



2026년 7월 식단표

(3-5세, 4찬 일반형)

수표교어린이집

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서울특별시어린이급식관리지원센터

일자 열량/단백질		1일(수) 624kcal/29g	2일(목) 662kcal/23g	3일(금) 693kcal/24g	4일(토) 442kcal/18g		
오전간식		고구마스틱&플레인요구르트②	♡가지죽	바나나	우유②		
점심		나물비빔밥⑤⑥ 청국장⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦ 배추김치⑨ 수박	현미밥 저염근대맑은국 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 참외	보리밥 숙갓된장국⑤⑥ 돈육피망구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	오징어덮밥⑤⑥⑦ 느타리버섯맑은국 으깬단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨ 키위		
오후간식		냉모밀③⑤⑥	찐단호박&우유②	단팥빵①②⑤⑥&우유②			
일자 열량/단백질		6일(월) 670kcal/22g	7일(화) 633kcal/25g	8일(수) 647kcal/27g	9일(목) 649kcal/26g	10일(금) 698kcal/26g	11일(토) 457kcal/17g
오전간식		버터스틱①②⑥&우유②	키위&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	타락죽②	오렌지	우유②
점심		차조밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 참외	기장밥 청경채맑은국 삼치조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	♡돈육가지볶음밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 취나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 수박	수수밥 저염부추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 방울토마토⑫	흑미밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 참외
오후간식		배추전⑤⑥&보리차	절편&등굴레차 (영아:구운달걀)	초계국수⑤⑥⑩	찐감자&우유②	통곡물빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질		13일(월) 671kcal/25g	14일(화) 661kcal/23g	15일(수) 초복 677kcal/26g	16일(목) 646kcal/26g	17일(금) 제한식	18일(토) 495kcal/17g
오전간식		모닝빵①②⑥&우유②	바나나&치즈②	당근스틱&플레인요구르트②	도라지배죽		우유②
점심		보리밥 시금치맑은국 돈육장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 방울토마토⑫	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 브로콜리숙회	채소영양밥 얼갈이국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 수박	차조밥 저염부추맑은국 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 깳두기⑨ 배추김치⑨ 참외		쇠고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식		잔멸치주먹밥⑤&매실차	약과⑥&식혜	토마토리조도⑤⑥⑫	삶은달걀①&우유②		
일자 열량/단백질		20일(월) 688kcal/30g	21일(화) <생일잔치> 367kcal/14g	22일(수) 663kcal/24g	23일(목) 655kcal/24g	24일(금) 676kcal/24g	25일(토) 중복 480kcal/23g
오전간식		버터스틱①②⑥&우유②	고구마스틱&플레인요구르트②	바나나&우유②	오이죽	방울토마토⑫	우유②
점심		수수밥 참나물된장국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 수박	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 오이초절임 배추김치⑨ 케이크/과일주스	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 감자국⑤⑥ 두부숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨ 김구이	기장밥 저염취나물된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑫ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 수박	차조밥 시래기국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	닭살취나물볶음밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 자두
오후간식		파전⑤⑥⑦&결명자차	무지개떡&결명자차 (영아:곡물강정)	과일화채②	찐옥수수&우유②	슈크림빵①②⑥&우유②	
일자 열량/단백질		27일(월) 681kcal/25g	28일(화) 664kcal/26g	29일(수) 635kcal/26g	30일(목) 675kcal/25g	31일(금) 680kcal/25g	
오전간식		모닝빵①②⑥&우유②	사과&치즈②	오이스틱&플레인요구르트②	두부죽⑤	바나나	
점심		현미밥 순두부백탕⑤ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 수박	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 미숫가루우유②	닭살부추덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 배추김치⑨ 키위	수수밥 송농(국없는날) 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ ♡가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 멜론	흑미밥 무된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	
오후간식		채소주먹밥⑤&옥수수차	시루떡&메밀차③ (영아:카스테라)	☆새우살우유크림우동②⑥⑨	찐고구마&우유②	밤식빵①②⑥&우유②	

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮달고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	

원산지 표시 예시		쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산) * 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○												
밥·죽·누룽지		콩류		배추김치			수산물							
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		콩비지·콩국수		배추(봄동·얼갈이)		고춧가루		삼치	황태채	잔멸치	새우살	임연수
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	러시아산	국내산	베트남산	미국산
육류														
돼지고기		닭고기		오리고기		쇠고기								
국내산		국내산		국내산		국내산(한우)								
해물동그랑땡				너비아니		돈까스		군만두		추가 원산지				
오징어				돼지고기		돼지고기		돼지고기						
원양산(페루, 칠레, 중국)				국내산		국내산		국내산						

알레르기 유발식품표시

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시 예시

쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산)
* 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우)
* 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시.
* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물													
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)		두부(연두부·순두부)		콩비지·콩국수		배추(봄동·얼갈이)		고춧가루		삼치		황태채		잔멸치		새우살		임연수	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		러시아산		국내산		베트남산		미국산	
육류																			
돼지고기		닭고기		오리고기		쇠고기													
국내산		국내산		국내산		국내산(한우)													
해물동그랑땡		너비아니		돈까스		군만두		추가 원산지											
오징어		돼지고기		돼지고기		돼지고기													
원양산(페루,칠레,중국)		국내산		국내산		국내산													

식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 3~5세 **600kcal***, 1~2세 **390kcal*** 내외로 구성됩니다. (한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

	기준체중(kg)	기준키(cm)	열량(kcal)	단백질(g)
3~5세	17.6	105.4	1,400	25
1~2세	11.7	85.8	900	20

- * 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공합니다.
* 600kcal와 390kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. <생일식단>, <견학식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용 가능합니다.
3. <녹색친화 건강식단>으로 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공합니다.
매월 제공 가능한 채소스틱을 안내드리니 급식소에 맞게 채소스틱을 선택하시고 식단표와 급식운영일지에 구체적인 식품명을 표시합니다.
4. 포화지방, 나트륨, 식품첨가물 등이 많은 초가공식품(소시지, 어묵, 햄 등)의 사용을 제한합니다.
5. <수요일은 다 먹는 날> 안내
- 매월 수요일 중 하루, 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 지도합니다.
6. <저염실천의 날>은 매주 목요일 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 구성되었으며, 주 1회 '국 없는 날'로 지정하여 국을 제공하지 않거나 송능을 제공합니다.
7. <서울미래밥상>은 지구의 미래를 위해 서울시가 제안하는 식사로 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춘 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다.
'서울미래밥상'은 월 2회 이상 제공하며 이 중 1회는 '일당!오십!의 날'로 당류 저감 메뉴를 포함합니다.
* 단백질 섭취를 위해 수산물 1회, 식물성 단백질 1회로 구성하여 제공합니다.
* 일당!오십!의 날은 일일 당류 섭취량 50g이 넘지 않도록 구성됩니다.
8. <대체 식품 안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 동일 조리법으로 대체 가능합니다.

구분	대체가능 식품	
계절과일	수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 키위, 배, 복숭아 등	
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡, 증편 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	소보로, 카스테라, 치즈빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
밥	혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류	
국	채소국	호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고깃국	쇠고기국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채물국, 오징어국 등
단백질 반찬	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등
	어류	고등어, 삼치, 임연수, 가자미, 오징어, 주꾸미, 새우 등
	난류, 콩류	달걀, 두부 등
나물 (생채)	오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등	
나물 (숙채)	가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등	
우유	치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체	

9. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 대체식/제거식/부모도시락으로 제공 가능합니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10. <원산지 표시> 안내

『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/참쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.

11. <질식 위험 음식에 대한 주의>

- 영유아 발달 정도를 고려하여 질식을 유발할 수 있는 식재료를 제한하고 연령별 식단을 구분 사용합니다.
- 모든 음식 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.

3-5세	떡 메뉴 제공 -> 멍쌀 떡류로 제공하고, 잘게 잘라 배식 제철채소를 '채소스틱' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공
1-2세	떡 메뉴 제외 -> 화요일 오후간식으로 찐서러, 빵류 등을 번갈아 제공 제철채소를 0.4*0.4cm 크기로 잘라 '다진채소' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공 *2025 식단 의견 조사에 따라 1-2세의 경우 '채소스틱' 또는 '다진채소' 중 선택 제공 가능

12. <생선류 배식 시 가시 등 이물질 주의>

- 생선류의 경우 가시 등 이물질을 제거한 후 조리합니다.
- 선생님들은 배식 전 생선살의 가시 유무를 확인 후 제공하고 아이들에게 주의하여 섭취하도록 지도합니다.

13. <서초형 급식환경개선 식단> 1식 4찬 메뉴 안내

- 매일 제철과일과 유제품이 1회 이상 제공되도록 식단을 구성합니다.
- 점심 식단으로 4찬식을 구성하여 제공합니다. (기존식단 3찬 + 1찬)

간식으로 제철과일이 제공될 경우	점심 메뉴로 간편식, 후식의 형태로 1가지 메뉴를 추가로 제공(연속적으로 동일 과일 제공 불가)
간식에 제철과일이 없을 경우	점심 메뉴로 제철 과일을 후식으로 제공(간식 1회 분량의 50~70%)