

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 7월 식단표 (일반형 1-2세)		지혜어린이집		
작성자: 영양팀				발행일: 2026. 6. 15.		
요일			수 1	목 2	금 3	
오전 간식			누룽지죽	●당근스틱 ¹² 영아용 치즈 ²	●멜론	
점심			새우살파프리카볶음밥 ⁵⁶⁹ 맑은무채국 ⁵⁶ 두부양념조림 ⁵⁶ 백김치 ⁹ ●바나나	흑미밥 ⁵⁶ 우거지국 ⁵⁶ 닭살애호박볶음 ⁵⁶¹⁵ 김자반 ⁵ 깍두기 ⁹	백미밥 ⁵⁶¹⁰ 소고기당면국 ⁵⁶¹⁰ ♣자른메추리알새송이조림 ¹⁵⁶ 취나물무침 ⁵⁶ 백김치 ⁹	
오후 간식			마드레느 ¹²⁵⁶ 상하 유기농 우유 ²	우동 ⁵⁶	▶크로와상 ¹²⁵⁶ 상하 유기농 우유 ²	
열량/ 단백질			445/15 kcal/g	420/20 kcal/g	▶431/17 kcal/g	
6		서울미래밥상 7	8(국없는날)		9	10
오전 간식	쌀프레이크 ⁵ 상하 유기농 우유 ²	●오렌지 상하 유기농 우유 ²	●바나나	●파프리카 스틱 영아용 치즈 ²	●사과	
점심	백미밥 ⁵⁶ 감자된장국 ⁵⁶ 돈육깨끗볶음 ⁵⁶¹⁰ 양배추숙쌈&쌈장 ⁴⁵⁶ 깍두기 ⁹	차조밥 ⁵⁶⁹ 순두부국 ⁵⁶⁹ ▶새우살청경채볶음 ⁵⁶⁹ 브로콜리숙회 ⁵⁶ 백김치 ⁹	백미밥 ⁵⁶¹⁰ 소고기미역국 ⁵⁶¹⁰ 돈육사태찜 ⁵⁶¹⁰ 근대무침 ⁵⁶ 백김치 ⁹	기장밥 ⁵⁶ 들깨느타리버섯국 ⁵⁶ 닭살대파구이 ⁵¹⁵ 시금치두부무침 ⁵⁶ 백김치 ⁹	백미밥 ⁵⁶ 얼갈이된장국 ⁵⁶ 소고기가지볶음 ⁵⁶¹⁰ 숙주당근무침 ⁵⁶ 백김치 ⁹	
오후 간식	●찐고구마 결명자차	비빔국수 ⁵⁶	레드벨벳 롤케이크 ¹²⁵⁶ 상하 유기농 우유 ²	과일화채(수박,참외) ²	모듬어묵탕 ⁵⁶	
열량/ 단백질	460/18 kcal/g	▶403/22 kcal/g	464/19 kcal/g	416/21 kcal/g	387/18 kcal/g	
13		14	15(초복)		16	17(제헌절)
오전 간식	호상요구르트 ²	●자른씨없는포도 상하 유기농 우유 ²	가지죽 ⁵⁶	●데친당근스틱 영아용 치즈 ²	 제헌절	
점심	백미밥 ⁵⁶ 아욱맑은국 ⁵⁶ 오리부추볶음 ⁵⁶ 청포묵김무침 ⁵⁶ 백김치 ⁹	수수밥 ⁵⁶ 열무된장국 ⁵⁶ 돈육피망볶음 ⁵⁶¹⁰ 연두부*양념장 ⁵⁶ 백김치 ⁹	백미밥 ⁵⁶¹⁰ ▶닭곰탕 ⁵⁶¹⁵ 감자조림 ⁵⁶ 참나물무침 ⁵⁶ 백김치 ⁹	흑미밥 ⁵⁶ 미역국 ⁵⁶ 소고기사태찜 ⁵⁶¹⁰ 콩나물무침 ⁵⁶ 백김치 ⁹		
오후 간식	단호박범벅 ¹⁵ 메밀차 ³	♣잔멸치주먹밥 ⁵⁶	핑거스틱빵 ¹²⁵⁶ 상하 유기농 우유 ²	로제스파게티 ²⁵⁶¹²¹⁵¹⁶¹⁸		
열량/ 단백질	406/18 kcal/g	446/22 kcal/g	463/19 kcal/g	448/22 kcal/g		
20		서울미래밥상 21	22(국없는날)		23	24
오전 간식	생협우리밀달걀 ¹²⁵⁶ 상하 유기농 우유 ²	●수박 상하 유기농 우유 ²	▶미숫가루 ²⁴⁵⁶	●데친브로콜리스틱 영아용 치즈 ²	●참외	
점심	백미밥 ⁵⁶ 맑은애호박국 ⁵⁶ 닭고기순살고구마조림 ⁵⁶¹⁵ 비름나물무침 ⁵⁶ 백김치 ⁹	흑미밥 ⁵⁶ 갈은황태국 ⁵⁶ 두부네모스테이크 ⁵⁶¹²¹⁰ 가이나물 ⁵⁶ 백김치 ⁹	소고기배추덮밥 ⁵⁶¹⁰ 도토리묵무침 ⁵⁶ 고구마줄기볶음 ⁵⁶ 깍두기 ⁹	차조밥 ⁵⁶ 팽이버섯된장국 ⁵⁶ 돈육꼭창 ⁵⁶¹⁰¹² 얼갈이나물 ⁵⁶ 깍두기 ⁹	백미밥 ⁵⁶⁹¹⁰ 콩비지찌개 ⁵⁶⁹¹⁰ ▶닭살장조림 ⁵⁶¹⁵ 숙주나물 ⁵⁶ 깍두기 ⁹	
오후 간식	●찐감자 보리차	해물칼국수 ⁵⁶⁹	후레쉬번 ¹²⁵⁶ 상하 유기농 우유 ²	스크램블에그 ¹²⁵	모닝빵 ¹²⁵⁶ 상하 유기농 우유 ²	
열량/ 단백질	439/17 kcal/g	439/21 kcal/g	▶493/20 kcal/g	407/21 kcal/g	477/20 kcal/g	
27		28	29		30	31
오전 간식	호상요구르트 ²	●키위 상하 유기농 우유 ²	▶미숫가루 ²⁴⁵⁶	●오이스틱 영아용 치즈 ²	●복숭아	
점심	백미밥 ⁵⁶ 시금치된장국 ⁵⁶ 돈육당근볶음 ⁵⁶¹⁰ 연근유채청무침 ⁵⁶ 백김치 ⁹	기장밥 ⁵⁶ 시래기맑은국 ⁵⁶ 닭살자장볶음 ⁵⁶ ▶맛살숙주무침 ¹⁵⁶⁸¹² 깍두기 ⁹	소고기콩나물밥&양념장 ⁵⁶¹⁰ 표고버섯달걀국 ¹ ◆생선가스 백김치 ⁹	수수밥 ⁵⁶ 호박잎된장국 ⁵⁶ 돼지고기수육 ⁵⁶¹⁰ 무나물 ⁵⁶ 백김치 ⁹	백미밥 ⁵⁶ 두부맑은국 ⁵⁶ 소고기참스테이크 ⁵⁶¹²¹⁰ 미역줄기볶음 ⁵⁶ 백김치 ⁹	
오후 간식	●찐고구마 둥굴레차	잔치국수 ⁵⁶	밀봉카스테라 ¹²⁵⁶ 상하 유기농 우유 ²	바나나곡물라떼 ²⁴⁵⁶	우영주먹밥 ⁵⁶	
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			국내산	국내산	국내산	
	국내산		국	국내산	한우						
	김치		콩		◆ 가공 식품	생선가스					
	배추(열매)이 봉통 포함	고춧가루	두부류	콩비지		명태					
국내산		국내산	국내산			국내산					
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	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.

요일		월	화	수	목	금					
				1	2	3					
후기	오전간식			누룽지죽	영아용치즈② 데친당근스틱	멜론					
	점심			새우살무무른밥⑨	닭살우거지무른밥⑮	소고기새송이버섯무른밥⑯					
	오후간식			두부죽⑤	애호박죽	무죽					
열량(kcal)/단백질(g)				216/8	214/10	173/6					
		6	7	8	9	10					
후기	오전간식	양배추죽	오렌지	바나나	영아용치즈② 데친파프리카스틱	사과					
	점심	치즈갯잎무른밥②	순두부브로콜리무른밥⑤	소고기미역무른밥⑯	닭살느타리버섯무른밥⑮	소고기가지무른밥⑯					
	오후간식	고구마매쉬	당근죽	근대죽	들깨죽	얼갈이죽					
열량(kcal)/단백질(g)		227/5	155/4	176/5	237/11	186/6					
		13	14	15	16	17					
후기	오전간식	호상요구르트②	자른씨없는포도	가지죽	영아용치즈② 데친당근스틱	 제헌절					
	점심	치즈아욱무른밥②	연두부열무무른밥⑤	닭살감자무른밥⑮	소고기콩나물무른밥⑤⑯						
	오후간식	단호박매쉬	잔멸치죽	구운자른우유식빵①②⑤⑥ 보리차	미역죽						
열량(kcal)/단백질(g)		194/8	191/8	193/8	230/10						
		20	21	22	23	24					
후기	오전간식	애호박죽	수박	당근죽	영아용치즈② 데친브로콜리스틱	참외					
	점심	닭살비름나물무른밥⑮	두부무무른밥⑤	소고기배추무른밥⑯	달걀노른자팽이버섯무른밥①	콩비지무무른밥⑤					
	오후간식	감자매쉬	가지죽	양파죽	얼갈이죽	다시마죽					
열량(kcal)/단백질(g)		180/7	151/4	218/7	245/9	158/4					
		27	28	29	30	31					
후기	오전간식	호상요구르트②	키위	참깨죽	영아용치즈② 데친오이스틱	복숭아					
	점심	치즈시금치무른밥②	닭살숙주무른밥⑮	소고기표고버섯무른밥⑯	달걀노른자호박잎무른밥①	소고기우영무른밥⑯					
	오후간식	고구마매쉬	시래기죽	콩나물죽⑤	바나나	두부죽⑤					
열량(kcal)/단백질(g)		235/7	174/6	222/7	231/9	197/7					
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		육류		콩류				
	쌀(백미·현미·흑미·찰쌀 포함)		국내산	한우	닭고기		두부류	콩비지			
	국내산				국내산		국내산	국내산			
	※ 식품의 수급 상황에 따라 매뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.										
알레르기유발식품표시		① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	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