

2026년 7월 만 3-5세, 만 1-2세 일반형 묶음식단

발행일: 2026.6.15.

만3-5세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기 | 만1-2세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	7월 푸드브릿지 〈가자〉				7/1(수)		 7/2(목)		7/3(금)		7/4(토)	
오전간식			 「어린이기호식품 품질인증」이란? ♥QR을 찍어보세요!		복숭아⑪/치즈②		바나나/우유②		대구살가지죽		수박 /저당떠먹는요구르트②	
점 심	가자 속 보라색 색소에는 항산화 성분이 풍부하게 들어가 있어 면역 체계를 강화하고 각종 질병 예방 에 도움을 준다. [글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 보라색으로 표기함				새우살볶음밥⑤⑥⑨ 열무맑은국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치		기장밥 양배추된장국⑤⑥ 두부스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치나물⑤⑥ 백김치		기장밥 소고기육국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 백김치		고기국수⑤⑥⑩ 쌀밥(소) 채소고로케①⑤⑥ 백김치	
오후간식					프렌치토스트①②⑤⑥ /유자차		메밀국수③⑤⑥		핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②		건채소침/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)					584/23 417/18		818/31 544/21		764/36 506/24		751/30 529/21	
일 자	7/6(월)		7/7(화)		7/8(수)		7/9(목)♥생일♥		7/10(금)		7/11(토)	
오전간식	메론/우유②		단호박스틱 /저당떠먹는요구르트②		참외/우유②		자두/우유②		두부시래기죽⑤⑥		두유⑤	
점 심	현미밥 닭살들깨국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치		현미밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미살카레구이 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치		간장제육덮밥⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 백김치		현미밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 함박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이오리엔탈무침⑤⑥ 백김치		현미밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 백김치		달걀채소볶음밥①⑤⑥ 다시마젓국⑤⑥ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 백김치	
오후간식	물만두⑤⑥⑩/매실차		볶음쌀국수⑤⑥⑬		고구마샐러드①⑤		케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②		호밀빵①②⑤⑥/우유②		건과일침/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	661/28 453/19		636/30 442/21		690/31 475/20		734/32 510/21		729/34 486/23		563/21 420/16	
일 자	7/13(월)		7/14(화)		7/15(수)〔초복〕		 7/16(목)		7/17(금)		7/18(토)	
오전간식	바나나/우유②		파프리카스틱/두유⑤		토마토⑫/치즈②		메론/우유②		 제 헌 절		복숭아⑪ /저당마시는요구르트②	
점 심	흑미밥 부추맑은국⑤⑥ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 백김치		흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 두부백김치찜⑤ 감자반⑤ 백김치		 저염누룽지삼계탕⑬ 쌀밥(소) 도토리묵/양념장⑤⑥ 백김치		흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치				소고기우동⑤⑥⑬ 쌀밥(소) 고구마줄기볶음 백김치	
오후간식	찐옥수수/동글레차		과일화채②		참깨석윳밥⑤⑥		 저당핫케이크①②⑤⑥ /유자차				건채소침/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	595/25 413/17		633/28 424/19		563/27 389/20		724/26 489/18				565/24 402/16	
일 자	7/20(월)		7/21(화)		7/22(수)		7/23(목)		7/24(금)〔☆신메뉴〕		7/25(토)	
오전간식	키위/우유②		오이스틱 /저당마시는요구르트②		수박/우유②		참외/치즈②		소고기양파죽⑤⑥⑬		두유⑤	
점 심	보리밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치		보리밥 시래기맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈/쌈장⑤⑥⑬ 백김치		열무비빔밥⑤⑥ 순두부된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치		보리밥 달걀국① 돼지고기찜⑤⑥⑩⑫ 부추나물⑤⑥ 백김치		보리밥 배추맑은국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ ☆가지된장볶음①⑤⑥ 백김치		돼지고기소보리덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 갯잎나물⑤⑥ 백김치	
오후간식	찐감자/오미자차		크림우동②⑤⑥		아기약밥⑤⑥/옥수수차		새송이버섯버터구이②		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		건과일침/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	564/23 392/16		636/23 436/15		627/26 373/16		555/22 377/15		828/31 511/19		597/29 439/21	
일 자	7/27(월)		7/28(화)		7/29(수)〔국 없 Day〕		7/30(목)		7/31(금)			
오전간식	포도/우유②		브로콜리스틱/우유②		메론/우유②		사과/치즈②		끓인누룽지			
점 심	기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살속주찜⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치		기장밥 황태찜국 오리채소볶음⑤⑥ 우렁채조림⑤⑥ 백김치		오징어하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 송송 물만두⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치		기장밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치		기장밥 유부된장국⑤⑥ 소고기피망찜⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 백김치			
오후간식	찐고구마/보리차		옥수수치즈전①②⑤⑥ /매실차		어묵국수⑤⑥		오일파스타⑥		크로와상①②⑤⑥ /우유②			
열량(kcal) /단백질(g)	554/24 374/16		716/34 492/23		720/24 464/20		689/25 466/18		774/30 513/20			

원산지 표기	김치		소고기		돼지고기	닭고기	공 (콩비지, 두부)	오리고기	육가공품		수산물		수산물가공품
	쌀 (밥,죽,누룽지) (참쌀,현미, 흑미 포함)	배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☒ 한우					함박스테이크		낙지	오징어	
				☐ 육우									
				☐ 젓소									소고기
국산	국산	국산	국내산	국내산	국내산	국산	국내산	국내산	국내산	베트남산	베트남산	러시아산	
1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지 및 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등), 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(어묵(원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 다랑어포 등) * 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성													
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 명게, 방어, 전복, 부세													
3. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함													
알레르기 유발식품 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 * (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												