

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 7월 식단표 (일반형 0-2세)			청담르엘어린이집					
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 6. 15.					
요일	월	화	수 1	목 2	금 3	토 4					
오전 간식			미숫가루 ^{24⑤⑥}	자른토마토 ¹² 치즈 ²	멜론	쌀과자 * 우유 ²					
점심			새우살야채볶음밥 ^{⑤⑥⑨} 맑은무채국 ^{⑤⑥} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 우거지국 ^{⑤⑥} 닭살애호박볶음 ^{⑤⑥⑬} 김자반 ^⑤ 깍두기 ^⑨	수수밥 소고기당면국 ^{⑤⑥⑭} 자른메추리알새송이조림 ^{①⑤⑥} 취나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡채밥 ^{⑤⑥⑩} 미소장국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨					
오후 간식			후레쉬번 ^{1②⑤⑥} 우유 ²	우동 ^{⑤⑥}	미트볼구이 ^{1②⑤⑥⑩⑫⑬⑭}	키위					
열량/ 단백질			483/19 kcal/g	420/20 kcal/g	412/21 kcal/g	344/11 kcal/g					
6		서울미래밥상 7	8	9(국없는날) 한정학습	10	11					
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 우유 ²		오렌지 우유 ²	파프리카 치즈 ²	양파스프 ²	사과	삼색채소죽 (당근,애호박,양파)				
점심	참쌀현미밥 감자된장국 ^{⑤⑥} 돈육깻잎볶음 ^{⑤⑥⑩} 양배추숙쌈&쌈장 ^{④⑤⑥} 배추김치 ^⑨		차조밥 순두부국 ^{⑤⑥⑨} 임연수옛장조림 ^{⑤⑥} 브로콜리숙회 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 들깨느타리버섯국 ^{⑤⑥} 닭살대파구이 ^{⑤⑬} 시금치두부무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	돈육카레라이스 ^{2⑤⑥⑩⑫⑬⑭} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 바나나	백미밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 소고기가지볶음 ^{⑤⑥⑭} 숙주당근무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	돈육안매운김치볶음밥 ^{⑤⑨⑩} 달걀국 ^① 배추김치 ^⑨				
오후 간식	찐고구마 결명자차		비빔국수 ^{⑤⑥}	과일화채(수박,참외) ²	크로와상 ^{1②⑤⑥} (영아:식빵) * 우유 ²	모듬어묵탕 ^{⑤⑥}	찐옥수수 우유 ²				
열량/ 단백질	460/18 kcal/g		448/22 kcal/g	416/21 kcal/g	418/15 kcal/g	387/18 kcal/g	382/15 kcal/g				
13		14	15(초복)	16 지구사랑의 날	17(제헌절)	18					
오전 간식	호상요구르트 ²		자른씨없는포도 우유 ²	미숫가루 ^{24⑤⑥}	참외 두유 ^⑤	자른자두					
점심	차조밥 아욱맑은국 ^{⑤⑥} 훈제오리부추볶음 ^⑤ 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		수수밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 돈육피망볶음 ^{⑤⑥⑩} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 삼계탕 ^⑬ 감자조림 ^{⑤⑥} 참나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	채식마파두부덮밥 ^{⑤⑥} 콩가루배추된장국 ^{⑤⑥} 우영조림 ^{⑤⑥} 열무나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	 제헌절 돈육소보로비빔밥 ^{①⑤⑥⑩} 근대된장국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨					
오후 간식	찐단호박 매밀차 ^③		잔멸치주먹밥 ^{⑤⑥}	버터스티킹 ^{1②⑤⑥} 우유 ²	도토리묵사발 ^{⑤⑥⑨}	딸기잼샌드위치 ^{1②⑤⑥} 우유 ²					
열량/ 단백질	377/18 kcal/g		422/20 kcal/g	466/19 kcal/g	401/15 kcal/g	377/16 kcal/g					
20		서울미래밥상 21	22(국없는날)	23	24	25(중복)					
오전 간식	두부과자 ^{1②⑤⑥} 우유 ²		수박 우유 ²	크림스프 ^{2⑤⑥⑬⑭}	데진브로콜리 치즈 ²	바나나	오트밀죽 ²				
점심	수수밥 맑은애호박국 ^{⑤⑥} 닭고기순살고구마조림 ^{⑤⑥⑬} 비름나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		흑미밥 갈은황태국 ^{⑤⑥} 두부네모스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	소고기배추덮밥 ^{⑤⑥⑭} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 고구마줄기볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 팽이버섯된장국 ^{⑤⑥} 돈육쪽찜 ^{⑤⑥⑩⑫} 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 콩비지찌개 ^{⑤⑥⑨⑩} 닭살장조림 ^{⑤⑥⑬} 도라지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	닭고기쌀국수 ^⑬ 무초절임 배추김치 ^⑨				
오후 간식	찐감자 보리차		해물칼국수 ^{⑤⑥⑨}	카스테라 ^{1②⑤⑥} 우유 ²	스크램블에그 ^{①⑤}	물만두 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬}	자른토마토 ¹²				
열량/ 단백질	439/17 kcal/g		439/21 kcal/g	426/16 kcal/g	407/21 kcal/g	437/21 kcal/g	212/9 kcal/g				
27		28	29 ♥생일식단♥	30	31	★기호표시안내★					
오전 간식	호상요구르트 ²		양송이스프 ^{2⑤⑥⑬⑭}	참외	오이 치즈 ²	배	● 자연간식 (과일,채소,편서류)				
점심	참쌀현미밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		기장밥 시래기맑은국 ^{⑤⑥} 닭살자장볶음 ^{2⑤⑥⑩⑬⑭} 맛살숙주무침 ^{①⑤⑥⑧⑫} 깍두기 ^⑨	백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑭} 생선가스 (타르타르소스) ^{①⑤} 그린샐러드 ^{①⑤⑥} (양상추, 파프리카, 오이) 배추김치 ^⑨	수수밥 호박잎된장국 ^{⑤⑥} 동그랑땡 ^{2⑤⑥⑬⑭⑯} 무생채 깍두기 ^⑨	흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기참스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	♣ 영아 섭취시 주의 ♦ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴				
오후 간식	찐고구마 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}	롤케이크 ^{1②⑤⑥} *우유 ² (영아:모닝빵)	핫도그 ^{①②⑤⑥⑩⑫⑬}	우영주먹밥 ^{⑤⑥}	음영				
열량/ 단백질	466/18 kcal/g		392/20 kcal/g	460/15 kcal/g	387/14 kcal/g	410/14 kcal/g	서울시 공공급식 사업 (월 2회)				
원산지 표시	반·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
	쌀백미(현미,흑미,잡쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	임연수	오징어	
	국내산		국	국내산					미국산	국내산	
	김치		콩	◆ 가공 식품	미트볼		훈제오리	물만두	생선가스	동그랑땡	핫도그
배추(얼굴이 볶음 포함)	고춧가루	두부류	콩비지		소고기	돼지고기	오리고기	돼지고기	명태	돼지고기	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧계 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑩돼지고기	

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 7월 식단표 (일반형 0-2세)			청담르엘어린이집						
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 6. 15.						
요일	월	화	수 1	목 2	금 3	토 4						
오전 간식	<알레르기대상자>		미숫가루 ² ④⑤⑥	자른토마토 ¹² 치즈 ²	멜론	쌀과자 * 우유 ²						
점심	● 김*연: 흰살생선 -> 제거 후 제공 ● 박*아: 땅콩, 귀리, 계란 -> 제거/원물대체 ● 정*기: 땅콩(견과류), 계란흰자 -> 제거/대체 (원물, 빵 섭취 불가능) ● 이*란: 땅콩 -> 제거 후 제공		새우살아채볶음밥 ⁵ ⑥⑨ 맑은무채국 ⁵ ⑥ 두부양념조림 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	흑미밥 우거지국 ⁵ ⑥ 닭살애호박볶음 ⁵ ⑥⑬ 김자반 ⁵ 깍두기 ⁹	수수밥 소고기당면국 ⁵ ⑥⑬ ● 자른매추리알새송이조림 ①⑤⑥ (대체: 연두부&양념장) 취나물무침 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	잡채밥 ⁵ ⑥⑩ 미소장국 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹						
오후 간식			● 후레쉬번 ①②⑤⑥ (대체: 쌀과자) 우유 ²	우동 ⁵ ⑥	미트볼구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	키위						
열량/단백질			483/19 kcal/g	420/20 kcal/g	412/21 kcal/g	344/11 kcal/g						
6		7 서울미래탐상	8	9(국없는날) 한정학습	10	11						
오전 간식	시리얼 ⁵ * 우유 ²	오렌지 우유 ²	파프리카 치즈 ²	양파스프 ²	사과	삼색채소죽 (당근, 애호박, 양파)						
점심	참쌀현미밥 감자된장국 ⁵ ⑥ 돈육깡뚝볶음 ⁵ ⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장 ⁴ ⑤⑥ 배추김치 ⁹	차조밥 순두부국 ⁵ ⑥⑨ ● 임연수엇장조림 ⑤⑥ (대체: 계란부침) 브로콜리숙회 ⁵ ⑥ 깍두기 ⁹	기장밥 들깨느타리버섯국 ⁵ ⑥ 닭살대파구이 ⁵ ⑬ 시금치두부무침 ⁵ ⑥ 깍두기 ⁹	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이무침 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹ 바나나	백미밥 얼갈이된장국 ⁵ ⑥ 소고기가지볶음 ⁵ ⑥⑬ 숙주당근무침 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	돈육안매운김치볶음밥 ⁵ ⑨⑩ ● 달걀국 ① 배추김치 ⁹						
오후 간식	찐고구마 결명자차	비빔국수 ⁵ ⑥	과일화채(수박, 참외) ²	● 크로와상 ①②⑤⑥ (대체: 쌀과자 / 영아식빵) 우유 ²	모듬어묵탕 ⁵ ⑥	찐옥수수 우유 ²						
열량/단백질	460/18 kcal/g	448/22 kcal/g	416/21 kcal/g	418/15 kcal/g	387/18 kcal/g	382/15 kcal/g						
13		14	15(초복)	16 지구사랑의 날	17(제헌절)	18						
오전 간식	호상요구르트 ²	자른씨없는포도 우유 ²	미숫가루 ² ④⑤⑥	참외 두유 ⁵	 제헌절	자른자두						
점심	차조밥 아욱맑은국 ⁵ ⑥ 훈제오리부추볶음 ⁵ 청포묵김무침 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	수수밥 열무된장국 ⁵ ⑥ 돈육피망볶음 ⁵ ⑥⑩ 콩나물무침 ⁵ ⑥ 깍두기 ⁹	백미밥 삼계탕 ¹⁵ 감자조림 ⁵ ⑥ 참나물무침 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	채식마파두부덮밥 ⁵ ⑥ 콩가루배추된장국 ⁵ ⑥ 우영조림 ⁵ ⑥ 열무나물무침 ⁵ ⑥ 깍두기 ⁹		● 돈육소보로비빔밥 ①⑤⑥⑩ 근대된장국 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹						
오후 간식	찐단호박 메밀차 ³	잔멸치주먹밥 ⁵ ⑥	● 버터스틱빵 ①②⑤⑥ (대체: 쌀과자) 우유 ²	도토리묵사발 ⁵ ⑥⑨		● 딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ²						
열량/단백질	377/18 kcal/g	422/20 kcal/g	466/19 kcal/g	401/15 kcal/g		377/16 kcal/g						
20		21 서울미래탐상	22 (국없는날)	23	24	25(중복)						
오전 간식	● 두부과자 ①②⑤⑥ 우유 ²	수박 우유 ²	크림스프 ² ⑤⑥⑬⑭	데진브로콜리 치즈 ²	바나나	오토밀죽 ²						
점심	수수밥 맑은애호박국 ⁵ ⑥ 닭고기순살고구마조림 ⁵ ⑥⑬ 비름나물무침 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	흑미밥 갈은황태국 ⁵ ⑥ 두부네모스테이크 ⁵ ⑥⑫⑬ 가지나물 ⁵ ⑥ 깍두기 ⁹	소고기배추덮밥 ⁵ ⑥⑩ 도토리묵무침 ⁵ ⑥ 고구마줄기볶음 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	차조밥 팽이버섯된장국 ⁵ ⑥ 돈육옥채 ⁵ ⑥⑩⑫ 얼갈이나물 ⁵ ⑥ 깍두기 ⁹	기장밥 콩비지찌개 ⁵ ⑥⑨⑩ 닭살장조림 ⁵ ⑥⑬ 도라지나물 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	닭고기쌀국수 ¹⁵ 무초절임 배추김치 ⁹						
오후 간식	찐감자 보리차	해물칼국수 ⁵ ⑥⑨	● 카스테라 ①②⑤⑥ (대체: 쌀과자) 우유 ²	● 스크램블에그 ①⑤ (대체: 사과)	● 물만두 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭	자른토마토 ¹²						
열량/단백질	439/17 kcal/g	439/21 kcal/g	426/16 kcal/g	407/21 kcal/g	437/21 kcal/g	212/9 kcal/g						
27		28	29 ♥생일식단♥	30	31	★기호표시안내★						
오전 간식	호상요구르트 ²	양송이스프 ² ⑤⑥⑬⑭	참외	오이 치즈 ²	배	● 자연간식 (과일, 채소, 찐서류)						
점심	참쌀현미밥 열무된장국 ⁵ ⑥ 돈육당근볶음 ⁵ ⑥⑩ 연근조림 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	기장밥 시래기맑은국 ⁵ ⑥ 닭살자장볶음 ⁵ ⑥⑩⑬⑭ ● 맛살숙주무침 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기 ⁹	백미밥 소고기미역국 ⁵ ⑥⑬ ● 생선가스 (대체: 계란부침) (타르타르소스) ①⑤ ● 그린샐러드 ①⑤⑥ (양상추, 파프리카, 오이) 배추김치 ⁹	수수밥 호박잎된장국 ⁵ ⑥ 동그랑땡 ² ⑤⑥⑬⑭⑯ 무생채 깍두기 ⁹	흑미밥 두부맑은국 ⁵ ⑥ 소고기참스테이크 ⁵ ⑥⑫⑬ 미역줄기볶음 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	♣ 영아 섭취시 주의 ♦ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴						
오후 간식	찐고구마 둥굴레차	잔치국수 ⁵ ⑥	● 롤케이크 ①②⑤⑥ (대체: 쌀과자 / 영아모닝빵) 우유 ²	● 핫도그 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (대체: 쌀과자)	우영주먹밥 ⁵ ⑥	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴						
열량/단백질	466/18 kcal/g	392/20 kcal/g	460/15 kcal/g	387/14 kcal/g	410/14 kcal/g	서울시 공공급식 사업 (월 2회) 서울미래탐상						
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀·백미·현미·후미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	임연수	오징어		
	국내산		국	국내산					미국산	국내산		
	김치		콩	◆ 가공 식품	미트볼		훈제오리	물만두	생선가스	동그랑땡	핫도그	
배추알이 볶음 포함	고춧가루	두부류	콩비지		소고기	돼지고기	오리고기	돼지고기	명태	돼지고기	돼지고기	
					국내산·호주산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	
알레르기유발식품표시		①난류 ⑩복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우	⑩돼지고기 ⑰젓	

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 7월 식단표 (일반형 3-5세)			어린이집/유치원				
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 6. 15.				
요일	월	화	수 1	목 2	금 3	토 4				
오전 간식			미숫가루②④⑤⑥	자른토마토⑫ 치즈②	멜론	쌀과자 * 우유②				
점심			새우살야채볶음밥⑤⑥⑨ 맑은무채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 우거지국⑤⑥ 닭살애호박볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤ 깍두기⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 자른메추리알새송이조림①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡채밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨				
오후 간식			후레쉬반①②⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	미트볼구이①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	키위				
열량/단백질			688/29 kcal/g	614/28 kcal/g	634/33 kcal/g	493/14 kcal/g				
6		서울미래탐상 7	8	9(국없는날) 한창학습	10	11				
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	오렌지 우유②	파프리카 치즈②	양파스프②	사과	삼색채소죽 (당근,애호박,양파)				
점심	참쌀현미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육깡통볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부국⑤⑥⑨ 임연수엿장조림⑤⑥ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨느타리버섯국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 시금치두부무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육안매운김치볶음밥⑤⑨⑩ 달걀국① 배추김치⑨				
오후 간식	찐고구마 결명자차	비빔국수⑤⑥	과일화채(수박,참외)②	크로와상①②⑤⑥ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐옥수수 우유②				
열량/단백질	672/26 kcal/g	653/32 kcal/g	608/31kcal/g	606/21 kcal/g	596/28 kcal/g	552/22 kcal/g				
13		14	15(초복)	16 지구사랑의 날	17(제헌절)	18				
오전 간식	호상요구르트②	자른씨없는포도 우유②	미숫가루②④⑤⑥	참외 두유⑤		자른자두				
점심	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼계탕⑮ 감자조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	채식마파두부덮밥⑤⑥ 콩가루배추된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 열무나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		돈육소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 배추김치⑨				
오후 간식	찐단호박 메밀차③	잔멸치주먹밥⑤⑥	버터스티빵①②⑤⑥ 우유②	도토리묵사발⑤⑥⑨		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②				
열량/단백질	602/24 kcal/g	614/29 kcal/g	681/27 kcal/g	582/21 kcal/g		543/23 kcal/g				
20		서울미래탐상 21	22(국없는날)	23	24	25(중복)				
오전 간식	두부과자①②⑤⑥ 우유②	수박 우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	데진브로콜리 치즈②	바나나	오토밀죽②				
점심	수수밥 맑은애호박국⑤⑥ 닭고기순살고구마조림⑤⑥⑮ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 갈은황태국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤⑥⑫⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기배추덮밥⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 닭살장조림⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기쌀국수⑮ 무초절임 배추김치⑨				
오후 간식	찐감자 보리차	해물칼국수⑤⑥⑨	카스테라①②⑤⑥ 우유②	스크램블에그①⑤	물만두①⑤⑥⑩⑬⑯	자른토마토⑫				
열량/단백질	639/24 kcal/g	641/31 kcal/g	619/23 kcal/g	594/31 kcal/g	672/32 kcal/g	326/14 kcal/g				
27		28	29 ♥생일식단♥	30	31	★기호표시안내★				
오전 간식	호상요구르트②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	참외	오이 치즈②	배	●	자연간식 (과일,채소,전서류)			
점심	참쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래기맑은국⑤⑥ 닭살자장볶음②⑤⑥⑩⑮ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 생선가스 (타르타르소스)①⑤ 그린샐러드①⑤⑥ (양상추, 파프리카, 오이) 배추김치⑨	수수밥 호박잎된장국⑤⑥ 동그랑땡②⑤⑥⑮⑯ 무생채 깍두기⑨	흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	♣	영아 섭취시 주의			
						♦	가공식품 사용 시 원산지 표시			
						▶	대체메뉴			
						음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴			
오후 간식	찐고구마 둥굴레차	잔치국수⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥*우유②	핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑬	우엉주먹밥⑤⑥					
열량/단백질	669/26 kcal/g	603/30 kcal/g	672/22 kcal/g	601/20 kcal/g	631/21 kcal/g	서울미래탐상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)			
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	쌀백미(현미·하미·잡쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	임연수	오징어
	국내산		국	국내산					미국산	국내산
	김치		콩	◆ 가공 식품	미트볼		훈제오리	물만두	생선가스	동그랑땡
배추알이 넣음 포함	고춧가루	두부류	콩비지		소고기	돼지고기	오리고기	돼지고기	명태	돼지고기
국내산		국내산	국내산	국내산·호주산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧계 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪젓

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 7월 식단표 (일반형 3-5세)			어린이집/유치원					
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 6. 15.					
요일	월	화	수	목	금	토					
			1	2	3	4					
오전 간식	<알레르기대상자> ● 허*아: 캐슈넛, 피스타치오 -> 제거 후 제공		미숫가루②④⑤⑥	자른토마토⑫ 치즈②	멜론	쌀과자 * 우유②					
점심			새우살야채볶음밥 ⑤⑥⑨ 맑은무채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 우거지국⑤⑥ 닭살애호박볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤ 깍두기⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 자른매추리알새송이조림 ①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡채밥⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨					
오후 간식			후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	미트볼구이①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	키위					
열량/ 단백질			688/29 kcal/g	614/28 kcal/g	634/33 kcal/g	493/14 kcal/g					
6		서울미래밥상 7	8	9(국없는날) 현장학습	10	11					
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	오렌지 우유②	파프리카 치즈②	양파스프②	사과	삼색채소죽 (당근,애호박,양파)					
점심	참쌀현미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육갯잎볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부국⑤⑥⑨ 임연수옛장조림⑤⑥ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨느타리버섯국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 시금치두부무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑯ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육안매운김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 달걀국① 배추김치⑨					
오후 간식	찐고구마 결명자차	비빔국수⑤⑥	과일화채(수박,참외)②	크로와상①②⑤⑥ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐옥수수 우유②					
열량/ 단백질	672/26 kcal/g	653/32 kcal/g	608/31kcal/g	606/21 kcal/g	596/28 kcal/g	552/22 kcal/g					
13		14	15(초복)	16 지구사랑의 날	17(제헌절)	18					
오전 간식	호상요구르트②	자른씨없는포도 우유②	미숫가루②④⑤⑥	참외 두유⑤		자른자두					
점심	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼계탕⑮ 감자조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	채식마파두부덮밥⑤⑥ 콩가루배추된장국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 열무나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		돈육소보로비빔밥 ①⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 배추김치⑨					
오후 간식	찐단호박 메밀차③	잔멸치주먹밥⑤⑥	버터스티킹①②⑤⑥ 우유②	도토리묵사발⑤⑥⑨		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②					
열량/ 단백질	602/24 kcal/g	614/29 kcal/g	681/27 kcal/g	582/21 kcal/g		543/23 kcal/g					
20		서울미래밥상 21	22(국없는날)	23	24	25(중복)					
오전 간식	두부과자①②⑤⑥ 우유②	수박 우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	데친브로콜리 치즈②	바나나	오트밀죽②					
점심	수수밥 맑은애호박국⑤⑥ 닭고기순살고구마조림⑤⑥⑮ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 갈은황태국⑤⑥ 두부네오스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기배추덮밥⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육꼭창⑤⑥⑫⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑥⑨⑯ 닭살장조림⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기쌀국수⑮ 무초절임 배추김치⑨					
오후 간식	찐감자 보리차	해물칼국수⑤⑥⑨	카스테라①②⑤⑥ 우유②	스크램블에그①⑤	물만두①⑤⑥⑩⑫⑯	자른토마토⑫					
열량/ 단백질	639/24 kcal/g	641/31 kcal/g	619/23 kcal/g	594/31 kcal/g	672/32 kcal/g	326/14 kcal/g					
27		28	29 ♥생일식단♥	30	31	★기호표시안내★					
오전 간식	호상요구르트②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	참외	오이 치즈②	배	●	자연간식 (과일,채소,전서류)				
점심	참쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래기맑은국⑤⑥ 닭살자장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 생선가스 (타르타르소스)①⑤ 그린샐러드①⑤⑥ (양상추, 파프리카, 오이) 배추김치⑨	수수밥 호박잎된장국⑤⑥ 동그랑땡②⑤⑥⑮⑯⑯ 무생채 깍두기⑨	흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 소고기참소스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	♣	영아 섭취시 주의				
						◆	가공식품 사용 시 원산지 표시				
						▶	대체메뉴				
						음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴				
오후 간식	찐고구마 등굴레차	잔치국수⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥*우유②	핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑯	우영주먹밥⑤⑥						
열량/ 단백질	669/26 kcal/g	603/30 kcal/g	672/22 kcal/g	601/20 kcal/g	631/21 kcal/g	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)				
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
	쌀백미(현미·흑미·잡쌀 포함)		구이/볶음/찜		국내산	국내산	국내산	국내산	임연수	오징어	
	국내산		국						국내산	미국산	국내산
	김치		콩		◆	미트볼	훈제오리	물만두	생선가스	동그랑땡	핫도그
배추(열매) 불동 포함	고춧가루	두부류	콩비지	가공 식품	소고기	돼지고기	오리고기	돼지고기	명태	돼지고기	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑲참	⑩돼지고기 ⑩잣