

7월 식단

덕천포레나2차어린이집

 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
발행일: 2026. 6. 19.

* 알림사항 *

- ✓ 어린이 3대 식생활 과제: 올바른 손 씻기, 편식하지 않기, 음식 남기지 않기
- ✓ 매주 수요일은 **잔반을 남기지 않는 씹씹DAY**
- ✓ 7월의 **V+(Vegetable Plus)** 식재료: 오이 / 7월의 **성장강화 영양소**: 비타민B₁, 비타민B₂
- ✓ 권장 국 염도: **0.3~0.5%** / ♥: 자연식
- ✓ 표면이 매끄럽고 동글동글한 음식은 작게 잘라서 제공합니다.

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	오트밀죽②	개살죽⑤⑥⑧	연두부죽⑤	고구마죽	단호박죽	김치죽⑤⑥⑨
점심	쌀밥 양파당면국⑤⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 무나물 배추김치⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추나물 배추김치⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑩ 호박익힌장국⑤⑥ 치킨너겟②⑤⑥⑬ 배추김치⑨	현미밥 숙주맑은국 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 생선까스*타라르스 ①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 오이냉국⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩ 고구마줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	V+오이소고기부침⑤⑥	♥참외/우유②	♥파프리카샌드/요거트②	♥편감자/매실차	마들렌①②⑥/보리차	우유②
열량/단백질	483/18	398/15	489/20	422/15 *0.36mg*	473/15	394/16
날짜	13	14	15(초복)	16	17(제헌절)	18
오전간식	새우죽⑨	볶은현미죽⑤⑥	버섯죽	소고기채소죽⑤⑥⑩		잔멸치죽
점심	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 두부구이*간장⑤⑥ 채소달걀찜① 배추김치⑨	현미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 삼계탕⑤ 불어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	V+오이참치된장⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 도토리묵무침*양념장 ⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 청경채맑은국 달걀비⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♥사과/우유②	모닝빵①②⑥/우유②	우유마숫가루②⑤	♥수박화채②		우유②
열량/단백질	403/19	483/18	473/19	476/15		434/18
날짜	20	21*비타민B₂*	22	23	24	25(중복)
오전간식	완두콩죽	달걀죽①	치즈죽②	당근죽	애호박죽⑤⑥	닭죽⑬
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 새우살버터볶음②⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	열무비빔밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 너비아나구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨	수수밥 열갈이맑은국 순살찜닭⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨	쌀밥 소고기배춧국⑤⑥⑩ 삼치살데리야구이⑤⑥ V+오이파프리카무침 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 가지튀김①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥키위/우유②	시리얼⑤⑥/요거트②	유부초밥⑤⑥	♥편고구마/우유②	♥바나나/우유②	우유②
열량/단백질	398/19	463/18 *0.69mg*	472/18	403/15	396/19	468/17
날짜	27	28(생일)	29	30	31	
오전간식	잔죽⑨	닭살양파죽⑤	황태죽	채소죽	카레죽⑤⑥	
점심	쌀밥 달걀국① 오징어굴소스볶음⑤⑩⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	참쌀팔밥 미역국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 크림스프②⑤⑥⑬⑩ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 감자범벅①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살양파구이⑤⑥⑬ 게살마요①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /동글레차	케이크①②⑤⑥/우유②	크로켓①⑤⑥/메밀차③	♥과일샐러드②	♥복숭아⑪/우유②	
열량/단백질	487/20	482/18	487/17	457/15	418/15	

✓ 식품 알레르기 유발물질

알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한하십시오.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조식재료(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰
* 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

* 온씨식품을 사용하는 경우, 식품 뒷면의 알레르기 표시사항을 확인하십시오.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 두부)	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류)	수산물				
	백미:국내산 현미:국내산 흑미:국내산 찰쌀:국내산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	고등어		오징어		
		국내산						국내산		국내산		
		고춧가루		어·육류 가공품	두부스테인 (콩)	해물완자구이	치킨너겟	게맛살	생선까스	떡갈비	어묵	돈까스
		국내산			콩	오징어	계육	연육표시	대구	돈육	연육표시	돈육