

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 7월 식단표 (일반형 1-2세)		신동아어린이집 ☎ 451 - 1828 발행일: 2026. 6. 15.	
작성자: 영양팀					
요일	월	화	수 1♥생일잔치♥	목 2	금 3
오전 간식			누룽지죽	자른토마토⑫ * 치즈②	참외
점심			백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 우거지국⑤⑥ 닭살애호박볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 자른메추리알새송이조림①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식			케이크①②⑤⑥ * 우유②	우동⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ * 우유②
열량/ 단백질			464/19	420/20	431/17
6♥인형극♥		7	8♥1차물놀이♥	9	10
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	수박 * 우유②	양파죽	파프리카 * 치즈②	사과
점심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부국⑤⑥⑨ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 송충 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	기장밥 들깨느타리버섯국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 시금치두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐고구마 * 결명자차	비빔국수⑤⑥	휘낭시에①②⑤⑥ * 우유②	과일화채(수박,참외)②	모듬어묵탕⑤⑥
열량/ 단백질	460/18	403/22	418/15	416/21	387/18
13		14	15♥요리활동♥	16	17(제헌절)
오전 간식	호상요구르트②	바나나 * 우유②	수박화채⑤⑥	데친당근스틱 * 치즈②	
점심	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 연두부*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼계탕⑮ 감자조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 미역국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식	단호박범벅①⑤ * 메밀차③	잔멸치주먹밥⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥ * 우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑭⑯	
열량/ 단백질	423/17	446/22	466/19	448/22	
20		21	22♥2차물놀이♥	23	24
오전 간식	두부과자①②⑤⑥ * 우유②	수박 * 우유②	당근죽②	데친브로콜리스틱 * 치즈②	참외
점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 닭고기순살고구마조림⑤⑥⑮ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 갈은황태국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤⑥⑫⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기배추덮밥⑤⑥⑬ 송충 도토리묵무침⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 닭살장조림⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐감자 * 보리차	해물칼국수⑤⑥⑨	롤빵①②⑤⑥ * 우유②	오믈렛①②⑤	물만두①⑤⑥⑩⑬⑯
열량/ 단백질	439/17	439/21	426/16	409/21	437/21
27		28	29	30	31
오전 간식	호상요구르트②	사과 * 우유②	참깨죽	오이스틱 * 치즈②	메론
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 연근유차청무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래기맑은국⑤⑥ 닭살자장볶음②⑤⑥⑩⑮⑬ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	소고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑬ 표고버섯달걀국① 생선가스②⑤⑥⑩⑮⑬ &타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 호박잎된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐고구마 * 동굴레차	잔치국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ * 우유②	바나나곡물라떼②④⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ * 우유②
열량/ 단백질	452/18	427/22	470/23	472/23	456/16
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기
	쌀백미(현미·흑미·잡곡 포함)		구이/볶음/찜		닭고기
	국내산		국내산		국내산
	국내산		국내산		국내산
표시	김치		콩		미트볼
	배추(열매)·냉동 포함		가공 식품		훈제오리
	고춧가루		소고기		생선가스
	국내산		국내산		명태
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩
		⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계
		⑨새우	⑩돼지고기	⑪복숭아	⑫토마토
		⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기
		⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	
★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요					