

발행처: 햇살어린이집  
발행일: 2026. 07. 01  
원 장: 조 현 숙

# 7월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만1~2세)



| 구분     | ※ 알림                                                                                                                                                                                     |                                                          | 1(수)                                                  | 2(목)                                                   | 3(금)                                                                                 | 4(토)                                                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 오전간식   | ▶ 화요일, 목요일은 영도 기록 날!<br>▶ <b>V표시</b> 는 TCS Food 식단입니다.<br>▶ 식품알레르기 유발식품<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두<br>⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두<br>⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 |                                                          | 참외                                                    | 채소죽                                                    | 바나나                                                                                  | 누룽지탕                                                |
| 점심식사   |                                                                                                                                                                                          |                                                          | 두부소보로덮밥<br>육개장<br><b>V시금치나물</b><br>깍두기<br>마시는요구르트     | 기장밥<br>달걀실파국( )<br>해물굴소스볶음<br>브로콜리숙회<br>백김치            | 현미밥<br>팽이된장국<br>쇠고기우영조림<br>애호박나물<br>백김치                                              | <b>V꼬마김밥</b><br>숙갓맑은국<br><b>V잘게썬미미마요무침</b><br>깍두기   |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                          |                                                          | 찐감자<br>우유                                             | 수박화채                                                   | 카스테라<br>우유                                                                           | 두유                                                  |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                          |                                                          | 427/16                                                | 422/18                                                 | 411/15                                                                               | 402/19                                              |
| 구분     | 6(월)                                                                                                                                                                                     | 7(화)                                                     | 8(수)                                                  | 9(목)                                                   | 10(금)                                                                                | 11(토)                                               |
| 오전간식   | 사과                                                                                                                                                                                       | 타락죽                                                      | 씨없는포도                                                 | 흑미죽                                                    | 키위                                                                                   | 미숫가루                                                |
| 점심식사   | 검정쌀밥<br>무채국<br>달걀피망볶음<br><b>V콩나물무침</b><br>백김치                                                                                                                                            | 수수밥<br>쇠고기국( )<br><b>V어묵잡채</b><br><b>V새송이버섯나물</b><br>백김치 | 치즈채소볶음밥<br>맑은미역국<br>매추리알장조림<br>깍두기<br>과채주스            | 기장밥<br>얼갈이된장국( )<br>돈육채소볶음<br><b>V오이생채</b><br>깍두기      | 현미밥<br>유부탕국<br>가지미양념찜<br>감자채볶음<br>백김치                                                | 잘게썬훈제오리볶음밥<br>가다랑어포국<br><b>V청경채나물</b><br>깍두기        |
| 오후간식   | 찐고구마<br>우유                                                                                                                                                                               | <b>V잔멸치주먹밥</b>                                           | 단호박범벅<br>우유                                           | <b>V과일샐러드</b>                                          | 머핀<br>우유                                                                             | 떠먹는요구르트                                             |
| 열량/단백질 | 445/15                                                                                                                                                                                   | 403/12                                                   | 398/12                                                | 449/14                                                 | 399/14                                                                               | 380/13                                              |
| 구분     | 13(월)                                                                                                                                                                                    | 14(화)                                                    | 15(수/초복)                                              | 16(목)                                                  | 17(금/계현절)                                                                            | 18(토)                                               |
| 오전간식   | 복숭아                                                                                                                                                                                      | 전복죽                                                      | 수박                                                    | 김가루잡쌀죽                                                 |                                                                                      | 슬라이스치즈                                              |
| 점심식사   | 검정쌀밥<br>애호박국<br>제육볶음<br><b>V숙주나물</b><br>백김치                                                                                                                                              | 수수밥<br>아욱된장국( )<br>쇠고기장독국이<br><b>V파프리카흑깨무침</b><br>깍두기    | 흰쌀밥<br>닭곰탕<br>부추전<br>깍두기<br>마시는요구르트                   | 기장밥<br>순두부국( )<br>삼치엿장조림<br><b>V깨순나물</b><br>백김치        |  | 흰쌀밥1/3공기<br><b>V잔치국수</b><br>잘게썬명명채조림<br>백김치         |
| 오후간식   | 삶은달걀<br>우유                                                                                                                                                                               | 블루베리요거트범벅                                                | 시리얼<br>우유                                             | 크림리조토                                                  |                                                                                      | 두유                                                  |
| 열량/단백질 | 398/15                                                                                                                                                                                   | 411/14                                                   | 408/13                                                | 408/16                                                 |                                                                                      | 472/21                                              |
| 구분     | 20(월)                                                                                                                                                                                    | 21(화)                                                    | 22(수)                                                 | 23(목)                                                  | 24(금)                                                                                | 25(토/중복)                                            |
| 오전간식   | 참외                                                                                                                                                                                       | 장국죽                                                      | 키위                                                    | 황태죽                                                    | 사과                                                                                   | 누룽지죽                                                |
| 점심식사   | 검정쌀밥<br>미소장국<br>오리불고기<br>양배추나물<br>깍두기                                                                                                                                                    | 수수밥<br>콩나물국( )<br>흰살생선찜<br><b>V시금치나물</b><br>백김치          | <b>V잘게썬열무비빔밥</b><br>모듬버섯국<br>치즈달걀말이<br>백김치<br>떠먹는요구르트 | 현미밥<br>잘게썬오징어무국( )<br>돈육굴소스볶음<br><b>V참나물무침</b><br>백김치  | 기장밥<br>들깨배추국<br>쇠고기당근볶음<br><b>V오이무침</b><br>깍두기                                       | 흰쌀밥<br>삼계탕<br>견과류조림<br>깍두기                          |
| 오후간식   | 찐감자<br>우유                                                                                                                                                                                | <b>V유부초밥</b>                                             | 찐고구마<br>우유                                            | 채소고로케                                                  | 모닝빵<br>우유                                                                            | 식혜                                                  |
| 열량/단백질 | 431/13                                                                                                                                                                                   | 435/18                                                   | 434/15                                                | 412/18                                                 | 437/14                                                                               | 406/12                                              |
| 구분     | 27(월)                                                                                                                                                                                    | 28(화)                                                    | 29(수)                                                 | 30(목)                                                  | 31(금)                                                                                | 건학                                                  |
| 오전간식   | 수박                                                                                                                                                                                       | 채소죽                                                      | 자두                                                    | 완두콩죽                                                   | 사인머스켓                                                                                |                                                     |
| 점심식사   | 검정쌀밥<br>시락국<br>쇠고기찜<br>잔멸치볶음<br>깍두기                                                                                                                                                      | 수수밥<br>두부탕국( )<br>새우브로콜리볶음<br><b>V근대나물</b><br>백김치        | 채소짜장밥<br>청경채맑은국<br>찐만두<br><b>V단무지무침</b><br>과채주스       | 기장밥<br><b>V도토리묵국( )</b><br>안동찜닭<br><b>V숙주나물</b><br>깍두기 | 현미밥<br>복어국<br>돈육케첩조림<br>새송이버섯볶음<br>백김치                                               | 건학식단은<br>이곳에 작성하여<br>감수받으세요<br>* 감수요청서, 간식<br>기입 필수 |
| 오후간식   | 찐단호박<br>우유                                                                                                                                                                               | <b>V간장비빔국수</b>                                           | 삶은달걀<br>우유                                            | <b>V감자샐러드</b>                                          | 밤식빵<br>우유                                                                            |                                                     |
| 열량/단백질 | 398/19                                                                                                                                                                                   | 411/17                                                   | 418/16                                                | 406/13                                                 | 431/15                                                                               |                                                     |

| 일괄<br>원산지<br>표시 | 쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀) |      |         | 콩(두부류/콩국수/콩비지) |     |           | 쇠고기<br>(한우/육우/젓소) | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 김치       |      |     |    |
|-----------------|-------------------|------|---------|----------------|-----|-----------|-------------------|------|-----|------|----------|------|-----|----|
|                 | 밥                 | 죽    | 누룽지     | 두부             | 연두부 | 순두부       |                   |      |     |      | 배추       | 고춧가루 |     |    |
|                 | 국산                | 국산   | 국산      | 수입산            | 수입산 | 수입산       | 수입산               | 국산   | 국산  | 국산   | 국산       | 중국산  |     |    |
|                 | 수산물               |      |         |                |     |           |                   |      |     |      |          |      |     |    |
|                 | 넙치(광어)            | 조피볼락 | 참돔      | 미꾸라지           | 낙지  | 뱅장어(민물장어) | 명태(동태)            | 고등어  | 갈치  | 오징어  | 꽃게       | 참조기  | 다랑어 | 아귀 |
|                 | 국산                | 국산   | 국산      | 국산             | 국산  | 국산        | 수입산               | 국산   | 국산  | 수입산  | 국산       | 국산   | 수입산 | 국산 |
|                 | 수산물               |      |         |                |     |           |                   |      |     |      | 식육·어육가공품 |      |     |    |
|                 | 주꾸미               | 가리비  | 우렁개(명개) | 전복             | 방어  | 부세        |                   |      |     |      |          |      |     |    |
|                 | 수입산               | 수입산  | 국산      | 국산             | 국산  | 국산        |                   |      |     |      |          |      |     |    |

♣우유와 치즈는 수시로 제공합니다