

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 7월 식단표			어린이집/유치원	
작성자: 영양팀							
요일	월	화	수	목	금	토	
	♥생일식단♥	지구사랑의 날(선택)	1	2	3	4	
오전 간식	●신선과일(자른자두)	●신선과일(복숭아 ^⑩) 우유 ^⑤	누룽지죽	●채소스틱(자른토마토 ^⑫) 치즈 ^②	●신선과일(멜론) (선택:동굴레차)	쌀과자 * 우유 ^②	
점심	백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑩} 돈육갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 근대무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	채식파파두부덮밥 ^{⑤⑥} 콩가루배추된장국 ^{⑤⑥} 우영조림 ^{⑤⑥} 열무나물무침 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	새우살파인애플볶음밥 ^{⑤⑥⑨} 맑은우재국 ^{⑤⑥} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨) ●신선과일(바나나1/2)	백미밥 우거지국 ^{⑤⑥} 닭살애호박볶음 ^{⑤⑥⑬} 김자반 ^⑤ 김치(깍두기 ^⑨)	백미밥 소고기당면국 ^{⑤⑥⑬} ●자른메추리알새송이조림 ^{①⑤⑥} 취나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	잡채밥 ^{⑤⑥⑩} 미소장국 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	빵류(케이크 ^{①②⑤⑥})*우유 ^②	도토리묵사발 ^{⑤⑥⑨}	빵류(마들렌 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②	우동 ^{⑤⑥}	(●)빵류(후식반 ^{①②⑤⑥})*우유 ^②	●신선과일(키위)	
열량/단백질	464/19 kcal/g	401/15 kcal/g	467/16kcal/g	420/20 kcal/g	(▶)431/17 kcal/g	344/11 kcal/g	
6		서울미래밥상 7	8(국없는날)		9	10	11
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 우유 ^②	●신선과일(오렌지) 우유 ^②	(▶)미숫가루 ^{②④⑤⑥}		●채소스틱(파프리카) 치즈 ^②	●신선과일(사과) (선택:옥수수차)	삼색채소죽 (당근,애호박,양파)
점심	백미밥 감자된장국 ^{⑤⑥} 돈육깡통볶음 ^{⑤⑥⑩} 양배추숙쌈&쌈장 ^{④⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	백미밥 순두부국 ^{⑤⑥⑨} (▶)새우살청경채볶음 ^{⑤⑥⑨} 브로콜리숙회 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	돈육카레라이스 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬} (선택:송송) 오이무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨) ●신선과일(사과)		백미밥 들깨네타리버섯국 ^{⑤⑥} 닭살대파구이 ^{⑤⑬} 시금치두부무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 소고기가지볶음 ^{⑤⑥⑩} 숙주당근무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	돈육안매운김치볶음밥 ^{⑤⑨⑩} 달걀국 ^① 김치(깍두기 ^⑨)
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 절명차차	비빔국수 ^{⑤⑥}	빵류(휘낭시에 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		과일화채(수박,참외) ^②	모듬어묵탕 ^{⑤⑥}	●자연간식(찐옥수수) 우유 ^②
열량/단백질	460/18 kcal/g	(▶)403/22 kcal/g	(▶)493/18 kcal/g		416/21 kcal/g	387/18 kcal/g	382/15 kcal/g
13		14	15(초복)		16	17(제헌절)	18
오전 간식	호상요구르트 ^②	●신선과일(자른사과는포도) 우유 ^②	가지죽 ^{⑤⑥}		●채소스틱(데친당근) 치즈 ^②	 제헌절	●신선과일(자른자두)
점심	백미밥 아욱맑은국 ^{⑤⑥} (▶)●호제오리부추볶음 ^⑤ 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 돈육피망볶음 ^{⑤⑥⑩} 연두부*양념장 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 삼계탕 ^⑤ (▶)닭곰탕 ^{⑤⑥⑬} 감자조림 ^{⑤⑥} 참나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		백미밥 미역국 ^{⑤⑥} 소고기사태찜 ^{⑤⑥⑬} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		돈육소보로비빔밥 ^{①⑤⑥⑩} 근대된장국 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)
오후 간식	단호박범벅 ^{①⑤} 매밀차 ^③	●잔멸치주먹밥 ^{⑤⑥}	빵류(버터스틱빵 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		로제스파게티 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮}		달기잼샌드위치 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②
열량/단백질	(▶)423/17 kcal/g	446/22 kcal/g	466/19 kcal/g		448/22 kcal/g		377/16 kcal/g
20		서울미래밥상 21	22(국없는날)		23	24	25(중복)
오전 간식	두부과자 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	●신선과일(수박) 우유 ^②	(▶)미숫가루 ^{②④⑤⑥}		●채소스틱(데친브로콜리) 치즈 ^②	●신선과일(참외) (선택:우영차)	오트밀죽 ^②
점심	백미밥 맑은애호박국 ^{⑤⑥} 닭고기순살고구마조림 ^{⑤⑥⑬} 비름나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 같은황태국 ^{⑤⑥} 두부네우스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 가지나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	소고기배추덮밥 ^{⑤⑥⑬} (선택:송송) 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 고구마줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)		백미밥 팽이버섯된장국 ^{⑤⑥} 돈육쪽찜 ^{⑤⑥⑩⑫} 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	백미밥 콩비지찌개 ^{⑤⑥⑨⑩} (▶)닭살장조림 ^{⑤⑥⑬} 도라지나물 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	닭고기쌀국수 ^⑤ 무초절임 김치(배추김치 ^⑨)
오후 간식	●자연간식(찐감자) 보리차	해물칼국수 ^{⑤⑥⑨}	빵류(롤빵 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		오믈렛 ^{①②⑤}	물만두 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬}	●채소스틱(자른토마토 ^⑫)
열량/단백질	439/17 kcal/g	439/21 kcal/g	▶493/20 kcal/g		409/21 kcal/g	437/21 kcal/g	212/9 kcal/g
27		28	29		30	31	★기호표시안내★
오전 간식	호상요구르트 ^②	●신선과일(키위) 우유 ^②	(▶)미숫가루 ^{②④⑤⑥}		●채소스틱(오이) 치즈 ^②	●신선과일(배) (선택:절명차차)	● 자연간식 (과일,채소,편서류)
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 시래기맑은국 ^{⑤⑥} 닭살자장볶음 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬} 맛살숙주무침 ^{①⑤⑥⑧⑫} 김치(깍두기 ^⑨)	소고기콩나물&양념장 ^{⑤⑥⑬} 표고버섯달걀국 ^① ●생선가스 (선택:타르타르소스) ^{①⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		백미밥 호박익힌장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기참스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	● 영아 섭취시 주의 가공식품 사용 시 원산지 표시 대체메뉴
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 동굴레차	잔치국수 ^{⑤⑥}	빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나곡물라떼 ^{②④⑤⑥}	(▶)빵류(크로상 ^{①②⑤⑥})*우유 ^②	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴
열량/단백질	452/18 kcal/g	427/22 kcal/g	(▶)495/26 kcal/g		472/23 kcal/g	(▶)456/16 kcal/g	서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)

원산지 표시	밥·죽·누룽지			소고기				돼지고기		닭고기		오리고기		
	쌀(백미포함)		구이/볶음/찜		국내산	한우	외국산	국가명 : 00산	국산		국산		국산	
	국산		국		국내산	한우	외국산	국가명 : 00산						
표시	김치		콩		수산물	◆ 가공 식품	미트볼			훈제오리	생선가스			
	배추(열매) 불동 포함		고춧가루	두부류	콩비지		고등어	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태		
	국산		국산	국산	국산		산	국산	국산	국산	국산	산		
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기			
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)			⑲잣		

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