

요일		월	화	수	목	금
				1	2	3
후기	오전간식			누룽지죽	영어용치즈 ^② 데친당근스틱	수박
	점심			새우살무무른밥 ^⑨	닭살우거지무른밥 ^⑮	소고기새송이버섯무른밥 ^⑯
	오후간식			두부죽 ^⑤	애호박죽	배추죽
열량(kcal)/단백질(g)				216/8	214/10	173/6
		6	7	8	9	10
후기	오전간식	양배추죽	수박	양파죽	영어용치즈 ^② 데친파프리카스틱	참외
	점심	치즈깻잎무른밥 ^②	순두부브로콜리무른밥 ^⑤	달걀노른자감자무른밥 ^①	닭살느타리버섯무른밥 ^⑮	소고기가지무른밥 ^⑯
	오후간식	고구마매쉬	당근죽	오이죽	들깨죽	얼갈이죽
열량(kcal)/단백질(g)		227/5	155/4	240/6	237/11	186/6
		13	14	15	16	17
후기	오전간식	호상요구르트 ^②	바나나	가지죽	영어용치즈 ^② 데친당근스틱	
	점심	치즈아욱무른밥 ^②	연두부열무무른밥 ^⑤	닭살감자무른밥 ^⑮	소고기콩나물무른밥 ^{⑤⑯}	
	오후간식	단호박매쉬	잔멸치죽	구운자른쌀식빵 ^{①②⑤⑥} 보리차	미역죽	
열량(kcal)/단백질(g)		194/8	191/8	193/8	230/10	
		20	21	22♥생일식단♥	23	24
후기	오전간식	애호박죽	수박	자른자두	영어용치즈 ^② 데친브로콜리스틱	참외
	점심	닭살비름나물무른밥 ^⑮	두부무무른밥 ^⑤	소고기미역무른밥 ^⑯	달걀노른자팽이버섯무른밥 ^①	콩비지무무른밥 ^⑤
	오후간식	감자매쉬	가지죽	근대죽	파프리카죽	다시마죽
열량(kcal)/단백질(g)		180/7	151/4	176/5	245/9	158/4
		27	28	29	30	31
후기	오전간식	호상요구르트 ^②	수박	참깨죽	영어용치즈 ^② 데친파프리카스틱	참외
	점심	치즈시금치무른밥 ^②	닭살숙주무른밥 ^⑮	소고기표고버섯무른밥 ^⑯	달걀노른자호박잎무른밥 ^①	소고기우영무른밥 ^⑯
	오후간식	고구마매쉬	시래기죽	콩나물죽 ^⑤	바나나	두부죽 ^⑤
열량(kcal)/단백질(g)		235/7	174/6	222/7	231/9	197/7

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		육류		콩류			
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)		국내산	한우	닭고기		두부류			
	국내산				국내산		국내산			
	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.									
알레르기유발식품표시	① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
	⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲ 잣

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 7월 식단표 (일반형 1-2세)			방죽어린이집					
작성자: 영양팀		발행일: 2026. 6. 30.								
요일	월	화	수 1	목 2	금 3					
오전 간식			누룽지죽	●자른토마토 ¹² 치즈 ²	●수박					
점심			새우살파인애플볶음밥 ⁵⁶⁹ 맑은무채국 ⁵⁶ 두부양념조림 ⁵⁶ 깍두기 ⁹ ●바나나1/2	흑미밥 우거지국 ⁵⁶ 닭살애호박볶음 ⁵⁶¹⁵ 김자반 ⁵ 배추김치 ⁹	수수밥 소고기당면국 ⁵⁶¹⁶ ●자른메추리알새송이조림 ¹⁵⁶ 취나물무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹					
오후 간식			소보로빵 ¹²⁵⁶ 우유 ²	우동 ⁵⁶	후레쉬번 ¹²⁵⁶ *우유 ²					
열량/ 단백질			467/16 kcal/g	420/20 kcal/g	431/17 kcal/g					
6		7	8(국없는날)		10					
오전 간식	시리얼 ⁵ * 우유 ²	●수박 우유 ²	미숫가루 ²⁴⁵⁶	●파프리카 치즈 ²	●참외 우유 ²					
점심	참쌀현미밥 감자된장국 ⁵⁶ 돈육깻잎볶음 ⁵⁶¹⁰ 양배추숙쌈&쌈장 ⁴⁵⁶ 배추김치 ⁹	차조밥 순두부국 ⁵⁶⁹ 새우살청경채볶음 ⁵⁶⁹ 브로콜리숙회 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	돈육카레라이스 ²⁵⁶¹⁰¹²¹⁶¹⁸ 오이무침 ⁵⁶ 깍두기 ⁹ ●사과	기장밥 들깨느타리버섯국 ⁵⁶ 닭살대파구이 ⁵¹⁵ 시금치두부무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	흑미밥 얼갈이된장국 ⁵⁶ 소고기가지볶음 ⁵⁶¹⁶ 숙주당근무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹					
오후 간식	●찐고구마 결명자차	비빔국수 ⁵⁶	후레쉬번 ¹²⁵⁶ 우유 ²	과일화채(수박,참외) ²	모듬어묵탕 ⁵⁶					
열량/ 단백질	460/18 kcal/g	448/22 kcal/g	418/15 kcal/g	416/21 kcal/g	387/18 kcal/g					
13		14	15(초복)		17(제헌절)					
오전 간식	호상요구르트 ²	●자른씨없는포도 우유 ²	미숫가루 ²⁴⁵⁶	●데친당근 치즈 ²	 제헌절					
점심	차조밥 아욱맑은국 ⁵⁶ 닭살부추볶음 ⁵⁶ 청포묵김무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	수수밥 열무된장국 ⁵⁶ 돈육피망볶음 ⁵⁶¹⁰ 연두부*양념장 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	백미밥 삼계탕 ¹⁵ 감자조림 ⁵⁶ 참나물무침 ⁵⁶ 깍두기 ⁹	참쌀현미밥 미역국 ⁵⁶ 소고기사태찜 ⁵⁶¹⁶ 콩나물무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹						
오후 간식	●찐고구마 결명자차	●잔멸치주먹밥 ⁵⁶	모닝빵&잼 ¹²⁵⁶ 우유 ²	로제스파게티 ²⁵⁶¹²¹⁵¹⁶¹⁸						
열량/ 단백질	404/19 kcal/g	446/22 kcal/g	466/1 kcal/g	448/22 kcal/g						
20		21	22♥생일식단♥		24					
오전 간식	두부과자 ¹²⁵⁶ 우유 ²	●수박 우유 ²	●자른자두	●데친브로콜리 치즈 ²	●참외 우유 ²					
점심	수수밥 맑은애호박국 ⁵⁶ 닭고기순살고구마조림 ⁵⁶¹⁵ 비름나물무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	흑미밥 갈은황태국 ⁵⁶ 두부구이 ¹⁵ 가지나물 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	백미밥 소고기미역국 ⁵⁶¹⁶ 치킨까스*소스 ¹² ⁵⁶¹²¹⁵¹⁶¹⁸ 근대무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	차조밥 팽이버섯된장국 ⁵⁶ 돈육쪽찜 ⁵⁶¹⁰¹² 얼갈이나물 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	기장밥 배추된장국 닭살장조림 ⁵⁶¹⁵ 콩나물무침 배추김치 ⁹					
오후 간식	●찐감자 보리차	야채(애호박, 양파, 당근)칼국수 ⁵⁶	케이크 ¹²⁵⁶ *우유 ²	계란스크램블 ¹⁵	물만두 ¹⁵⁶¹⁰¹⁶¹⁸					
열량/ 단백질	439/17 kcal/g	413/17 kcal/g	457/17 kcal/g	409/21 kcal/g	386/19 kcal/g					
27		28	29		31					
오전 간식	●건블루베리 호상요구르트 ²	●수박 우유 ²	참깨죽	●오이 치즈 ²	●참외 우유 ²					
점심	참쌀현미밥 시금치된장국 ⁵⁶ 돈육당근볶음 ⁵⁶¹⁰ 연근유채청무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	기장밥 시래기맑은국 ⁵⁶ 닭살자장볶음 ²⁵⁶¹⁰¹⁵¹⁶ 맛살숙주무침 ¹⁵⁶⁸¹² 배추김치 ⁹	소고기콩나물밥&양념장 ⁵⁶¹⁶ 표고버섯달걀국 ¹ 돈육장조림 ⁵⁶¹⁰ 깍두기 ⁹ ●바나나	수수밥 호박익된장국 ⁵⁶ 돼지고기수육 ⁵⁶¹⁰ 무나물 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	흑미밥 두부맑은국 ⁵⁶ 소불고기 ⁵⁶¹⁶ 시금치나물 ⁵⁶ 배추김치 ⁹					
오후 간식	●찐고구마 동굴레차	잔치국수 ⁵⁶	카스테라 ¹²⁵⁶ 우유 ²	수박화채 ²	우영주먹밥 ⁵⁶					
열량/ 단백질	452/18 kcal/g	427/22 kcal/g	470/23 kcal/g	415/21 kcal/g	398/15 kcal/g					
원산지 표시	반·죽·누룽지		소고기			돼지고기	닭고기			
	쌀·백미·현미·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우			국내산	국내산	
	국내산		국	국내산	한우					
	김치		콩							
배추(얼굴이 붉은 품종 포함)		고춧가루	두부류	콩비지						
국내산		국내산	국내산	국내산						
알레르기유발식품표시										
①난류		②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
⑪복숭아		⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 7월 식단표 (일반형 3-5세)			 강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 방죽어린이집
작성자: 영양팀		발행일: 2026. 6. 30.			
요일	월	화	수	목	금
			1	2	3
오전 간식			누룽지죽	●자른토마토 ¹² 치즈 ²	●수박
점심			새우살파인애플볶음밥 ⁵⁶⁹ 맑은무채국 ⁵⁶ 두부양념조림 ⁵⁶ 깍두기 ⁹ ●바나나1/2	흑미밥 우거지국 ⁵⁶ 닭살애호박볶음 ⁵⁶¹⁵ 김자반 ⁵ 배추김치 ⁹	수수밥 소고기당면국 ⁵⁶¹⁶ ●자른메추리알새송이조림 ¹⁵⁶ 취나물무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹
오후 간식			소보로빵 ¹²⁵⁶ 우유 ²	우동 ⁵⁶	후레쉬번 ¹²⁵⁶ *우유 ²
열량/단백질			682/23 kcal/g	614/28 kcal/g	656/24 kcal/g
6		7	8(국없는날)		9
오전 간식	시리얼 ⁵ * 우유 ²	●수박 우유 ²	미숫가루 ²⁴⁵⁶		●파프리카 치즈 ²
점심	참쌀현미밥 감자된장국 ⁵⁶ 돈육깻잎볶음 ⁵⁶¹⁰ 양배추숙쌈&쌈장 ⁴⁵⁶ 배추김치 ⁹	차조밥 순두부국 ⁵⁶⁹ 새우살청경채볶음 ⁵⁶⁹ 브로콜리숙회 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	돈육카레라이스 ²⁵⁶¹⁰¹²¹⁶¹⁸ 오이무침 ⁵⁶ 깍두기 ⁹ ●사과		기장밥 들깨느타리버섯국 ⁵⁶ 닭살대파구이 ⁵¹⁵ 시금치두부무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹
오후 간식	●찐고구마 결명자차	비빔국수 ⁵⁶	후레쉬번 ¹²⁵⁶ 우유 ²		과일화채(수박, 참외) ²
열량/단백질	672/26 kcal/g	583/32 kcal/g	667/23 kcal/g		608/31 kcal/g
13		14	15(초복)		16
오전 간식	●슬라이스아몬드 호상요구르트 ²	●자른씨없는포도 우유 ²	미숫가루 ²⁴⁵⁶		●데친당근 치즈 ²
점심	차조밥 아욱맑은국 ⁵⁶ 닭살부추볶음 ⁵⁶ 청포묵김무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	수수밥 열무된장국 ⁵⁶ 돈육피망볶음 ⁵⁶¹⁰ 연두부*양념장 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	백미밥 삼계탕 ¹⁵ 감자조림 ⁵⁶ 참나물무침 ⁵⁶ 깍두기 ⁹		참쌀현미밥 미역국 ⁵⁶ 소고기사태찜 ⁵⁶¹⁶ 콩나물무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹
오후 간식	●찐고구마 결명자차	●잔멸치주먹밥 ⁵⁶	모닝빵&잼 ¹²⁵⁶ 우유 ²		로제스파게티 ²⁵⁶¹²¹⁵¹⁶¹⁸
열량/단백질	672/26 kcal/g	650/32 kcal/g	681/27 kcal/g		658/32 kcal/g
20		21	22♥생일식단♥		23
오전 간식	●두부과자 ¹²⁵⁶ 우유 ²	●수박 우유 ²	●자른자두		●데친브로콜리 치즈 ²
점심	수수밥 맑은애호박국 ⁵⁶ 닭고기순살고구마조림 ⁵⁶¹⁵ 비름나물무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	흑미밥 갈은황태국 ⁵⁶ 두부구이 ¹⁵ 가지나물 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	백미밥 소고기미역국 ⁵⁶¹⁶ 치킨까스*소스 근대무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹		차조밥 팽이버섯된장국 ⁵⁶ 돈육쪽찜 ⁵⁶¹⁰¹² 얼갈이나물 ⁵⁶ 배추김치 ⁹
오후 간식	●찐감자 보리차	야채(애호박, 양파, 당근)칼국수 ⁵⁶	케이크 ¹²⁵⁶ *우유 ²		계란스크램블 ¹⁵
열량/단백질	639/24 kcal/g	600/25 kcal/g	678/27 kcal/g		594/31 kcal/g
27		28	29		30
오전 간식	●건블루베리 호상요구르트 ²	●수박 우유 ²	참깨죽		●오이 치즈 ²
점심	참쌀현미밥 시금치된장국 ⁵⁶ 돈육당근볶음 ⁵⁶¹⁰ 연근유채청무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	기장밥 시래기맑은국 ⁵⁶ 닭살자장볶음 ²⁵⁶¹⁰¹⁵¹⁶ 맛살숙주무침 ¹⁵⁶⁸¹² 배추김치 ⁹	소고기콩나물밥&양념장 ⁵⁶¹⁶ 표고버섯달걀국 ¹ 돈육장조림 ⁵⁶¹⁰ 깍두기 ⁹ ●바나나		수수밥 호박익힌장국 ⁵⁶ 돼지고기수육 ⁵⁶¹⁰ 무나물 ⁵⁶ 배추김치 ⁹
오후 간식	●찐고구마 동굴레차	잔치국수 ⁵⁶	카스테라 ¹²⁵⁶ 우유 ²		수박화채 ²
열량/단백질	663/24 kcal/g	621/32 kcal/g	622/33 kcal/g		607/31 kcal/g
31		32		33	
오전 간식	●건블루베리 호상요구르트 ²	●수박 우유 ²		●오이 치즈 ²	
점심	참쌀현미밥 시금치된장국 ⁵⁶ 돈육당근볶음 ⁵⁶¹⁰ 연근유채청무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	기장밥 시래기맑은국 ⁵⁶ 닭살자장볶음 ²⁵⁶¹⁰¹⁵¹⁶ 맛살숙주무침 ¹⁵⁶⁸¹² 배추김치 ⁹		수수밥 호박익힌장국 ⁵⁶ 돼지고기수육 ⁵⁶¹⁰ 무나물 ⁵⁶ 배추김치 ⁹	
오후 간식	●찐고구마 동굴레차	잔치국수 ⁵⁶		수박화채 ²	
열량/단백질	663/24 kcal/g	621/32 kcal/g		607/31 kcal/g	



원산지 표시	반·죽·누룽지		소고기				돼지고기		닭고기	
	쌀·백미·현미·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우		국내산		국내산	
	국내산		국	국내산	한우		국내산		국내산	
	김치		콩							
배추·얼굴이 붉은 포함		고춧가루	두부류	콩비지						
국내산		국내산	국내산	국내산						
알레르기 유발 식품 표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우
		⑩복숭아	⑪토마토	⑫아황산류	⑬호두	⑭닭고기	⑮소고기	⑯오징어	⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑱잣