



2026년 7월 식단표

(만1~2세, 4찬 일반형, 방배서리풀어린이집)

발행일 : 2026. 6. 19.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

일자 열량/단백질			1일(수) 437kcal/20g	2일(목) 463kcal/16g	3일(금) 485kcal/17g	4일(토) 310kcal/12g
오전간식			다진파프리카&플레인요구르트②	♡가지죽	사과	우유②
점심			나물비빔밥⑤⑥ 청국장⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦ 백김치⑨ 멜론	<저염실천의 날> 현미밥 저염근대맑은국 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	보리밥 숙갓된장국⑤⑥ 돈육피망구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	오징어덮밥⑤⑥⑦ 느타리버섯맑은국 으깬단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨ 키위
오후간식			냉모밀③⑤⑥	찐단호박&우유②	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	6일(월) 469kcal/16g	7일(화) 257kcal/10g	8일(수) 451kcal/19g	9일(목) 454kcal/18g	10일(금) 489kcal/18g	11일(토) 320kcal/12g
오전간식	누룽지죽	참외&우유②	다진오이&플레인요구르트②	타락죽②	바나나	우유②
점심	차조밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배	<생일식단> 현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스①⑤⑥⑩ 오이초절임 백김치⑨ 키위	<건강> <수요일은다먹는날> 돈육가지볶음밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 사과①	<저염실천의 날> 수수밥 저염부추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 얼무나물⑤⑥ 백김치⑨ 자두	<일당!오십!의 날> 흑미밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨ 참외
오후간식	배추전⑤⑥&우유②	약과⑥&보리차	토마토리조토⑤⑥⑫	찐감자&우유②	단팥빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	13일(월) 478kcal/17g	14일(화) 424kcal/22g	15일(수) 초복 474kcal/18g	16일(목) 461kcal/17g	17일(금) 제헌절	18일(토) 347kcal/12g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	키위&치즈②	다진당근&플레인요구르트②	도라지배죽		우유②
점심	보리밥 시금치맑은국 돈육목살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 멜론	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 브로콜리숙회	채소영양밥 얼갈이국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 수박	<저염실천의 날> 차조밥 저염유부맑은국 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 갯잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 참외		쇠고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 멜론
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	구운달걀①&차등굴레차	초계국수⑤⑥⑩	찐고구마&우유②		
일자 열량/단백질	20일(월) 501kcal/21g	21일(화) 459kcal/16g	22일(수) 464kcal/16g	23일(목) 458kcal/17g	24일(금) 473kcal/17g	25일(토) 중복 334kcal/16g
오전간식	흑미자죽	다진고구마&플레인요구르트②	참외&우유②	오이죽	토마토⑫	우유②
점심	수수밥 참나물된장국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	흑미밥 다시마양파국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 수박	<서울미래밥상> 곤드레나물밥 감자국⑤⑥ 두부숙갓무침⑤⑥ 백김치⑨ 김구이	<저염실천의 날> 기장밥 저염취나물된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑬ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	차조밥 시래기국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	달걀취나물볶음밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나
오후간식	해물파전⑤⑥⑦&우유②	찰보리빵①②⑥&결명자차	과일화채②	삶은달걀①&우유②	완두빵&우유②	
일자 열량/단백질	27일(월) 477kcal/18g	28일(화) 411kcal/17g	29일(수) 412kcal/18g	30일(목) 472kcal/18g	31일(금) 455kcal/18g	
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	멜론&치즈②	다진파프리카&플레인요구르트②	두부죽⑤	복숭아⑪	
점심	현미밥 순두부백탕⑤ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 미숫가루우유②	달걀부추덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 브로콜리숙회 백김치⑨ 배	<저염실천의 날> 수수밥 송농 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	<서울미래밥상> 흑미밥 무된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	
오후간식	채소주먹밥⑤&옥수수차	찐고구마&메밀차③	☆새우살우유크림우동②⑥⑨	찐단호박&우유②	토스트①②⑤⑥&우유②	

* 식자재는 에코푸드 및 수도권생태에서 공동구매로 들어옵니다.

* 특정음식에 관해 알레르기가 있는 아동을 위해 같은 영양소를 고려해 대체음식을 제공하거나 해당 식품을 제외한 요리를 따로 조리해 제공합니다.
(괄호 속 음식은 대체식품입니다.)

* 식단표는 서초구 급식관리 지원센터에서 제공되는 식단표를 사용하고 있습니다.

원산지 표시	밥,죽,누룽지	배추김치		콩류	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
	쌀 (백미,현미,흑미, 잡쌀)	배추,봄동,얼갈 이	고춧가루	두부,연두부,순두부, 콩비지,콩국수					해물파전
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	오징어 (국내산)
	식육·어육가공품					※ 알레르기 유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧ 게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고 기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참			
	해물동그랑땡	너비아니		돈까스					
오징어(국내산)	닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)						



2026년 7월 식단표

(만3~5세, 4찬 일반형, 방배서리풀어린이집)

발행일 : 2026. 6. 19.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

일자 열량/단백질			1일(수) 437kcal/20g	2일(목) 463kcal/16g	3일(금) 485kcal/17g	4일(토) 310kcal/12g
오전간식			다진야채와 과일 요구르트②	♡가지죽	사과	우유②
점심			나물비빔밥⑤⑥ 청국장⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦ 백김치⑨ 멜론	〈저염실천의 날〉 현미밥 저염근대맑은국 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	보리밥 숙갓된장국⑤⑥ 돈육피망구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	오징어덮밥⑤⑥⑦ 느타리버섯맑은국 으깬단호박샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
			오후간식		냉모밀③⑤⑥	찐단호박&우유②
일자 열량/단백질	6일(월) 469kcal/16g	7일(화) 257kcal/10g	8일(수) 451kcal/19g	9일(목) 454kcal/18g	10일(금) 489kcal/18g	11일(토) 320kcal/12g
오전간식	누룽지죽	참외&우유②	다진야채와 과일 요구르트②	타락죽②	바나나	우유②
점심	차조밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배	〈생일식단〉 현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스①⑤⑥⑩ 오이초절임 백김치⑨ 키위	〈건강〉 〈수요일은다먹는날〉 돈육가지볶음밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 취나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 사과⑪	〈저염실천의 날〉 수수밥 저염부추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 얼무나물⑤⑥ 백김치⑨ 자두	〈일당!오십!의 날〉 흑미밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨ 참외
일자 열량/단백질	13일(월) 478kcal/17g	14일(화) 424kcal/22g	15일(수) 초복 474kcal/18g	16일(목) 461kcal/17g	17일(금) 제헌절	18일(토) 347kcal/12g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	키위&치즈②	다진야채와 과일 요구르트②	도라지배죽		우유②
점심	보리밥 시금치맑은국 돈육목살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 멜론	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 브로콜리숙회	채소영양밥 얼갈이국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 수박	〈저염실천의 날〉 차조밥 저염유부맑은국 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 참외		쇠고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 멜론
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	구운달걀①&차등굴레차	초계국수⑤⑥⑫	찐고구마&우유②		
일자 열량/단백질	20일(월) 501kcal/21g	21일(화) 459kcal/16g	22일(수) 464kcal/16g	23일(목) 458kcal/17g	24일(금) 473kcal/17g	25일(토) 중복 334kcal/16g
오전간식	흑임자죽	다진야채와 과일 요구르트②	참외&우유②	오이죽	토마토⑫	우유②
점심	수수밥 참나물된장국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑫ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	흑미밥 다시마양파국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 수박	〈서울미래밥상〉 기장밥 곤드레나물밥 감자국⑤⑥ 두부숙갓무침⑤⑥ 백김치⑨ 김구이	〈저염실천의 날〉 기장밥 저염취나물된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑬ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	차조밥 시래기국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	달걀취나물볶음밥⑤⑥⑫ 양배추된장국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나
일자 열량/단백질	27일(월) 477kcal/18g	28일(화) 411kcal/17g	29일(수) 412kcal/18g	30일(목) 472kcal/18g	31일(금) 455kcal/18g	
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	멜론&치즈②	다진야채와 과일 요구르트②	두부죽⑤	복숭아⑪	
점심	현미밥 순두부백탕⑤ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 미숫가루우유②	달걀부추덮밥⑤⑥⑫ 콩나물국⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 백김치⑨ 배	〈저염실천의 날〉 수수밥 송농 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	〈서울미래밥상〉 흑미밥 무된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	

* 식자재는 에코푸드 및 수도권생태에서 공동구매로 들어옵니다.

* 특정음식에 관해 알레르기가 있는 아동을 위해 같은 영양소를 고려해 대체음식을 제공하거나 해당 식품을 제외한 요리를 따로 조리해 제공합니다.

(괄호 속 음식은 대체식품입니다.)

* 식단표는 서초구 급식관리 지원센터에서 제공되는 식단표를 사용하고 있습니다.

원산지 표시	밥,죽,누룽지	배추김치		콩류					수산물	
	쌀 (백미,현미,흑미, 잡쌀)	배추,봄동,얼갈 이	고춧가루	두부,연두부,순두부, 콩비지,콩국수	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	해물파전	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	오징어 (국내산)	
	식육·어육가공품					※ 알레르기 유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧ 계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고 기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				
	해물동그랑땡	너비아니		돈까스						
오징어(국내산)	닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)							

식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 만 3~5세 **600kcal***, 만 1~2세 **390kcal*** 내외로 구성됩니다.

(한국인영양섭취기준, 2020년 한국영양학회)

	기준체중(kg)	기준키(cm)	열량(kcal)	단백질(g)
만 3~5세	17.6	105.4	1,400	25
만 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. 초가공식품(소세지, 어묵, 햄)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 특히 둘째, 넷째 주 목요일은 '국 없는 날'로 지정하여 국을 제공하지 않거나 송능을 제공합니다.
* 국 필요시 송능을 제공하는 것을 권장하며 다른 국을 제공할 경우에는 저염국으로 제공합니다.
7. <서울미래밥상>은 지구의 미래를 위해 서울시가 제안하는 식사로 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다.
'서울미래밥상'은 월 2회 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, 비슷한 조리법으로 대체 가능합니다.

구 분	대체가능 식품	
계절과일	수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 파인애플, 키위, 배, 자두 등	
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	소보로, 카스테라, 단팃빵, 크림빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
밥	혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류, 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능	
국	채소국	호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고기국	쇠고기국, 닭곰탕, 육개장, 북어채국, 황태채국, 오징어국 등
단백질 반찬	육류	제육볶음, 불고기, 돈육(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등
	어류	고등어조림/구이, 삼치조림/구이, 흰살생선전, 참치전, 오징어볶음 등
	난류, 콩류	달걀말이, 계란찜, 달걀/메추리알 장조림, 두부조림/구이
나물 (생채)	오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등	
나물 (숙채)	가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무나물, 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) ⑲자 과 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/잡쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봉돈배추, 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>

- 떡류의 경우, 찹쌀 떡(예:인절미) 보다는 멥쌀 떡(예:백설기)으로 제공하고, 잘게 등분하여 배식합니다.
- 떡 등을 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.(떡류, 메추리알, 포도류, 방울토마토 등)

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.