



구립색동어린이집 7월 식단(1-2세 일반형)



관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 6. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일		<이달의 식재료>		1(수)	2(목)	3(금)
오전간식		농산물	옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 당근, 애호박, 노각, 열무, 무, 오이, 깻잎, 느타리버섯, 쫄면순, 근대, 취나물, 단호박	우유미숫가루②⑤	파프리카스틱&치즈②	저당액상요구르트②
점				<저염데이> ★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	<일당!오십!의날> 수수밥 만둣국①⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 다진돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨
심		수산물	갈오징어, 전복, 임연수	★북어젓국⑤⑥ 사과당근채샐러드 오이생채⑤⑥		
오후간식		과일	블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두	견파래주먹밥⑤⑥ 통굴레차 443/18	핫케이크①②⑤⑥ 보리차 404/15	찐고구마 옥수수차 419/13
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일		6(월)		7(화)	8(수)	9(목)
오전간식		오렌지		수박	씨리얼&우유②⑤⑥	당근스틱&치즈②
점		쌀밥 소고기야육국⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 맑은배추국 ★삼계탕(미역국)⑤⑥ 브로콜리크래미두부무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	<저염데이> 소고기무밥&양념장⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	흑미밥 유부된장국⑤⑥ ★닭살간장볶음⑤⑥⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨
심						쌀밥 파송송달걀국① 콩고기구이⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		카스텔라①②⑥ 우유②		찐단호박 우유②	★오이비빔국수⑤⑥ 통굴레차 419/15	크래미주먹밥①⑤⑥⑧ 보리차 418/19
열량(kcal)/단백질(g)		437/15		377/18	419/15	418/19
일자/요일		13(월)생일식단		14(화)	15(수) 초복	16(목)
오전간식		참외		바나나	우유미숫가루②⑤	오이스틱&치즈②
점		쌀밥 소고기⑥미역국⑤⑥ 치즈함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 ★당면맑은국⑤⑥ ★오징어조림⑤⑥⑦⑮ 양배추요거트샐러드② 배추김치⑨	<초복메뉴> 쌀밥 ★삼계탕⑮ ★도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥 호박된장국⑤⑥ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨
심						
오후간식		케이크①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②	과일화채②	★브로콜리크림우동②⑥ 옥수수차 389/18
열량(kcal)/단백질(g)		454/13		369/15	422/22	389/18
일자/요일		20(월)		21(화)	22(수)	23(목)
오전간식		수박		토마토	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카스틱&치즈②
점		쌀밥 소고기양파국⑥ 달걀프리카타①②⑤⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 두부된장국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기자장덮밥⑤⑥⑩ 안매운⑨⑦⑫팥떡국⑤⑥ 치커리유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부데리야끼구이⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨
심						<중복메뉴> 쌀밥 미역냉국 혼제오리볶음⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		핑거스틱떡①②⑤⑥ 우유②		찐고구마 우유②	★매밀국수③⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차 394/15
열량(kcal)/단백질(g)		431/18		405/14	389/16	394/15
일자/요일		27(월)		28(화)	29(수)	30(목)
오전간식		참외		오렌지	우유미숫가루②⑤	오이스틱&치즈②
점		쌀밥 두부새우전국⑤⑨ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 미역국⑤⑥ ★가자미살구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> 두부소보로비빔밥⑤⑥ 계살스프①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
심						쌀밥 미소장국⑤⑥ ★달걀간장조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		잼샌드위치②⑥ 우유②		찐단호박 우유②	★우리밀버섯샤브스제비⑤⑥	치즈주먹밥②⑤ 통굴레차 384/17
열량(kcal)/단백질(g)		414/16		377/16	447/18	384/17
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 참쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지)	김치 (배추, 열갈이, 봄동)	고춧가루	소고기 돼지고기
	국내산		외국산	국내산	국내산	(국거리용·국내산/ 불고기, 조림, 볶음 : 호주산)
	닭고기		오리고기	오징어	식육 및 수산물 가공품	
	국내산		국내산	국내산	치즈함박스테이크(돼지고기, 닭고기)	
	국내산		국내산	국내산	돼지고기:국내산 / 닭고기:국내산	
* 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.						참치캔(다랑어)
원양산						
알레르기 표시 안내						
①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산초 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳장						
- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.						
- ⑬야생산초는 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!오십!의날>: 당 저감 메뉴, ★ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴, ★ <영유아 주의 식품>: ★ <초록색>: 탄소 저감 신메뉴, ★ <노랑형광펜>: 1-2세와 다른 메뉴						
- 급료일 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.						



구립색동어린이집 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)	
오전간식	점심	농산물	우유미숫가루②⑤	파프리카스틱&치즈②	저당액상요구르트②	
		육수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 당근, 애호박, 노각, 열무, 무, 오이, 깻잎, 느타리버섯, 깻잎순, 근대, 취나물, 단호박	<저염메뉴> ★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ★북어젓국⑤⑥ 사과당근채샐러드 오이생채⑤⑥	<일당!오심!의날> 수수밥 만둣국①⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 다진돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	
오후간식	점심	수산물	건파래주먹밥⑤⑥ 등굴레차 681/28	핫케이크①②⑤⑥ 보리차 621/24	찐고구마 옥수수차 645/19	
열량(kcal)/단백질(g)		과일	블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두			
일자/요일	6(월)		7(화)	8(수)	9(목)	
오전간식	오렌지		수박	씨리얼&우유②⑤⑥	당근스틱&치즈②	
	점심		<서울미래밥상> 차조밥 맑은배춧국 ★삼계탕①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 브로콜리크래미두부무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	<저염메뉴> 소고기무밥&양념장⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	쌀밥 파송송달걀국① 콩고기구이⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			찐단호박 우유② 580/27	크래미주먹밥①⑤⑥⑧ 보리차 643/29	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 옥수수차 676/25	
열량(kcal)/단백질(g)	673/23		580/27	650/23	643/29	
일자/요일	13(월)생일식단		14(화)	15(수) 초복	16(목)	
오전간식	참외		바나나	우유미숫가루②⑤	오이스틱&치즈②	
	점심		현미밥 ★당면맑은국⑤⑥ ★오징어조림⑤⑥⑦⑧ 양배추요거트샐러드② 배추김치⑨	<초복메뉴> 쌀밥 ★삼계탕⑤ ★도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 호박된장국⑤⑥ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식			케이크①②⑤⑥ 우유② 699/20	과일화채②	★브로콜리크림우동②⑥ 옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)	699/20		567/23	655/33	603/27	
일자/요일	20(월)		21(화)	22(수)	23(목)	
오전간식	수박		토마토	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카스틱&치즈②	
	점심		<서울미래밥상> 수수밥 두부된장국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스①⑤⑥⑧ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기자장덮밥⑤⑥⑩ 안매운(해물⑦⑧)참뽕국⑤⑥ 치커리유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	<중복메뉴> 쌀밥 미역냉국 훈제오리볶음⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			찐고구마 우유② 623/22	★매일국수③⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차 605/23	
열량(kcal)/단백질(g)	669/27		623/22	598/24	605/23	
일자/요일	27(월)		28(화)	29(수)	30(목)	
오전간식	참외		오렌지	우유미숫가루②⑤	오이스틱&치즈②	
	점심		흑미밥 미역국⑤⑥ ★가자미살구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> 두부소보로비빔밥⑤⑥ 게살스프①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식			찐샌드위치②⑥ 우유② 643/24	★우리밀버섯사브수제비⑤⑥	치즈주먹밥②⑤ 등굴레차 591/26	
열량(kcal)/단백질(g)	643/24		576/25	650/26	591/26	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치 (배추, 열갈이, 불동)	고춧가루	소고기	돼지고기
	국내산	외국산	국내산	국내산	(국거리용·국내산/ 불고기,조림,볶음 : 호주산)	
	닭고기	오리고기	오징어	식육 및 수산물 가공품		
	국내산	국내산	국내산	돼지고기·국내산 / 닭고기·국내산		원양산
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.						
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰					
식단 안내 사항	- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.					
	- ⑬야생산란류는 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.					
	* <저염메뉴>: 나트륨 저감 메뉴. * <일당!오심!의날>: 당 저감 메뉴. * <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴. * ★: 영유아 주의 식품. * ●: 초저염·탄소 저감 신메뉴. * □: 노량영양관리 1-2세와 다른 메뉴					
- 금요일 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.						