송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026 7월 식단

송파키즈 지구 건강 혼합식(3-5세)

발행일: 2026. 6. 15.
작성자 : 영양팀

오주어린이집

날짜	<7월 푸드브릿지 주인공은 '파프리카'>	1(수) 그린Day	2(목)	3(금)	
오전간식	① 파프리카의 효능 : 파프리카는 비타민C가 풍부하여 여름철 더위 및 감기 예방에 도움을 주며, 특히 여름철 파프리카는 멜라닌 대사를 촉진 시켜 피부 건강에 도움을 줍니다. 또한, 고혈압과 같은 혈관 건강에도 도움을 주는 매우 훌륭한 식재료입니다.	당근스틱, 떠먹는(플레인)요구르트2	참치숙주죽	키위	
점심	② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공 STEP1. 파프리카의 형태를 알아볼 수 있도록 제공 STEP2. 파프리카을 작게 다져 다른 재료와 함께 제공 STEP3. 파프리카을 작게 잘라 제공 STEP4. 파프리카을 본 모양 그대로 제공	돈육숙주볶음밥5,6,10 가쓰오양팟국5,6 양상추샐러드5,6 배추김치9	수수밥 버섯샤브국5,6 쇠고기가지구이5,16 시래기무침5,6 깍두기9	찹쌀밥 북엇국5,6 달걀토마토볶음1,5,12 머위대나물5,6 배추김치9	
오후간식		참치주먹밥5, 둥굴레차	찐옥수수, 우유2	치즈스틱1,2,5,6, 우유2	
열량/단백질		658/26	669/28	620/29	
날짜	6(월) 서울미래밥상DAY	7(화)	8(수) 그린Day	9(목)	10(금)
오전간식	참외, 영유아용치즈2	콩비지죽5	복숭아11	쇠고기근대죽16	바나나
점심	기장밥 ★콩비지찌개5,9 임연수살조림5,6 시금치나물5,6 배추김치9	차조밥 새우살애호박국5,6,9 ♣달걀파프리카찜1 고구마줄기볶음5,6 배추김치9	쇠고기채소비빔밥&양념장5,6,16 근대된장국5,6 청포묵무침5,6 깍두기9	쌀밥 오이냉국5,6 간장찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 깍두기9	수수밥 열무된장국5,6 ★라구소스두부조림2,5,6,10,12,15,16) 코울슬로1,5 배추김치9
오후간식	볶음우동5,6,18, 옥수수차	카스텔라1,2,6, 우유2	샌드위치1,2,6, 우유2	찐감자, 우유2	삶은달걀1, 우유2
열량/단백질	633/27	650/27	641/24	636/23	608/27
날짜	13(월)	14(화)	15(수) 그린Day 초복 특식	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	멜론	가지죽	잘게 썬 방울토마토12, 떠먹는(플레인)요구르트2	닭살부추죽15	
점심	찹쌀밥 쇠고기대팟국5,6,16 달걀말이1,5 가지나물5,6 깍두기9	수수밥 ★두부젓국5,9 돈육불고기5,6,10 미역나물5,6 깍두기9	삼계탕15 미니밥 부추무침5,6 배추김치9	차조밥 아욱된장국5,6 ★카레마파두부2,5,6 ♣파프리카어묵볶음5,6 깍두기9	
오후간식	핫케이크1,2,5,6, 우유2	밤식빵1,2,6, 우유2	★냉메밀소바3,5,6,13)	단호박범벅2, 우유2	
열량/단백질	618/25	646/22	627/34	639/22	
날짜	20(월)	21(화)	22(수) 그린Day	23(목)	24(금) 중복 특식
오전간식	사과	시래기죽	잘게 썬 샤인머스켓, 영유아용치즈2	달걀얼갈이죽1	수박
점심	쌀밥 시래기된장국5,6 오리주물럭5,6 ♣삼색파프리카샐러드2 배추김치9	기장밥 맑은동태살국5,6 ★순두부찜&양념장5,6 쑥갓나물5,6 배추김치9	오므라이스1,5,12 미소장국5,6 얼갈이무침5,6 깍두기9	찹쌀밥 안매운김칫국9 돈육수육5,6,10 깻잎나물5,6 깍두기9	차조밥 쇠고기탕국5,6,16 닭살데리야끼볶음5,6,15 숙주나물5,6 배추김치9
오후간식	미니핫도그1,2,6,10,15, 우유2	소보로빵1,2,4,6, 우유2	꼬마김밥1,5,13, 보리차	찐고구마, 우유2	채소전1,5,6, 우유2
열량/단백질	634/25	614/22	631/22	643/25	640/30
날짜	27(월)	28(화)	29(수) 그린Day	30(목)	31(금) 서울미래밥상DAY
오전간식	오렌지	흑임자죽	오이스틱, 떠먹는(플레인)요구르트2	오징어당근죽17	배, 영유아용치즈2
점심	수수밥 감잣국5,6 돈육우엉볶음5,6,10 열무나물5,6 깍두기9	쌀밥 냉도토리묵사발5,6,9,13 쇠고기당면조림5,6,16 청경채무침5,6 깍두기9	오징어덮밥5,6,17 수제비국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	기장밥 미역국5,6 닭갈비5,6,15 양배추숙쌈 깍두기9	찹쌀밥 콩나물국5 ★두부부침5,6 표고버섯볶음5 배추김치9
오후간식	간장비빔국수5,6, 우유2	호밀빵1,2,6, 우유2	달걀스크램블1,5, 둥굴레차	찐옥수수, 우유2	잔멸치주먹밥5,6, 보리차
열량/단백질	635/25	656/23	629/29	655/30	608/21

식단 만족도 조사

★ 저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시

식단안내 ★ **알레르기 유발 식품 표시** : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
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.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	콩			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루					오징어	고등어	명태/동태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	-	러시아산

식육가공품	수산물가공품
-	참치주먹밥, 참치숙주죽[참치(다랑어: 원양산)] 미소장국[미소된장: 일본산]

송파구
어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 6. 15.
작성자 : 영양팀

2026 7월 식단

송파키즈 지구 건강 혼합식(1-2세)

오주어린이집

날짜	<7월 푸드브릿지 주인공은 '파프리카'>	1(수) 그린Day	2(목)	3(금)	
오전간식	① 파프리카의 효능 : 파프리카는 비타민C가 풍부하여 여름철 더위 및 감기 예방에 도움을 주며, 특히 여름철 파프리카는 멜라닌 대사를 촉진 시켜 피부 건강에 도움을 줍니다. 또한, 고혈압과 같은 혈관 건강에도 도움을 주는 매우 훌륭한 식재료입니다.	당근스틱, 떠먹는(플레인)요구르트2	참치숙주죽	키위	
점심	② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공 STEP1. 파프리카의 형태를 알아볼 수 있도록 제공 STEP2. 파프리카을 작게 다져 다른 재료와 함께 제공 STEP3. 파프리카을 작게 잘라 제공 STEP4. 파프리카을 본 모양 그대로 제공	돈육숙주볶음밥5,6,10 가쓰오양팟국5,6 양상추샐러드5,6 백김치	수수밥 버섯샤브국5,6 쇠고기가지구이5,16 시래기무침5,6 깍두기9	찹쌀밥 북엇국5,6 달걀토마토볶음1,5,12 머위대나물5,6 백김치	
오후간식		참치주먹밥5, 둥굴레차	찐옥수수, 우유2	치즈스틱1,2,5,6, 우유2	
열량/단백질		427/17	428/16	403/18	
날짜	6(월) 서울미래밥상DAY	7(화)	8(수) 그린Day	9(목)	10(금)
오전간식	참외, 영유아용치즈2	콩비지죽5	복숭아11	쇠고기근대죽16	바나나
점심	기장밥 ★콩비지찌개5,9 임연수살조림5,6 시금치나물5,6 백김치	차조밥 새우살애호박국5,6,9 ♣달걀파프리카찜1 고구마줄기볶음5,6 백김치	쇠고기채소비빔밥&양념장 5,6,16 근대된장국5,6 청포묵무침5,6 깍두기9	쌀밥 오이냉국5,6 간장찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 깍두기9	수수밥 열무된장국5,6 ★라구소스두부조림 2,5,6,10,12,15,16) 코울슬로1,5 백김치
오후간식	볶음우동5,6,18, 옥수수차	카스텔라1,2,6, 우유2	샌드위치1,2,6, 우유2	찐감자, 우유2	삶은달걀1, 우유2
열량/단백질	413/18	420/16	418/16	412/18	395/17
날짜	13(월)	14(화)	15(수) 그린Day 초복 특식	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	멜론	가지죽	●잘게 썬 방울토마토12, 떠먹는(플레인)요구르트2	닭살부추죽15	
점심	찹쌀밥 쇠고기대팟국5,6,16 달걀말이1,5 가지나물5,6 깍두기9	수수밥 ★두부젓국5,9 돈육불고기5,6,10 미역나물5,6 깍두기9	삼계탕15 미니밥 부추무침 백김치	차조밥 아욱된장국5,6 ★카레마파두부2,5,6 ♣파프리카어묵볶음5,6 깍두기9	
오후간식	핫케이크1,2,5,6, 우유2	밤식빵1,2,6, 우유2	★냉메밀소바3,5,6,13)	단호박범벅2, 우유2	
열량/단백질	402/16	421/15	408/22	404/14	
날짜	20(월)	21(화)	22(수) 그린Day	23(목)	24(금) 중복 특식
오전간식	사과	시래기죽	●잘게 썬 샤인머스켓, 영유아용치즈2	달걀얼갈이죽1	수박
점심	쌀밥 시래기된장국5,6 오리주물럭5,6 ♣삼색파프리카샐러드2 백김치	기장밥 맑은동태살국5,6 ★순두부찜&양념장5,6 쑥갓나물5,6 백김치	오므라이스1,5,12 미소장국5,6 얼갈이무침5,6 깍두기9	찹쌀밥 안매운김칫국9 돈육수육5,6,10 깻잎나물5,6 깍두기9	차조밥 쇠고기탕국5,6,16 닭살데리야끼볶음5,6,15 숙주나물5,6 백김치
오후간식	미니핫도그1,2,6,10,15, 우유2	소보로빵1,2,4,6, 우유2	꼬마김밥1,5,13, 보리차	찐고구마, 우유2	채소전1,5,6, 우유2
열량/단백질	412/16	397/14	411/15	418/16	413/19
날짜	27(월)	28(화)	29(수) 그린Day	30(목)	31(금) 서울미래밥상DAY
오전간식	오렌지	흑임자죽	오이스틱, 떠먹는(플레인)요구르트2	오징어당근죽17	배, 영유아용치즈2
점심	수수밥 감잣국5,6 돈육우엉볶음5,6,10 열무나물5,6 깍두기9	쌀밥 냉도토리묵사발5,6,9,13 쇠고기당면조림5,6,16 청경채무침5,6 깍두기9	오징어덮밥5,6,17 수제비국5,6 애호박나물5,6 백김치	기장밥 미역국5,6 닭갈비5,6,15 양배추숙쌈 깍두기9	찹쌀밥 콩나물국5 ★두부부침5,6 표고버섯볶음5 백김치
오후간식	간장비빔국수5,6, 우유2	호밀빵1,2,6, 우유2	달걀스크램블1,5, 둥굴레차	찐옥수수, 우유2	잔멸치주먹밥5,6, 보리차
열량/단백질	414/15	427/15	409/19	428/19	394/14

식단 만족도 조사

★ 저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시

식단안내 ★ **알레르기 유발 식품 표시** : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
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.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
※ **아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**

쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	콩			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루					오징어	고등어	명태/동태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	-	러시아산

식육가공품	수산물가공품
-	참치주먹밥, 참치숙주국[참치(다랑어: 원양산)] 미소장국[미소된장: 일본산]

1-2세 배식 시 유의사항

★ **고기류, 나물류** : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공
★ **과채류** : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공
★ **면류** : 잘게 잘라서 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 제공
★ **서류** : 배식 시, 충분히 으깨서 제공, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
★ **메추리알, 방울토마토** : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공