

2026년 07월 식단표

(만 1-2세 혼합형)

* 발행처 : 수영구어린이급식관리지원센터

* 발행일 : 2026. 6. 25

* 원 장 : 옥 유 희

요일	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3	4	5
오전간식	알레르기유발식품 19가지		♥바나나	참쌀당근죽	♥골드키위
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 전복 포함) ⑳잔		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국 달걀후라이④⑤ 배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 실파김치⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	*⑬번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.(별도표기안함)		모닝빵+딸기잼①②③⑥/ ♣우유②	시리얼+♣우유②	잔멸치두부밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)			451/18	444/18	446/20
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	♥복숭아⑪	참치죽	♥사과	양파치즈죽②	♥바나나
점심	수수밥 무채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미소된장국⑤⑥ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 새우튀김①③⑤⑨ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/♣우유②	도토리묵국⑤⑥⑨	밤식빵①②③⑥/ ♣우유②	옥수수전①⑤⑥	카스테라①②⑥/ ♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	456/15	446/22	456/19	457/15	452/18
날짜	13	14	15<초복>	16	17
오전간식	♥참외 수수밥	아욱죽⑤⑥ 흑미밥	♥수박 백미밥	흑임자죽 혼합잡곡밥	
점심	팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	어묵국⑤⑥ 달걀말이①③ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	삼계탕⑤ 연두부찜⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치국⑤ 삼치간장조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	김가루수수떡밥/ ♣우유②	잔치국수⑤⑥	미니약과①②③⑥/ ♣우유②	♥찐단호박/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	457/17	404/16	420/17	435/18	
날짜	20	21	22	23<바다의날>	24
오전간식	♥토마토⑫	게살죽①⑤⑥⑨	♥바나나	두통지죽	♥사과
점심	차조밥 맑은애호박국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 자른매추리알장조림①⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 전복미역국⑤⑥⑩ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미잡곡밥 순두부국 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 훈제오리구이 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	슈크림빵①②⑥/ ♣우유②	부추전①⑤⑥	케이크①②⑥/♣우유②	♥찐감자/♣우유②	짜장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑮+ 단무지무침⑤
열량(kcal)/단백질(g)	430/20	458/15	454/15	447/20	406/14
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	♥참외	브로콜리죽⑤⑥	♥복숭아⑪	잔멸치채소죽	♥바나나
점심	현미잡곡밥 채개장⑤⑥ 돼지고기단호박조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기잡스테인크⑤⑥⑩⑬ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 오징어무국⑦ 달걀찜④ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황태국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑥/♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	단팥빵①②⑥/♣우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	꼬마김밥⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	429/17	444/15	448/19	409/20	438/20

- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(수박, 복숭아, 참외, 옥수수, 가지, 오이, 애호박)으로 표시됩니다.

- 바다의 날은 바다에서 나는 식재료를 활용한 메뉴가 제공되는 날입니다.

이 달의 식재료 원산지 표시		※ 본 식단은 식자재의 공급 현황에 따라 동일한 식품군 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.													
일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치				
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					국내산	국내산			
	수산물														
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	
	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	러시아	외국산	해당없음	외국산	중국산	해당없음	해당없음	해당없음	
일괄 원산지 표시	수산물						식육·어류·가공품								
	주꾸미	가리비	우렁성(이명게)	전복	방어	부세	해물등그랑탕	어묵	불어묵	훈제오리	생선가스	게맛살	참치캔	프유	가스오부시
	베트남산	해당없음	해당없음	국내산	해당없음	해당없음	외국산	중국산	중국산	국내산	네덜란드산	외국산	원양산	일본산	일본산

2026년 07월 식단표

(만 3-5세 혼합형)

* 발행처 : 수영구어린이급식관리지원센터

* 발행일 : 2026. 6. 25

* 원 장 : 옥 유 희

* 출처 : 수영구 어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	알레르기유발식품 19가지]		♥바나나	찰쌀당근죽 흑미밥	♥골드키워 기장밥
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲젓		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주말은국 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	모듬버섯국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	실파김치⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	*⑬번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.(별도표기안함)		모닝빵+딸기잼①②③⑥/ ♣우유②	시리얼+♣우유②	잔멸치주먹밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)			679/27	634/26	637/28
날짜	13	14	15<초복>	16	17
오전간식	♥복숭아⑩	참치죽	♥사과	양파치즈죽②	♥바나나
점심	수수밥 무채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미소된장국⑤⑥ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①③⑥ 미니우동⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/♣우유②	도토리묵국⑤⑥⑩	밤식빵①②③⑥/ ♣우유②	옥수수전①⑤⑥	카스테라①②⑥/ ♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	623/20	618/29	694/28	666/21	657/26
날짜	20	21	22	23<바다의날>	24
오전간식	♥토마토⑩	게살죽①⑤⑥⑩	♥바나나	누룽지죽	♥사과
점심	차조밥 맑은애호박국⑤⑥ 돼지고기수육+찜장⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 전복미역국⑤⑥⑩ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미잡곡밥 순두부국⑤ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 훈제오리구이 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	슈크림빵①②⑥/♣우유②	부추전①⑤⑥	케이크①②⑥/♣우유②	♥찐감자/♣우유②	짜장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑯+ 단무지무침⑬
열량(kcal)/단백질(g)	587/28	668/21	626/22	610/27	604/21
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	♥참외	브로콜리죽⑤⑥	♥복숭아⑩	잔멸치채소죽	♥바나나
점심	현미잡곡밥 채가장⑤⑥ 돼지고기단호박조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기찜스테이크⑤⑥⑩⑬ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 오징어무국⑦ 달걀찜① 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황태국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑥/♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	단팥빵①②⑥/♣우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑯	꼬마김밥⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	585/23	629/21	613/26	584/28	626/28



제한절

- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(수박, 복숭아, 참외, 옥수수, 가지, 오이, 애호박)으로 표시됩니다.
- 바다의 날은 바다에서 나는 식재료를 활용한 메뉴가 제공되는 날입니다.

이 달의 식재료 원산지 표시 ※ 본 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 동일한 식품군 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치				
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					국내산	국내산			
	수산물														
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	
	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	러시아	외국산	해당없음	외국산	중국산	해당없음	해당없음	해당없음	
	수산물						식육·어육가공품								
	주꾸미	가리비	우렁쌈이(멍게)	전복	방어	부세	해물동그랑땡	어묵	불어묵	훈제오리	생선까스	게맛살	참치캔	프유	가쓰오부시
	베트남산	해당없음	해당없음	국내산	해당없음	해당없음	외국산	중국산	중국산	국내산	네덜란드산	외국산	원양산	일본산	일본산