빅스맘 어린이집 (7월 식단)

발행처

영등포구어린이급식관리지원센터
영양기획팀

세부유형

만1-2세 일반형 (일반간식)

원인

2026.6.18

	월	화	수	목	금
	★신메뉴 안내★	●7월 푸드브릿지●	1	2	3 [일당!오십!의날]
오전간식	30일 가자미살감작국 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 열무돈육볶음 step 2 : 열무원장덮밥 step 3 : 열무참깨볶음	사과	(온)연두부*양념장⑤⑥	오렌지
점 심			❑쇠고기상추비빔밥⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤④ 잔멸치조림⑤④ 영어백김치⑦ [마시는요구르트②]	흑미밥 머위된장국⑤④ ●열무돈육볶음⑤⑥⑩● 콩나물무침⑤④ 영어백김치⑦	쌀밥 청경채맑은국 닭살버섯조림⑤④⑬ ❑무생채 영어백김치⑦
오후간식			단호박찜/우유②	프レンチ토스트①②⑤④/우유②	♫썸(군)고구마/우유②
영량·단백질			450/20	458/20	411/17
	6	7	[저염] 8 국없데이	9	10 ♥생활식단♥
오전간식	수박(제철과일)	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	자두	치즈죽②	바나나
점 심	쌀밥 시금치된장국⑤④ 돈육배추찌뽕⑤④⑩ ❑오이들개무침⑤④ 영어백김치⑦	수수밥 감자챗국⑤④ 소불고기⑤④⑩ 비름나물무침⑤④ 영어백김치⑦	●열무된장 덮밥⑤④● ♫숙주맑은국 ♫(볼)어묵구이⑤④ ❑과일샐러드② 영어백김치⑦	차조밥 ♫안매운김칫국⑨ 순살 찹떡⑤④⑬ (건새우⑧)아욱볶음⑤④ 영어백김치⑦	쌀밥 달걀미역국⑤④⑬ 쇠고기장갑볶음②⑤③⑩⑮⑯ ❑양배추샐러드*유자드레싱 영어백김치⑦
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	토마토파스타②④⑭	삶은(구운)달걀①/우유②	♫❑비빔만두⑤④⑩/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②
영량·단백질	397/17	450/19	424/19	486/21	453/19
	13	14	15 [초복]	16	17 [제헌절]
오전간식	멜론	오이스틱 /떠먹는요구르트②	참외	키위	
점 심	쌀밥 들기름미역국⑤④ ♫쇠고기잡채⑤④⑬ 브로콜리속회⑤④ 영어백김치⑦	기장밥 참나물된장국⑤④ 돈육장조림⑤④⑩ 깻잎나물⑤④ 영어백김치⑦	버섯명양밥*양념장⑤④ (순살)담백숙⑤ 김자반⑤④ 영어백김치⑦ [마시는요구르트②]	수수밥(잡곡밥) 부추두부국⑤ 삼치살구이④ 근대된장무침⑤④ 영유아배추김치⑦	
오후간식	밤식빵①②④⑤⑥/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/보리차	썸(군)고구마/우유②	(냉)메밀국수③⑤⑥/우유②	
영량·단백질	452/17	455/19	466/19	494/24	452/16
	20	21	[저염] 22 국없데이	23	24
오전간식	바나나	당근스틱 /떠먹는요구르트②	배	미숫가루⑤/우유②	복숭아⑪
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤④ 쇠고기애호박조림⑤④⑬ 숙주나물⑤④ 영어백김치⑦	흑미밥 유부챗국⑤④ 임연수살양념찜⑤④ ❑커쳐리사과무침⑤④ 영어백김치⑦	(훈제)오리채소볶음밥⑤④ ♫다시마양파국⑤④ 가지조림⑤④ ♫❑코울슬로①⑤ 영어백김치⑦	차조밥 팽이버섯국⑤④ 치즈말갈찜①② ●열무참깨볶음● 영어백김치⑦	쌀밥 얼갈이맑은국⑤④ ♫탕수육*소스①⑤④⑩ ♫❑도토리묵무침⑤④ 영어백김치⑦
오후간식	♫우유식빵①②⑤⑥/우유②	❑닭가슴살샐러드①⑤⑮ /옥수수차	썸감자/두유⑤	잼샌드위치①②⑤④ /등굴래차	♫단호박샐러드①⑤/우유②
영량·단백질	444/18	440/26	408/13	400/18	416/17
	27	28	29	30 [서울미래답성]	31
오전간식	참외	토마토스틱⑫ /치즈②	자른포도	사과	♫시리얼⑥/우유②
점 심	쌀밥 가지된장국⑤④ 닭살당근조림⑤④⑮ 고구마순나물⑤④ 영어백김치⑦	기장밥 느타리버섯맑은국⑤④ 쇠고기굴소스볶음⑤④⑮⑱ 마늘총조림⑤④ 영어백김치⑦	달걀하이라이스①②⑤④⑩⑫⑬⑰ 콩나물국⑤④ ❑파프리카초무침 영어백김치⑦ [마시는요구르트②]	흑미밥 ★가자미살감작국★ 두부김치⑤⑦ 우렁재조림⑤④ 영어백김치⑦	쌀밥 들깨몹국⑤④ 돈육두루치기⑤④⑩ 부추나물⑤④ 영어백김치⑦
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	❑과일화채②	흰옥수수/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	♫삶은(구운)달걀①/결명자가차
영량·단백질	415/18	360/16	449/15	477/18	444/20
원산지 표시	쌀(찰쌀, 흑미 등) ▶농지 ▶국내산 ▶수출품 ▶국내산	김치 ▶배추 ▶국내산 ▶고춧가루 ▶국내산 ▶통육 ▶국내산 ▶돼지고기 ▶국내산	콩 ▶두부 ▶국내산 ▶연두부 ▶국내산	쇠고기 ▶국내산 ▶수입산 ▶돼지고기 ▶국내산 ▶닭고기 ▶국내산 ▶오리고기 (훈제) ▶국내산	수산물의 품종 ▶오징어 ▶어망산
알려지기 유발식품	※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.				(*연육: 복합원재료로 제외 가능)