

강남구 어린이 사회복지급식관리지원센터		2026년 7월 식단표 (죽형 1-2세)		이레어린이집			
작성자: 영양팀				발행일: 2026. 6. 15.			
요일	월 ♥생일식단♥	화 지구사랑의 날(선택)	수 1	목 2	금 3		
오전 간식			누룽지죽	토마토치즈죽 ^{②⑤⑥⑫}	감자죽 ^{⑤⑥}		
점심			새우살파인애플볶음밥 ^{⑤⑥⑨} 맑은무채국 ^{⑤⑥} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨) ●신선과일(바나나1/2)	백미밥 우거지국 ^{⑤⑥} 닭살애호박볶음 ^{⑤⑥⑮} 김자반 ^⑤ 김치(깍두기 ^⑨)	백미밥 소고기당면국 ^{⑤⑥⑭} ❖자른매추리알새송이조림 ^{①⑤⑥} 취나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		
오후 간식			빵류(마들렌 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②	국수 ^{⑤⑥}	●신선과일(멜론) 우유 ^②		
열량/ 단백질			467/16 kcal/g	440/18 kcal/g	436/17 kcal/g		
6		서울미래밥상 7	8(국없는날)		9	10	
오전 간식	타락죽 ^②	부추된장죽 ^{⑤⑥}	양파죽	파프리카치즈죽 ^②	흑임자죽		
점심	백미밥 감자된장국 ^{⑤⑥} 돈육깨끗볶음 ^{⑤⑥⑮} 양배추숙쌈&쌈장 ^{④⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	백미밥 순두부국 ^{⑤⑥⑨} ▶새우살청경채볶음 ^{⑤⑥⑨} 브로콜리숙회 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	돈육카레라이스 ^{②⑤⑥⑩⑫⑮⑮} (선택:송농) 오이무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨) ●신선과일(사과)	백미밥 들깨느타리버섯국 ^{⑤⑥} 닭살대파구이 ^{⑤⑮} 시금치두부무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 소고기가지볶음 ^{⑤⑥⑮} 숙주당근무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 결명자차	●신선과일(오렌지) 우유 ^②	빵류(휘낭시에 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②	과일화채(수박,참외) ^②	●신선과일(사과) 우유 ^②		
열량/ 단백질	398/16 kcal/g	430/21(▶372/21) kcal/g	455/15 kcal/g	438/20 kcal/g	457/17 kcal/g		
13		14	15(초복)		16	17(제헌절)	
오전 간식	시금치된장죽 ^{⑤⑥}	소고기새송이버섯죽 ^⑮	가지죽 ^{⑤⑥}	당근치즈죽 ^②			
점심	백미밥 아욱맑은국 ^{⑤⑥} ❖훈제오리부추볶음 ^⑤ 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 돈육피망볶음 ^{⑤⑥⑮} 연두부*양념장 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 ▶닭곰탕 ^{⑤⑥⑮} 감자조림 ^{⑤⑥} 참나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 미역국 ^{⑤⑥} 소고기사태찜 ^{⑤⑥⑮} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)			
오후 간식	단호박범벅 ^{①⑤} *메밀차 ^③	❖잔멸치주먹밥 ^{⑤⑥}	빵류(버터스틱빵 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②	로제스파게티 ^{②⑤⑥⑫⑮⑮⑮}			
열량/ 단백질	392/14(▶410/13) kcal/g	439/22 kcal/g	466/19(▶463/19) kcal/g	442/20 kcal/g			
20		서울미래밥상 21	22(국없는날)		23	24	
오전 간식	우거지된장죽 ^{⑤⑥}	새우살취나물죽 ^⑨	양송이죽 ^{⑤⑥}	브로콜리치즈죽 ^{②⑤}	장국죽 ^{⑤⑥⑮}		
점심	백미밥 맑은애호박국 ^{⑤⑥} 닭고기순살고구마조림 ^{⑤⑥⑮} 비름나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 같은황태국 ^{⑤⑥} 두부네모스테이크 ^{⑤⑥⑫⑮} 가지나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	소고기배추덮밥 ^{⑤⑥⑮} (선택:송농) 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 고구마줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	백미밥 팽이버섯된장국 ^{⑤⑥} 돈육꼭창 ^{⑤⑥⑫⑮} 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	백미밥 콩비지찌개 ^{⑤⑥⑨⑮} ❖고등어조림 ^{⑤⑥⑦} 도라지나물 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)		
오후 간식	●자연간식(찐감자) 보리차	●신선과일(수박) 우유 ^②	빵류(롤빵 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②	오믈렛 ^{①②⑤}	●신선과일(참외) 우유 ^②		
열량/ 단백질	392/15 kcal/g	433/19 kcal/g	456/17 kcal/g	417/19 kcal/g	466/23(▶464/21) kcal/g		
27		28	29		30	31	
오전 간식	김가루죽	두부열무죽 ^{⑤⑥}	참깨죽	오이치즈죽 ^②	미역죽 ^{⑤⑥}		
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑮} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 시래기맑은국 ^{⑤⑥} 닭살자장볶음 ^{⑤⑥⑫⑮} 맛살숙주무침 ^{①⑤⑥⑧⑫} 김치(깍두기 ^⑨)	소고기콩나물&양념장 ^{⑤⑥⑮} 표고버섯달걀국 ^① ❖생선가스 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 호박얹된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑮} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기참스테이크 ^{⑤⑥⑫⑮} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 동굴레차	잔치국수 ^{⑤⑥}	빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②	바나나곡물라떼 ^{②④⑤⑥}	●신선과일(배) 우유 ^②		
열량/ 단백질	424/14 kcal/g	481/30 kcal/g	470/23 kcal/g	433/20 kcal/g	463/16 kcal/g		

원산지 표시	반·죽·누룽지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀·백미·현미·잡곡 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산	국내산	국내산
	국내산		국내산	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산	국내산	국내산
	김치		콩		수산물	◆ 가공 식품	훈제오리		생선가스
배추·열매·야채 포함		고춧가루	두부류	콩비지	고등어		오리고기		명태
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		러시아산
알레르기 유발 식품 표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게
		⑨복숭아	⑩토마토	⑪아황산류	⑫호두	⑬닭고기	⑭소고기	⑮오징어	⑯조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
									⑰잣

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