

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 7월 식단표		 포그너어린이집 02-543-9443	
작성자: 영양팀					
요일	월	화	수 1	목 2	금 3
오전 간식			누룽지죽	●자른토마토 ¹² , 치즈 ²	●멜론
점심			새우살파인애플볶음밥 ⁵⁶⁹ 맑은무채국 ⁵⁶ 두부양념조림 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹) ●바나나1/2	흑미밥 우거지국 ⁵⁶ 닭살애호박볶음 ⁵⁶¹⁵ 김자반 ⁵ 김치(깍두기 ⁹)	백미밥 소고기당면국 ⁵⁶¹⁶ ♣자른메추리알새송이조림 ¹⁵⁶ 취나물무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)
오후 간식			마들렌 ¹²⁵⁶ , 우유 ²	우동 ⁵⁶	◆미트볼구이 ¹²⁵⁶¹⁰¹²¹⁵ ¹⁶
열량/ 단백질			467/16 kcal/g	420/20 kcal/g	412/21 kcal/g
6		7	8(국없는날)		10
오전 간식	시리얼 ⁵ * 우유 ²	●오렌지, 우유 ²	미숫가루 ²⁴⁵⁶	●파프리카, 치즈 ²	●사과, 옥수수차
점심	백미밥 감자된장국 ⁵⁶ 돈육깻잎볶음 ⁵⁶¹⁰ 양배추숙쌈&쌈장 ⁴⁵⁶ 김치(깍두기 ⁹)	차조밥 순두부국 ⁵⁶⁹ 새우살청경채볶음 ⁵⁶⁹ 브로콜리숙회 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	돈육카레라이스 ²⁵⁶¹⁰¹²¹⁶ (선택:송농) 오이무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹ ●사과	기장밥 들깨느타리버섯국 ⁵⁶ 닭살대파구이 ⁵¹⁵ 시금치두부무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 얼갈이된장국 ⁵⁶ 소고기가지볶음 ⁵⁶¹⁶ 숙주당근무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)
오후 간식	●찐고구마, 결명자차	비빔국수 ⁵⁶	휘낭시에 ¹²⁵⁶ , 우유 ²	과일화채(수박,참외) ²	모듬어묵탕 ⁵⁶
열량/ 단백질	460/18 kcal/g	403/22 kcal/g	493/18 kcal/g	416/21 kcal/g	387/18 kcal/g
13		14	15(초복)		16
오전 간식	호상요구르트 ²	●자른씨없는포도, 우유 ²	미숫가루 ²⁴⁵⁶	●데친당근, 치즈 ²	
점심	백미밥 아욱맑은국 ⁵⁶ ◆훈제오리부추볶음 ⁵ 청포묵김무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	수수밥 열무된장국 ⁵⁶ 돈육피망볶음 ⁵⁶¹⁰ 연두부*양념장 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 닭곰탕 ⁵⁶¹⁵ 감자조림 ⁵⁶ 참나물무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	참쌀현미밥 미역국 ⁵⁶ 소고기사태찜 ⁵⁶¹⁶ 콩나물무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	
오후 간식	단호박범벅 ¹⁵ , 메밀차 ³	♣잔멸치주먹밥 ⁵⁶	버터스틱빵 ¹²⁵⁶ , 우유 ²	로제스파게티 ²⁵⁶¹²¹⁵¹⁶¹⁸	
열량/ 단백질	423/17 kcal/g	446/22 kcal/g	466/19 kcal/g	448/22 kcal/g	
20		21	22(국없는날)		23
오전 간식	두부과자 ¹²⁵⁶ , 우유 ²	서울대궐밥상 ●수박, 우유 ²	미숫가루 ²⁴⁵⁶	●데친브로콜리, 치즈 ²	24
점심	수수밥 맑은애호박국 ⁵⁶ 닭고기순살고구마조림 ⁵⁶¹⁵ 비름나물무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	흑미밥 같은황태국 ⁵⁶ 두부네모스테이크 ⁵⁶¹²¹⁶ 가지나물 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	소고기배추덮밥 ⁵⁶¹⁶ (선택:송농) 도토리묵무침 ⁵⁶ 고구마줄기볶음 ⁵⁶ 김치(깍두기 ⁹)	차조밥 팽이버섯된장국 ⁵⁶ 돈육쪽찜 ⁵⁶¹⁰¹² 얼갈이나물 ⁵⁶ 김치(깍두기 ⁹)	기장밥 콩비지찌개 ⁵⁶⁹¹⁰ ♣고등어조림 ⁵⁶⁷ 도라지나물 ⁵⁶ 김치(깍두기 ⁹)
오후 간식	●찐감자, 보리차	해물칼국수 ⁵⁶⁹	롤빵 ¹²⁵⁶ , 우유 ²	오믈렛 ¹²⁵	물만두 ¹⁵⁶¹⁰¹⁶¹⁸
열량/ 단백질	439/17 kcal/g	439/21 kcal/g	493/20 kcal/g	409/21 kcal/g	437/21 kcal/g
27		28	29		30
오전 간식	호상요구르트 ²	●키위, 우유 ²	미숫가루 ²⁴⁵⁶	●오이, 치즈 ²	31
점심	백미밥(참쌀현미밥) 시금치된장국 ⁵⁶ 돈육당근볶음 ⁵⁶¹⁰ 연근유채청무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	기장밥 시래기맑은국 ⁵⁶ 닭살자장볶음 ²⁵⁶¹⁰¹⁵¹⁶ 맛살숙주무침 ¹⁵⁶⁸¹² 김치(깍두기 ⁹)	소고기콩나물밥&양념장 ⁵⁶¹⁶ 표고버섯달걀국 ¹ ◆생선가스 김치(배추김치 ⁹)	수수밥 호박잎된장국 ⁵⁶ 돼지고기수육 ⁵⁶¹⁰ 무나물 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	백미밥(흑미밥) 두부맑은국 ⁵⁶ 소고기참스테이크 ⁵⁶¹²¹⁶ 미역줄기볶음 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)
오후 간식	●찐고구마, 둥굴레차	잔치국수 ⁵⁶	카스테라 ¹²⁵⁶ , 우유 ²	바나나곡물라떼 ²⁴⁵⁶	우영주먹밥 ⁵⁶ *우유 ²
열량/ 단백질	452/18 kcal/g	427/22 kcal/g	495/26 kcal/g	472/23 kcal/g	410/14 kcal/g

원산지 표시	밥·죽·누룽지			소고기			돼지고기		닭고기	오리고기
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함			구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산	국내산	국내산
	국내산			국내산	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산		
	김치			콩	수산물		◆	훈제오리	치킨가스	미트볼
	배추·양배추 포함		고춧가루	두부류	명태	명태	가공	오리고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	식품	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발 식품 표시										
① 난류		② 우유	③ 메밀	④ 팥콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 계	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

※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있으며, 이 경우 수정하여 게시 및 공지하겠습니다.