

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 7월 식단표 (1-2세)		해피어린이집 HAPPY KINDERGARTEN	
작성자: 영양팀						
요일			수 1	목 2	금 3	
오전 간식			누룽지죽	●채소스틱(자른토마토 ¹²) 치즈 ²	●신선과일(멜론)	
점심			백미밥 소고기미역국 ^{5 6 16} 돈까스 ^{1 5 6 10 12 16} 양상추샐러드 ^{5 6} 김치(배추김치 ⁹)	흑미밥 우거지국 ^{5 6} 닭살애호박볶음 ^{5 6 15} 김자반 ⁵ 김치(깍두기 ⁹)	백미밥 소고기당면국 ^{5 6 16} ●자른메추리알새송이조림 ^{1 5 6} 취나물무침 ^{5 6} 김치(배추김치 ⁹)	
오후 간식			빵류(마들렌 ^{1 2 5 6}) 우유 ²	우동 ^{5 6}	▶떡류(무지개떡)*우유 ²	
열량/ 단백질			514/21 kcal/g	420/20 kcal/g	▶431/17 kcal/g	
6		7	8(국없는날)		9	10
오전 간식	시리얼 ⁵ * 우유 ²		●신선과일(오렌지) 우유 ²		●채소스틱(파프리카) 치즈 ²	●신선과일(사과)
점심	백미밥 감자된장국 ^{5 6} 돈육깨끗볶음 ^{5 6 10} 양배추숙쌈&쌈장 ^{4 5 6} 김치(깍두기 ⁹)		차조밥 순두부국 ^{5 6 9} ▶새우살청경채볶음 ^{5 6 9} 브로콜리숙회 ^{5 6} 김치(배추김치 ⁹)		기장밥 들깨느타리버섯국 ^{5 6} 닭살대파구이 ^{5 15} 시금치두부무침 ^{5 6} 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 얼갈이된장국 ^{5 6} 소고기가지볶음 ^{5 6 16} 숙주당근무침 ^{5 6} 김치(배추김치 ⁹)
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 결명자차		잔치국수 ^{5 6}		빵류(휘낭시에 ^{1 2 5 6}) 우유 ²	▶떡류(바람떡)*우유 ²
열량/ 단백질	460/18 kcal/g		▶403/22 kcal/g		418/15 kcal/g	▶453/17 kcal/g
13		14	15(초복)		16	17(제헌절)
오전 간식	●견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트 ²		●신선과일(자른씨없는포도) 우유 ²		●채소스틱(데친당근) 치즈 ²	
점심	백미밥 아욱맑은국 ^{5 6} ▶◆훈제오리부추볶음 ⁵ 청포묵김무침 ^{5 6} 김치(배추김치 ⁹)		수수밥 열무된장국 ^{5 6} 돈육피망볶음 ^{5 6 10} 연두부*양념장 ^{5 6} 김치(배추김치 ⁹)		참쌀현미밥 미역국 ^{5 6} 소고기사태찜 ^{5 6 16} 콩나물무침 ^{5 6} 김치(배추김치 ⁹)	
오후 간식	찐단호박 ^{1 5} 메밀차 ³		▶잔멸치주먹밥 ^{5 6}		빵류(버터스틱빵 ^{1 2 5 6}) 우유 ²	
열량/ 단백질	▶423/17 kcal/g		446/22 kcal/g		466/19 kcal/g	
20		21	22(국없는날)		23	24
오전 간식	두부과자 ^{1 2 5 6} 우유 ²		●신선과일(수박) 우유 ²		●채소스틱(데친브로콜리) 치즈 ²	●신선과일(참외)
점심	백미밥 맑은애호박국 ^{5 6} 닭고기순살고구마조림 ^{5 6 15} 비름나물무침 ^{5 6} 김치(배추김치 ⁹)		흑미밥 갈은황태국 ^{5 6} 두부네모스테이크 ^{5 6 12 16} 가지나물 ^{5 6} 김치(배추김치 ⁹)		차조밥 팽이버섯된장국 ^{5 6} 돈육볶음 ^{5 6 10 12} 얼갈이나물 ^{5 6} 김치(깍두기 ⁹)	백미밥 콩비지찌개 ^{5 6 9 10} ▶닭살장조림 ^{5 6 15} 도라지나물 ^{5 6} 김치(깍두기 ⁹)
오후 간식	●자연간식(찐감자) 보리차		간장비빔국수 ^{5 6}		빵류(롤빵 ^{1 2 5 6}) 우유 ²	삶은달걀
열량/ 단백질	439/17 kcal/g		453/19 kcal/g		426/16 kcal/g	409/21 kcal/g
27		28	29		30	31
오전 간식	▶●견과과일(견블루베리) 호상요구르트 ²		●신선과일(키위) 우유 ²		●채소스틱(오이) 치즈 ²	●신선과일(배)
점심	백미밥 시금치된장국 ^{5 6} 돈육당근볶음 ^{5 6 10} 연근유채청무침 ^{5 6} 김치(배추김치 ⁹)		기장밥 시래기맑은국 ^{5 6} 닭살자장볶음 ^{2 5 6 10 15 16} ▶맛살숙주무침 ^{1 5 6 8 12} 김치(깍두기 ⁹)		수수밥 호박익힌장국 ^{5 6} 돼지고기수육 ^{5 6 10} 무나물 ^{5 6} 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 두부맑은국 ^{5 6} 소고기찜스테이크 ^{5 6 12 16} 미역줄기볶음 ^{5 6} 김치(배추김치 ⁹)
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 동굴레차		냉면 ^{5 6}		빵류(카스테라 ^{1 2 5 6}) 우유 ²	바나나곡물라떼 ^{2 4 5 6}
열량/ 단백질	452/18 kcal/g		427/22 kcal/g		470/23 kcal/g	472/23 kcal/g
▶456/16 kcal/g						

원산지 표시	반·죽·누룽지		소고기					돼지고기		닭고기	오리고기
	쌀·백미·현미·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우			국내산		국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우						
	김치		콩		수산물	◆ 가공 식품	미트볼			훈제오리	생선가스
배추·열매·봄동 포함		고춧가루	두부류	콩비지	오징어		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태
국내산		국내산	국내산	국내산	페루산		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲젓

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 7월 식단표 (3-5세)		해피어린이집 HAPPY KINDERGARTEN	
작성자: 영양팀						
요일			수 1		목 2	
			금 3			
오전 간식			누룽지죽		●채소스틱(자른토마토 ¹²) 치즈 ²	
점심			백미밥 소고기미역국 ⁵⁶¹⁶ 돈까스 ¹⁵⁶¹⁰¹²¹⁶ 양상추샐러드 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)		흑미밥 우거지국 ⁵⁶ 닭살애호박볶음 ⁵⁶¹⁵ 김자반 ⁵ 김치(깍두기 ⁹)	
오후 간식			빵류(마들렌 ¹²⁵⁶) 우유 ²		우동 ⁵⁶	
열량/ 단백질			756/30kcal/g		614/28 kcal/g	
6			7		8(국없는날)	
오전 간식			시리얼 ⁵ * 우유 ²		●채소스틱(파프리카) 치즈 ²	
점심			백미밥 감자된장국 ⁵⁶ 돈육깻잎볶음 ⁵⁶¹⁰ 양배추숙쌈&쌈장 ⁴⁵⁶ 김치(깍두기 ⁹)		기장밥 들깨느타리버섯국 ⁵⁶ 닭살대파구이 ⁵¹⁵ 시금치두부무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	
오후 간식			●자연간식(찐고구마) 결명자차		도토리묵사발 ⁵⁶⁹	
열량/ 단백질			672/26 kcal/g		562/27 kcal/g	
13			14		15(초복)	
오전 간식			●신선과일(오렌지) 우유 ²		●채소스틱(데친당근) 치즈 ²	
점심			차조밥 순두부국 ⁵⁶⁹ ▶새우살청경채볶음 ⁵⁶⁹ 브로콜리숙회 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)		참쌀현미밥 미역국 ⁵⁶ 소고기사태찜 ⁵⁶¹⁶ 콩나물무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	
오후 간식			잔치국수 ⁵⁶		로제스파게티 ²⁵⁶¹²¹⁵¹⁶¹⁸	
열량/ 단백질			▶583/32 kcal/g		658/32 kcal/g	
20			21		22(국없는날)	
오전 간식			●신선과일(수박) 우유 ²		●채소스틱(데친브로콜리) 치즈 ²	
점심			수수밥 열무된장국 ⁵⁶ 돈육피망볶음 ⁵⁶¹⁰ 연두부*양념장 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)		차조밥 팽이버섯된장국 ⁵⁶ 돈육쪽찜 ⁵⁶¹⁰¹² 얼갈이나물 ⁵⁶ 김치(깍두기 ⁹)	
오후 간식			▶잔멸치주먹밥 ⁵⁶		삶은달걀	
열량/ 단백질			650/32 kcal/g		597/30 kcal/g	
27			28		29	
오전 간식			●신선과일(자른씨없는포도) 우유 ²		●채소스틱(오이) 치즈 ²	
점심			백미밥 아욱맑은국 ⁵⁶ ▶◆훈제오리부추볶음 ⁵ 청포묵김무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)		수수밥 호박잎된장국 ⁵⁶ 돼지고기수육 ⁵⁶¹⁰ 무나물 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	
오후 간식			찐단호박 ¹⁵ 메밀차 ³		바나나곡물라떼 ²⁴⁵⁶	
열량/ 단백질			606/26 kcal/g		612/31 kcal/g	
30			31			
오전 간식			▶◆견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트 ²		●신선과일(배)	
점심			백미밥 맑은애호박국 ⁵⁶ 닭고기순살고구마조림 ⁵⁶¹⁵ 비름나물무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)		백미밥 두부맑은국 ⁵⁶ 소고기찜스테이크 ⁵⁶¹²¹⁶ 미역줄기볶음 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	
오후 간식			●자연간식(찐감자) 보리차		▶떡류(절편)*우유 ²	
열량/ 단백질			639/24 kcal/g		▶662/23 kcal/g	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원산지 표시			소고기		돼지고기	
원산지 표시			닭고기		오리고기	
원						

※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.