



구립서원어린이집 7월 식단 (1-2세 일반형)

일자/요일	<이달의 식재료>		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	농산물	옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 당근, 애호박, 노각, 열무, 무, 오이, 깻잎, 느타리버섯, 깻잎순, 근대, 취나물, 단호박	우유미숫가루②⑤	파프리카&치즈②	저당액상요구르트②	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥
점심	수산물	갑오징어, 전복, 임연수	<저염데이> ★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ★복어찜국⑤⑥ 사과당근채샐러드 오이생채⑤⑥	<일당!오심!의날> 찜쌀밥 물만두국①⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 다진돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	소고기주먹밥⑤⑥ ★들깨칼국수⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일	블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두	건파래주먹밥⑤⑥ 등굴레차	향케이크①②⑤⑥ 보리차	찐고구마 옥수수차	-
열량(kcal)/단백질(g)			443/18	404/15	419/13	386/12
일자/요일	6(월)		7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	사과		수박	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	당근&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 소고기야육국⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		<서울미래밥상> 찜쌀밥 맑은배춧국 달걀말이①⑤ 브로콜리크래미두부무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	<저염데이> 소고기무밥&양념장⑤⑥⑫ 팽이버섯국⑥⑫ 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	찜쌀밥 유부된장국⑤⑥ ★닭살간장볶음⑤⑥⑫ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 파송송달걀국① 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	건강가득통밀브레드 ①②④ 우유②		단호박꿀찐 우유②	★오이비빔국수⑤⑥ 등굴레차	크래미주먹밥①⑤⑥⑧ 보리차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	437/15		377/18	419/15	418/19	439/16
일자/요일	13(월)		14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	바나나		참외	우유미숫가루②⑤	오이&치즈②	바나나&우유②
점심	쌀밥 새송이양파국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		찜쌀밥 ★당면맑은국⑤⑥ 돼지고기굴소스조림⑤⑥⑫ 양배추요거트샐러드② 배추김치⑨	<초복메뉴> 찜쌀밥 ★삼계탕⑤ ★도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찜쌀밥 호박된장국⑤⑥ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치즈빵②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②	과일화채②	★브로콜리크림우동②⑥ 옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)	676/22		567/23	655/33	603/27	654/33
일자/요일	20(월)		21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	복숭아⑩		수박	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 소고기양파국⑥ 달걀프라이①②⑤⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		<서울미래밥상> 찜쌀밥 두부된장국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기자장덮밥⑤⑥⑩ 안매운해물⑦⑩⑫⑬ 치커리우자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	찜쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 두부데리야끼구이⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨	<중복메뉴> 쌀밥 미역(오이)냉국 훈제오리볶음⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②		찐고구마 우유②	★매일국수③⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차	밤식빵①②⑤⑥ 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	431/18		405/14	389/16	394/15	401/16
일자/요일	27(월)♥생일식단♥		28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	사과		포도	우유미숫가루②⑤	오이&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코를술로①⑤ 배추김치⑨		찜쌀밥 미역국⑤⑥ ★달걀채소구이⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> 두부소보로비빔밥⑤⑥ 계살스프①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	찜쌀밥 어묵국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ ★달걀간장조림⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥, 우유②		찐단호박 우유②	★우리밀버섯샤브수제비 ⑤⑥	치즈주먹밥②⑤ 등굴레차	찐고구마 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	454/14		377/16	447/18	384/17	454/14

원산지 표시	쌀 (밥 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	배추 (얼갈이, 봄동)	김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품							
	오징어	치킨 (닭고기)	국내산	너비아니 (돼지고기, 소고기)	원양산	참치캔 (다랑어)	생일식단 (돈까스/돼지고기)	

* 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.

알레르기 표시 안내: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품을 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.
- ⑤야채류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.

식단 안내 사항: □ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴. □ <일당!오심!의날>: 당 저감 메뉴. □ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴. □ ★: 영유아 주의 식품. □ ◎: 특색 있는 요리. □ <초복메뉴>: 탄소 저감 신메뉴. □ <노랑형광판>: 3-5세와 다른 메뉴.
- 굿모닝 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다.
- 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다.
- 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.



구립서원어린이집 7월 식단 (3-5세 일반형)

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 6. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일	<이달의 식재료>		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	농산물	옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 당근, 애호박, 노각, 열무, 무, 오이, 깻잎, 느타리버섯, 깻잎순, 근대, 취나물, 단호박	우유미숫가루②⑤	파프리카&치즈②	저당액상요구르트②	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥
점심	수산물	갑오징어, 전복, 임연수	<저염데이> ★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ★복어채국⑤⑥ 사과당근채샐러드 오이생채⑤⑥	<일당! 오싹의날> 찜쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑦	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 다진돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑦	소고기주먹밥⑤⑥ ★들깨갈국수⑥ 배추김치⑦
오후간식	과일	블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두	건파래주먹밥⑤⑥ 등굴레차	햇케이크①②⑤⑥ 보리차	찐고구마 옥수수차	-
열량(kcal)/단백질(g)			681/28	621/24	645/19	594/19
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	사과	수박	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	당근&치즈②	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 소고기야육국⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑦	<서울미래밥상> 찜쌀밥 맑은배춧국 달걀말이①⑤ 브로콜리크래미두부무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑦	<저염데이> 소고기무밥&양념장⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	찜쌀밥 유부된장국⑤⑥ ★달걀간장볶음⑤⑥⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑦	쌀밥 파송송달걀국① 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	돼지고기양배추덮밥⑤⑥⑩ 소고기묵국⑥ 배추김치⑦
오후간식	건강가득통밀브레드 ①②⑥ 우유②	단호박꿀찜 우유②	★오이비빔국수⑤⑥ 등굴레차	크래미주먹밥①⑤⑥⑧ 보리차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 옥수수차	-
열량(kcal)/단백질(g)	673/23	580/27	650/23	643/29	676/25	693/31
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	바나나	참외	우유미숫가루②⑤	오이&치즈②		
점심	쌀밥 새송이된장국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	찜쌀밥 ★당면맑은국⑤⑥ 돼지고기굴소스조림⑤⑩⑫ 양배추요거트샐러드② 배추김치⑦	<초복메뉴> 쌀밥 ★삼계탕⑤ ★도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑦	찜쌀밥 호박된장국⑤⑥ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑦		
오후간식	치즈빵②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	과일화채②	★브로콜리크림우동②⑥ 옥수수차		
열량(kcal)/단백질(g)	676/22	567/23	655/33	603/27	654/33	
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	복숭아⑪	수박	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 소고기양파국⑥ 달걀프리카타①②⑤⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑦	<서울미래밥상> 찜쌀밥 두부된장국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑦	돼지고기자장덮밥⑤⑥⑩ 안매운해물⑦⑫&양파국⑤⑥ 치커리유자청무침⑤⑥ 배추김치⑦	찜쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부데리야기구이⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑦	<중복메뉴> 쌀밥 미역(오이)냉국 훈제오리볶음⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑦	★달걀바베큐볶음밥 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ ★유부우동⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	★매밀국수③⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차	밤식빵①②⑤⑥ 옥수수차	-
열량(kcal)/단백질(g)	669/27	623/22	598/24	605/23	617/24	626/28
일자/요일	27(월)♥생일식단♥	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	사과	포도	우유미숫가루②⑤	오이&치즈②	호상요구르트②	
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 배추김치⑦	찜쌀밥 미역국⑤⑥ ★달걀채소구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑦	<지구를 지키는 날> 두부소보로비빔밥⑤⑥ 게살스프①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑦	찜쌀밥 어묵국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑦	쌀밥 미소장국⑤⑥ ★달걀간장조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	
오후간식	케이크①②⑤⑥, 우유②	찐단호박 우유②	★우리밀버섯샤브스제비 ⑤⑥	치즈주먹밥②⑤ 등굴레차	찐고구마 옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)	696/21	576/25	650/26	591/26	582/25	

원산지 표시	쌀 (밥, 즉, 누룽지, 현미, 찰, 찰, 찰)		콩 (두부, 콩비지)		배추 (얼갈이, 봄동)		소고기 (한우)		돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	오징어		치킨 (닭고기)		너비아니 (돼지고기)		참치캔 (다랑어)		생일식단 (돈가스, 돼지고기)					
	중국산		국내산		국내산		원양산		국내산					

* 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.

알레르기 표시 안내
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품을 특별히 주의해 주시기 바랍니다.
 - 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 - 일부 식단이 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.

식단 안내 사항
 - <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴. <일당! 오싹의날>: 당 저감 메뉴. <서울미래밥상>: 유류·가공식품 제한 메뉴. ★: 영유아 주의 식품. ◎: 초록색: 탄소 저감 신메뉴. 노랑형광판: 1-2세와 다른 메뉴.
 - 금요일 오전간식: 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다.
 - 이미지 출처: 미리캔버스 자료 사용에 디자인되었습니다.
 - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.