



재능어린이집 7월 식단 (3-5세 일반형)

관악구 어린이·사회복지시설관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지시설관리지원센터

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	채소스틱(파프리카)&치즈②	저당액상요구르트②	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥
점심	수산물	갑오징어, 전복, 연어수	<저염데이> ★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ ★북어찜국⑤⑥ 사과당근채샐러드 오이파클 (오이생채⑤⑥)	<일당!오십!의날> 잡곡밥(수수밥) (물)만두국①⑤⑥⑩⑫ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 다진돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 김치(깍두기)⑨	소고기주먹밥⑤⑥ ★들깨칼국수④ 김치(배추김치)⑨
오후간식	과일	블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두	견과류주먹밥⑤⑥ 차(동굴레차)	햇케이크①②⑤⑥ 차(보리차)	찐고구마 (★떡(단호박설기)) 차(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	제철과일(오렌지)	제철과일(수박)	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	채소스틱(당근)&치즈②	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 소고기야육국⑫ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	<서울미래밥상> 잡곡밥(차조밥) 맑은배춧국 ★생선살찌대파구이⑤⑥ (달걀말이①⑤) 브로콜리크래미두부무침 ①⑤⑥⑧ 김치(깍두기)⑨	<저염데이> 소고기무밥&양념장⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ (맑은순능) 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	잡곡밥(흑미밥) 유부된장국⑤⑥ ★닭살간장볶음⑤⑥⑫ 깻잎순나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 파송송달걀국① 콩고기구이⑤ (너비아니구이⑤⑥⑩⑫) 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	돼지고기양배추덮밥⑤⑥⑩ 소고기묵국⑫ 김치(배추김치)⑨
오후간식	빵(카스텔라)①②④ 우유②	찐단호박 (단호박꿀찐) 우유②	★오이비빔국수⑤⑥ 차(동굴레차)	크래미주먹밥①⑤⑥⑧ 차(보리차)	빵(모닝빵)&딸기잼①②⑤⑥ (★떡(약식)⑤⑥) 차(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	제철과일(바나나)	제철과일(참외)	우유미숫가루②⑤	채소스틱(오이)&치즈②		제철과일(바나나)&우유②
점심	쌀밥 새송이된장국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	<초복메뉴> 잡곡밥(현미밥) ★당면맑은국⑤⑥ ★오징어조림⑤⑥⑦ (돼지고기굴소스조림⑤⑥⑩⑫) 양배추요거트샐러드② 김치(배추김치)⑨	<초복메뉴> 쌀밥 ★삼계탕⑫ ★도토리묵상추무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	잡곡밥(참쌀밥) 호박된장국⑤⑥ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨		
오후간식	빵(치즈빵)①②⑤⑥ 우유②	찐감자 (★찐옥수수) 우유②	과일화채②	★브로콜리크림우동②⑥ 차(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	제철과일(수박)	제철과일(복숭아⑩)	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	채소스틱(파프리카)&치즈②	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 소고기양파국⑫ 달걀프리카타①②⑤⑫ (스크램블에그①②⑤) 열무나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	<서울미래밥상> 잡곡밥(수수밥) 두부된장국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	돼지고기자장덮밥⑤⑥⑩ 안매운(해물⑨⑫)짬뽕국⑤⑥ 치커리야채무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(현미밥) 안매운육개장⑤⑥⑫ 두부데리야끼구이⑤⑥ 콩나물달걀무침⑤ 김치(배추김치)⑨	<중복메뉴> 쌀밥 미역(오이)냉국 훈제오리볶음⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	★닭살바베큐볶음밥 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮ ★유부우동⑤⑥ 김치(배추김치)⑨
오후간식	빵(핑거스틱빵)①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	★메일국수③⑤⑥ (★잔치국수①⑤⑥)	다진유부주먹밥⑤⑥ 차(보리차)	빵(밤식빵)①②⑤⑥ (★떡(절편)) 차(옥수수차)	-
열량(kcal)/단백질(g)	669/27	623/22	598/24	605/23	617/24	626/28
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	제철과일(바나나)	제철과일(오렌지)	우유미숫가루②⑤	채소스틱(오이)&치즈②	호상요구르트②	
점심	쌀밥 두부새우국⑤⑥⑨ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(흑미밥) 미역국⑤⑥ ★생선(가자미살)구이⑤⑥ (★닭살채소구이⑤⑥⑨) 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	<지구를 지키는 날> 두부소보로비빔밥⑤⑥ 계살스프①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(기장밥) 어묵국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ ★닭살간장조림⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	
오후간식	빵(크로와상1/2)①②④ 우유②	찐단호박 (★찐옥수수) 우유②	★우리밀버섯파브스제비 ⑤⑥	치즈주먹밥②⑤ 차(동굴레차)	찐고구마 (★떡(중편)) 차(옥수수차)	
열량(kcal)/단백질(g)	643/24	576/25	650/26	591/26	582/25	
원산지 표시	쌀 (반죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치	소고기(○표시)		
			배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산
	오징어	치킨 (닭고기)	너비아니 (돼지고기, 소고기)	식육 및 수산물 가공품	생일식단	현장학습식단
알레르기 표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	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 ⑬야생버섯 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자					
	- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.					
	- ⑬야생버섯류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
	- 일부 식재료나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.					
식단 안내 사항	■ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당!오십!의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 유류가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ <초록색>: 탄소 저감 신메뉴 ■ 노랑형광판: 1-2세와 다른 메뉴					
	- 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우, 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다.					
알레르기 표시	- 이미지 출처: 미리캔서스의 자료를 사용해 디자인되었습니다.					
	이 식단을 관악구 어린이·사회복지시설관리지원센터에 배포하며, 센터에 비치된 어린이·사회복지시설관리지원센터 식단에 대한 책임이 있습니다.					