

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 7월 식단표 (일반형 1-2세)		강남세브란스 어린이집	
작성자: 영양팀				발행일: 2026. 6. 15.	
요일	월	화	수 1	목 2	금 3 ♥생일식단♥
오전 간식			누룽지죽	●채소스틱(자른토마토 ¹²) 치즈 ²	●신선과일(자른자두)
점심			새우살파인애플볶음밥 맑은무채국 ⁵⁶ 두부양념조림 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹) ●신선과일(바나나1/2)	흑미밥 우거지국 ⁵⁶ 닭살애호박볶음 ⁵⁶¹⁵ 김자반 ⁵ 김치(깍두기 ⁹)	백미밥 소고기미역국 ⁵⁶¹⁶ 돈육갈비찜 ⁵⁶¹⁰ 근대무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)
오후 간식			빵류(마들렌 ¹²⁵⁶) 우유 ²	우동 ⁵⁶	빵류(케이크 ¹²⁵⁶)*우유 ²
열량/단백질			467/16 kcal/g	420/20 kcal/g	464/19 kcal/g
6		서울미래밥상 7	8(국없는날)	9	10
오전 간식	시리얼 ⁵ * 우유 ²	●신선과일(오렌지) 우유 ²	양파스프 ²	●채소스틱(파프리카) 치즈 ²	●신선과일(사과) 옥수수차
점심	백미밥(참쌀현미밥) 감자된장국 ⁵⁶ 돈육깨끗볶음 ⁵⁶¹⁰ 양배추숙쌈&쌈장 ⁴⁵⁶ 김치(깍두기 ⁹)	차조밥 순두부국 ⁵⁶⁹ 임연수옛장조림 ⁵⁶ 브로콜리숙회 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	돈육카레라이스 ²⁵⁶¹⁰¹²¹⁶¹⁸ 송농 오이무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹) ●신선과일(사과)	기장밥 들깨느타리버섯국 ⁵⁶ 닭살대파구이 ⁵¹⁵ 시금치두부무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	백미밥(흑미밥) 얼갈이된장국 ⁵⁶ 소고기가지볶음 ⁵⁶¹⁶ 숙주당근무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 결명자차	비빔국수 ⁵⁶	빵류(휘낭시에 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)	16	17(제헌절)
오전 간식	호상요구르트 ²	●신선과일(자른씨없는포도) 우유 ²	가지죽 ⁵⁶	●채소스틱(데친당근) 치즈 ²	
점심	백미밥(차조밥) 아욱맑은국 ⁵⁶ 오리부추볶음 ⁵⁶ 청도목김무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	수수밥 열무된장국 ⁵⁶ 돈육피망볶음 ⁵⁶¹⁰ 연두부*양념장 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 삼계탕 ⁵ 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	빵류(버터스틱빵 ¹²⁵⁶) 우유 ²	로제스파게티 ²⁵⁶¹²¹⁵¹⁶¹⁸	
열량/단백질	406/18 kcal/g	446/22 kcal/g	466/19 kcal/g	448/22 kcal/g	
20		21	22(국없는날)	23	24
오전 간식	두부과자 ¹²⁵⁶ 우유 ²	서울미래밥상 신선과일(수박) 우유 ²	크림스프 ²⁵⁶¹⁵¹⁶	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈 ²	●신선과일(참외)
점심	백미밥(수수밥) 맑은애호박국 ⁵⁶ 닭고기순살고구마조림 ⁵⁶¹⁵ 비름나물무침 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	흑미밥 갈은황태국 ⁵⁶ 두부네모스테이크 ⁵⁶¹²¹⁶ 가지나물 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	소고기배추덮밥 ⁵⁶¹⁶ 송농 도토리묵무침 ⁵⁶ 고구마줄기볶음 ⁵⁶ 김치(깍두기 ⁹)	차조밥 팽이버섯된장국 ⁵⁶ 돈육꼭찜 ⁵⁶¹⁰¹² 얼갈이나물 ⁵⁶ 김치(깍두기 ⁹)	백미밥(기장밥) 콩비지찌개 ⁵⁶⁹¹⁰ ❖고등어조림 ⁵⁶⁷ 도라지나물 ⁵⁶ 김치(깍두기 ⁹)
오후 간식	●자연간식(찐감자) 보리차	해물칼국수 ⁵⁶⁹	빵류(롤빵 ¹²⁵⁶) 우유 ²	오믈렛 ¹²⁵	물만두 ¹⁵⁶¹⁰¹⁶¹⁸
열량/단백질	439/17 kcal/g	439/21 kcal/g	426/16 kcal/g	409/21 kcal/g	437/21 kcal/g
27		28	29	30	31
오전 간식	호상요구르트 ²	●신선과일(키위) 우유 ²	참깨죽	●채소스틱(오이) 치즈 ²	●신선과일(배) 결명자차
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 (선택:타르타르소스) ¹⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	수수밥 호박잎된장국 ⁵⁶ 돼지고기수육 ⁵⁶¹⁰ 무나물 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)	백미밥(흑미밥) 두부맑은국 ⁵⁶ 소고기찜스테이크 ⁵⁶¹²¹⁶ 미역줄기볶음 ⁵⁶ 김치(배추김치 ⁹)
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 동굴레차	잔치국수 ⁵⁶	빵류(카스테라 ¹²⁵⁶) 우유 ²	바나나곡물라떼 ²⁴⁵⁶	우영주먹밥 ⁵⁶
열량/단백질	452/18 kcal/g	427/22 kcal/g	470/23 kcal/g	472/23 kcal/g	410/14 kcal/g

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기					돼지고기		닭고기	오리고기		
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우			국내산		국내산	국내산		
	국내산		국	국내산	한우								
표시	김치		콩		수산물	◆ 가공 식품	미트볼			훈제오리	생선가스		
	배추·얼굴이 봉동 포함		고춧가루	두부류	콩비지		고등어	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태	
	국내산		국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	
알레르기 유발 식품 표시		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.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 7월 식단표 (야간연장형 1-2세)					강남세브란스 어린이집						
작성자: 영양팀								발행일: 2026. 6. 15.						
요일	월 ★기호표시안내★		화 ◆ 1일 섭취 권장량 ◆			수 1	목 2	금 3						
저녁	●	자연간식 (과일,채소,편서류)	구분	1-2세	3-5세	기장밥 미소장국 ^{⑤⑥} 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥 달걀국 ^① 새우양파볶음 ^{⑤⑥⑨} 우거지된장무침 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	참쌀현미밥 새송이버섯국 닭살간장구이 ^{⑤⑥⑮} 잡채 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)						
	♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kcal/일)									
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질	20(g/일)	25(g/일)									
	▶	대체메뉴	→ 식단별 제공 열량 단백질은 오전 간식+점심+오후간식 합계입니다.											
저녁 간식						●자연간식(찐단호박)	두유 ^⑤	●채소스틱(오이)						
열량/단백질	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표			276/14 kcal/g	313/21 kcal/g	302/14 kcal/g						
6		7		8		9		10						
저녁	흑미밥 미역국 ^{⑤⑥} 달걀찜 ^① 감자채볶음 ^⑤ 김치(깍두기 ^⑨)		백미밥 브로콜리된장국 ^{⑤⑥} 돈육불고기 ^{⑤⑥⑩} 김자반 ^⑤ 김치(배추김치 ^⑨)			차조밥 수제비국 ^{⑤⑥} 임연수구이 ^{⑤⑥} 파프리카무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 느타리버섯무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)			수수밥 숙주맑은국 ^{⑤⑥} 간장닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 얼갈이무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)			
	●신선과일(오렌지)		현미차			●채소스틱(자른토마토 ^⑫)		우유 ^②			●자연간식(찐고구마)			
	251/9 kcal/g		259/13 kcal/g			297/15 kcal/g		301/16 kcal/g			301/14 kcal/g			
	13		14		15		16				17(제헌절)			
저녁	기장밥 청포묵국 ^{①⑤⑥} 두부부침+양념장 ^{⑤⑥} 아욱나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		백미밥 맑은연두부국 ^{⑤⑥} 오리간장주물럭 ^{⑤⑥} 열무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)			참쌀현미밥 감자된장국 ^{⑤⑥} 돈육채소조림 (양파, 당근) ^{⑤⑥⑩} 가지무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		백미밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 순살안동찜닭 ^{⑤⑥⑮} 미역무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)						
	●신선과일(자른애플포도)		보리차			치즈 ^②		두유 ^⑤						
	289/10 kcal/g		270/13 kcal/g			323/15 kcal/g		325/17 kcal/g						
	20		21		22		23						24	
저녁	흑미밥 비름나물된장국 ^{⑤⑥} 달걀양파당근부침 ^{①⑤} 애호박나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		백미밥 가지양파국 ^{⑤⑥} 닭살두루치기 ^{⑤⑥⑮} 건새우볶음 ^{⑤⑥⑨} 김치(배추김치 ^⑨)			수수밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 두부구이+양념장 ^{⑤⑥} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)		백미밥 얼갈이맑은국 ^{⑤⑥} 소고기양파볶음 ^{⑤⑥⑮} 팽이버섯무침 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)			차조밥 물만둣국 ^{①⑤⑥⑩⑮⑳} 돈육갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 김구이 김치(깍두기 ^⑨)			
	●신선과일(수박)		옥수수차			치즈 ^②		우유 ^②			●채소스틱(파프리카)			
	236/10 kcal/g		278/14 kcal/g			290/14 kcal/g		322/16 kcal/g			305/14 kcal/g			
	27		28		29		30				31			
저녁	참쌀현미밥 김파국 ^{⑤⑥} 두부조림 ^{⑤⑥} 시금치나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		백미밥 채개장 ^{⑤⑥} 돈육갯잎볶음 ^{⑤⑥⑩} 시래기무침 김치(깍두기 ^⑨)			기장밥 버섯찌개 ^{⑤⑥} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		백미밥 무채국 ^{⑤⑥} 소고기당근찜 ^{⑤⑥⑮} 호박잎나물 김치(배추김치 ^⑨)			수수밥 안매운김치국 ^{⑤⑥⑨} 돈육목살구이 ^{⑤⑥⑩} 우영조림 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)			
	●신선과일(키위)		동글레차			●자연간식(찐감자)		두유 ^⑤			치즈 ^②			
	245/10 kcal/g		249/14 kcal/g			276/15 kcal/g		326/16 kcal/g			326/15 kcal/g			
	32		33		34		35				36			
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기				닭고기		오리고기	
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		구이/볶음/찜		국내산		한우				국내산		국내산	
	국내산		국		국내산		한우				국내산		국내산	
	김치		콩		◆		가공 식품							
배추(얼갈이, 봄동 포함)		고춧가루		두부류										
국내산		국내산		국내산										
알레르기 유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기			
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣				