

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

- 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 야황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

| 일자        | 나들반상                                           | 나들반상                                          | 1일(수)                                               | 2일(목)                                        | 3일(금)                                                                                 | 4일(토)                                            |
|-----------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 오전간식      | 제철과일(오렌지)                                      | 제철과일(사과)                                      | 제철과일(수박)                                            | 발효유②                                         | 제철과일(골드키위)                                                                            | 유아용 치즈②                                          |
| 점심        | 닭살채소볶음밥⑤⑥⑮<br>팽이맑은국<br>백김치⑨                    | 두부주먹밥⑤<br>발효유②<br>백김치⑨                        | 흰쌀밥<br>단호박국<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>근대나물⑤⑥<br>백김치⑨         | 흰쌀밥<br>연두부국⑤<br>순살임연수구이⑤⑥<br>갯잎무침⑤⑥<br>백김치⑨  | 흰쌀밥<br>콩나물국⑤<br>우유계란찜①②<br>햄채소볶음⑤⑥⑩<br>백김치⑨                                           | 소고기소보로덮밥⑤⑥⑩<br>우거지국<br>취나물무침⑤⑥<br>백김치⑨           |
| 오후간식      | 머핀①②⑤⑥ 유아용 두유⑤                                 | 오곡롤, 주스                                       | 후리가게주먹밥⑤⑥                                           | 과일사라다①⑤                                      | 쌀강정, 유아용 두유⑤                                                                          | 제철과일(천도복숭아)⑪                                     |
| 열량/단백질(g) | 430/15                                         | 481/14                                        | 412/15                                              | 385/15                                       | 395/15                                                                                | 393/16                                           |
| 일자        | 6일(월)                                          | 7일(화)                                         | 8일(수)                                               | 9일(목)                                        | 10일(금)                                                                                | 11일(토)                                           |
| 오전간식      | 제철과일(키위)                                       | 브로콜리스프②                                       | 제철과일(사과)                                            | 유아용 두유⑤                                      | 제철과일(참외)                                                                              | 떠먹는 요구르트②                                        |
| 점심        | 흰쌀밥<br>도토리묵냉국⑤⑥⑨<br>주꾸미볶음⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>돈육돌깨탕⑤⑥⑩<br>두부샐러드⑤⑥<br>고사리볶음⑤<br>백김치⑨  | 흰쌀밥<br>새송이버섯국⑤⑥<br>소고기토마토조림⑤⑥⑫⑬<br>모듬피클<br>백김치⑨     | 흰쌀밥<br>배추당면국⑤⑥<br>닭살버터구이②⑤<br>가지볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>감자된장국⑤⑥<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>양상추무침⑤⑥<br>백김치⑨                                         | 계란덮밥①⑤⑥⑫<br>김가루양파국⑤⑥<br>도라지무침⑤⑥<br>백김치⑨          |
| 오후간식      | 편만두⑤⑥⑩                                         | 크로아상①②⑥, 우유②                                  | 삶은계란①, 발효유②                                         | 모듬어묵탕⑤⑥                                      | 크림스파게티②⑤⑥                                                                             | 제철과일(자른씨없는포도)                                    |
| 열량/단백질(g) | 390/15                                         | 490/18                                        | 391/15                                              | 386/16                                       | 444/17                                                                                | 390/16                                           |
| 일자        | 13일(월)                                         | 14일(화)                                        | 15일(수) 초복                                           | 16일(목)                                       | 17일(금) 제헌절                                                                            | 18일(토)                                           |
| 오전간식      | 제철과일(참외)                                       | 아욱죽⑤⑥                                         | 제철과일(키위)                                            | 제철과일(사과)                                     |   | 발효유②                                             |
| 점심        | 흰쌀밥<br>얼갈이국<br>닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮<br>오이나물⑤⑥<br>백김치⑨   | 흰쌀밥<br>순살갈비탕⑩<br>스크램블에그①②⑤<br>참나물겉절이<br>백김치⑨  | 흰쌀밥<br>닭가장⑤⑥⑮<br>참치채소볶음⑤<br>느타리버섯조림⑤⑥<br>백김치⑨       | 흰쌀밥<br>연근된장국⑤⑥<br>떡갈비⑤⑥⑫<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>백김치⑨ |                                                                                       | 돈육콩나물밥/양념장⑤⑥⑩<br>다시마무국⑤⑥<br>우영조림⑤⑥<br>백김치⑨       |
| 오후간식      | 핫도그①②⑥⑩<br>유아용 두유⑤                             | 밤만두⑥, 우유②                                     | 오곡시리얼, 우유②                                          | 채소주먹밥⑤                                       |                                                                                       | 제철과일(토마토)⑫                                       |
| 열량/단백질(g) | 411/16                                         | 507/18                                        | 410/16                                              | 497/15                                       |                                                                                       | 382/16                                           |
| 일자        | 20일(월)                                         | 21일(화)                                        | 22일(수)                                              | 23일(목)                                       | 24일(금) 생일잔치 및 물놀이                                                                     | 24일(금)                                           |
| 오전간식      | 제철과일(오렌지)                                      | 양송이스프②⑥                                       | 제철과일(사과)⑪                                           | 유아용 치즈②                                      |  | 외부식(매식)<br><br>수영장이용<br>오전10시부터<br>오후3시까지        |
| 점심        | 흰쌀밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>계란장조림①⑤⑥<br>양배추볶음⑤⑥<br>백김치⑨  | 흰쌀밥<br>수제비국⑥<br>돈육장뚝뚝이⑤⑥⑩<br>애호박양념찜⑤⑥<br>백김치⑨ | 흰쌀밥1/3<br>소고기쌀국수⑤⑥⑫<br>볼어묵조림⑤⑥<br>코울슬로샐러드①⑤<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>숙갓장국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>진미채무침⑤⑥⑰<br>백김치⑨  |                                                                                       |                                                  |
| 오후간식      | 꼬마김밥⑤⑥(약밥⑤⑥)                                   | 미니와플①②⑥, 우유②                                  | 찜단호박                                                | 간장비빔국수⑤⑥                                     |                                                                                       |                                                  |
| 열량/단백질(g) | 468/15                                         | 494/18                                        | 400/16                                              | 438/21                                       |                                                                                       |                                                  |
| 일자        | 27일(월)                                         | 28일(화) 유두절                                    | 29일(수)                                              | 30일(목)                                       | 31일(금)                                                                                | 라온밥상                                             |
| 오전간식      | 제철과일(오렌지)                                      | 유아용 두유⑤                                       | 제철과일(씨없는자른포도)                                       | 떠먹는 요구르트②                                    | 제철과일(방울토마토)⑫                                                                          | 유아용 치즈②                                          |
| 점심        | 흰쌀밥<br>무칫국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑫<br>백김치⑨                | 오징어덮밥⑤⑥⑰<br>시금치된장국⑤⑥<br>과채주스<br>백김치⑨          | 돈육짜장밥⑤⑥⑩<br>크래미샐러드①⑤⑥⑧<br>발효유②<br>백김치⑨              | 흰쌀밥<br>건새우무국⑤⑥⑨<br>훈제오리/소스⑮<br>백김치⑨          | 연두부비빔밥⑤⑥<br>북엇국⑤⑥<br>버섯볶음⑤⑥<br>백김치⑨                                                   | 흰쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑫<br>탕수육/소스①⑤⑥⑩<br>버섯잡채⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후간식      | 완두앙금羹①②⑤⑥ 우유②                                  | 검은깨주먹밥⑤                                       | 찜감자, 매실차                                            | 곡물쿠키, 보리차                                    | 시리얼, 우유②                                                                              | 케이크①②⑥                                           |
| 열량/단백질(g) | 470/15                                         | 477/15                                        | 429/15                                              | 389/17                                       | 350/16                                                                                | 507/16                                           |

| 쌀   |     | 배추김치 |     | 콩류   |     | 소고기        |            |         |         |        |          |
|-----|-----|------|-----|------|-----|------------|------------|---------|---------|--------|----------|
| 백미  | 현미  | 죽    | 배추  | 고춧가루 | 두부  | 소고기 소보로덮밥  | 소고기 토마토조림  | 순살갈비탕   | 소고기 쌀국수 | 소불고기   | 다진 소고기볶음 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 수입산  |     | 호주산        | 호주산        | 국내(한우)산 | 국내(한우)산 | 호주산    | 국내(한우)산  |
| 닭고기 |     | 돼지고기 |     | 수산물  |     | 햄채소볶음      |            | 핫도그     |         | 참치채소볶음 |          |
|     |     | 주꾸미  | 오징어 | 임연수  | 가공품 | 햄          | 소시지        | 가다랑어    | 돼지고기    | 소고기    | 오징어      |
| 국내산 | 국내산 | 베트남산 | 원양산 | 국내산  |     | 국내산 (돼지고기) | 국내산 (돼지고기) | 원양산     | 국내산     | 국내산    | 페루산      |

## ▼ 2026년 7월 대체메뉴

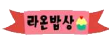
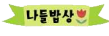
센터에서는 조류독감(AI) 발생 시 빠른 대처와 방사능 우려로 수산물을 사용하지 않는 시설을 위하여 대체메뉴를 제공하고 있습니다. 난류, 닭고기, 수산물 대체메뉴는 **식품 알레르기 대체메뉴**로도 활용하실 수 있습니다. 식품 알레르기 대체메뉴로 활용할 경우 각 식품의 유의사항을 확인하시기 바랍니다. (영유아 선호도에 따른 무분별한 대체메뉴 사용을 지양합니다.)

※ 식단제공시 '어린이 기호식품 품질인증 제품' 과 '나트륨·당류 저감 식품' 사용을 권장드립니다.

※ 7/20일 오후간식 - 원내 학부모 동의서가 있으신 경우 약밥(떡) 제공이 가능합니다. (작게 잘라서 배식해주세요)

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |              |       |          |        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|----------|--------|
| 난류  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체</li> <li>- 빵이나 과자, 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요</li> <li>- 마요네즈, 소스류(샐러드드레싱, 파스타소스 등), 파스타면 등 식단 내 알레르기 표시 확인 및 주의 필요</li> <li>- 계란이 함유된 간식은 제거 혹은 대체메뉴로 제공 (ex. 잔치국수, 김밥 → 계란 제거 / 빵꾸리류 → 감자, 고구마, 떡류)</li> </ul> |          |              |       |          |        |
|     | 날짜                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 기본메뉴     | 대체메뉴         | 비고    | 열량 / 단백질 |        |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |              |       | 만1-2세    | 만3-5세  |
|     | 라온밥상                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 탕수육      | 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩    | 점심_주찬 | 478/17   | 662/24 |
|     | 07.03.(금)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 우유계란찜    | 닭갈비 ⑤⑥⑮      | 점심_주찬 | 493/23   | 694/29 |
|     | 07.08.(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 삶은계란     | 찜고구마         | 오후간식  | 481/14   | 695/17 |
|     | 07.11.(토)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 계란덮밥     | 소고기덮밥 ⑤⑥⑮⑯   | 일품요리  | 381/17   | 584/25 |
|     | 07.13.(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 핫도그      | 푸실리샐러드 ⑤⑥⑫   | 오후간식  | 385/16   | 616/24 |
|     | 07.14.(화)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 스크램블에그   | 두부양념찜 ⑤⑥     | 점심_주찬 | 496/17   | 679/23 |
|     | 07.20.(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 계란장조림    | 소고기장조림 ⑤⑥⑮   | 점심_주찬 | 511/17   | 706/22 |
|     | 07.28.(화)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 계란버섯볶음   | 돈육버섯볶음 ⑤⑥⑩   | 점심_주찬 | 467/17   | 667/24 |
| 닭고기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소고기, 돼지고기, 생선, 두부, 계란 등으로 대체</li> <li>- 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체하고 해조류 추가</li> </ul>                                                                                                                                           |          |              |       |          |        |
|     | 날짜                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 기본메뉴     | 대체메뉴         | 비고    | 열량 / 단백질 |        |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |              |       | 만1-2세    | 만3-5세  |
|     | 나들밥상                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 닭살채소볶음밥  | 새우채소볶음밥 ⑤⑥⑨  | 일품요리  | 431/17   | 589/22 |
|     | 07.09.(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 닭살버터구이   | 두부부침 ①⑤⑥     | 점심_주찬 | 399/15   | 599/21 |
|     | 07.13.(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 닭살데리야끼볶음 | 가자미데리야끼구이 ⑤⑥ | 점심_주찬 | 413/16   | 580/21 |
|     | 07.15.(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 닭개장      | 두부탕국 ⑤⑥      | 점심_국  | 382/14   | 579/21 |
|     | 07.25.(토)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 닭살마요덮밥   | 돈육잡채밥 ⑤⑥⑩    | 일품요리  | 399/16   | 590/24 |
|     | 07.28.(화)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 닭살채소국    | 건새우아욱국 ⑤⑥⑨   | 점심_국  | 466/18   | 665/25 |
|     | 07.31.(금)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 훈제오리찜    | 소고기산적 ⑤⑥⑮    | 점심_주찬 | 389/15   | 588/21 |
| 수산물 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 계란 등으로 대체</li> <li>- 비타민D를 많이 포함하는 식품(표고버섯, 목이버섯) 등을 추가</li> </ul>                                                                                                                                                          |          |              |       |          |        |
|     | 날짜                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 기본메뉴     | 대체메뉴         | 비고    | 열량 / 단백질 |        |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |              |       | 만1-2세    | 만3-5세  |
|     | 라온밥상                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 소고기미역국   | 사골곰탕 ⑮       | 점심_국  | 502/17   | 697/24 |
|     | 07.02.(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 순살임연구이   | 소고기찜쌀구이 ⑤⑮   | 점심_주찬 | 415/15   | 615/18 |
|     | 07.06.(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 주꾸미볶음    | 닭고기조림 ⑤⑥⑮    | 점심_주찬 | 403/21   | 599/28 |
|     | 07.09.(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 모듬어묵탕    | 프레치토스트 ①②⑤⑥  | 오후간식  | 462/18   | 691/25 |
|     | 07.11.(토)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 김가루양파국   | 실파맑은국        | 점심_국  | 382/14   | 578/20 |
|     | 07.15.(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 참치채소볶음   | 돈육된장볶음 ⑤⑥⑩   | 점심_주찬 | 460/18   | 657/26 |
|     | 07.16.(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 미역줄기볶음   | 상추부침 ⑤⑥      | 점심_부찬 | 498/15   | 675/18 |
|     | 07.18.(토)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 다시마무국    | 소고기무국 ⑤⑥⑮    | 점심_국  | 425/18   | 618/25 |
|     | 07.22.(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 불어묵조림    | 매추리알양파볶음 ①⑤⑥ | 점심_주찬 | 405/16   | 618/24 |
|     | 07.23.(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 진미채무침    | 닭살채소냉채 ⑮     | 점심_부찬 | 425/18   | 607/26 |
|     | 07.27.(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 미역국      | 우거지국 ⑤⑥      | 점심_국  | 428/16   | 592/20 |
|     | 07.29.(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 오징어국     | 설령탕 ⑮        | 점심_부찬 | 505/19   | 668/25 |
|     | 07.30.(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 김말이      | 딸기잼토스트 ①②⑤⑥  | 오후간식  | 401/15   | 572/19 |
| 우유  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 칼슘 강화 두유로 대체</li> <li>- 칼슘 함량이 높은 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용</li> </ul>                                                                                                                                                                          |          |              |       |          |        |
| 견과류 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다른 견과류에 알레르기 반응이 없는지 확인 후, 다른 견과류로 대체하여 조리</li> <li>- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 알레르기 증상이 심각해지는 경우가 많으므로 각별히 주의</li> <li>- 급식 주재료나 과자류를 섭취하지 않도록 주의</li> </ul>                                                                                         |          |              |       |          |        |

## ▼ 인천중구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 특별한 식단을 소개합니다!

-  : 생일잔치가 있는 날은 '라온밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
  -  : 체험학습이 있는 날은 간편한 '나들밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
  -  : 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저감화 식단 '다함께 차차차'를 제공합니다.
- '저염day \_ 김치 없는 날'으로 다함께 나트륨 섭취량을 차차차!

## ◆ 제철식품 ◆

- 과일류 : 수박, 참외, 자두, 복숭아
- 채소류 : 감자, 옥수수, 애호박, 도라지  
가치, 양상추, 근대, 열무, 부추
- 해산물 : 오징어, 갈치, 모시조개