

일반A

시설명 : 영종바다숲 어린이 이집

2026년 7월 식단표 (만0-1세)

영종구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

※ 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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

일자			1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식			제철과일(참외)	발효유②	제철과일(자두)	유아용 치즈②
점심			흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	소고기소보로덮밥⑤⑥⑩
			단호박국	연두부국⑤	콩나물국⑤	우거지국
			안매운제육볶음⑤⑥⑩	순살임연수구이⑤⑥	우유계란찜①②	취나물무침⑤⑥
			근대나물⑤⑥	갯잎무침⑤⑥	햄채소볶음⑤⑥⑩	백김치⑨
			하얀깍두기⑨	백김치⑨	김구이	
오후간식			후리가케주먹밥⑤⑥	과일사라다①⑤	쌀강정 유아용 두유⑤	제철과일(천도복숭아)⑪
열량/단백질(g)			412/15	385/15	395/15	393/16
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
오전간식	제철과일(골드키위)	브로콜리스프②	제철과일(바나나)	유아용 두유⑤	제철과일(참외)	떠먹는 요구르트②
점심	흰쌀밥	짜장밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	계란덮밥①⑤⑥⑫
	도토리묵냉국⑤⑥⑨	모듬튀김(순살치킨, 감자튀김,동그랑땡)	새송이버섯국⑤⑥	배추당면국⑤⑥	감자된장국⑤⑥	김가루양파국⑤⑥
	주꾸미볶음⑤⑥	요구르트	소고기토마토조림⑤⑥⑫⑬	닭살버터구이②⑬	돼지고기찜⑤⑥⑩	도라지무침⑤⑥
	시금치나물⑤⑥		모듬피클	가지볶음⑤⑥	양상추무침⑤⑥	하얀깍두기⑨
	백김치⑨		백김치⑨	하얀깍두기⑨	건파래자반	
오후간식	찐만두⑤⑥⑩	아쿠아플라넷에서 매식 크로아상①②⑥우유②	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(메론)	아욱죽⑤⑥	제철과일(바나나)	제철과일(수박)		발효유②
점심	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥		돈육콩나물밥/양념장⑤⑥⑩
	얼갈이국	순살갈비탕⑩	닭개장⑤⑥⑬	연근된장국⑤⑥		다시마무국⑤⑥
	닭살테리아끼볶음⑤⑥⑬	스크램블에그①②⑤	참치채소볶음⑤	떡갈비⑤⑥⑬		우영조림⑤⑥
	오이나물⑤⑥	참나물겉절이	느타리버섯조림⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥		하얀깍두기⑨
	백김치⑨	하얀깍두기⑨	백김치⑨	하얀깍두기⑨		
오후간식	한도그①②⑥⑩	밤만주⑥	오곡시리얼	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	25일(토) 중복
오전간식	제철과일(골드키위)	양송이스프②⑥	제철과일(자른방울토마토)⑫	유아용 치즈②	발효유②	떠먹는 요구르트②
점심	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥1/3	흰쌀밥	흰쌀밥	닭살마요덮밥①⑤⑬
	유부맑은국⑤⑥	수제비국⑥	소고기쌀국수⑤⑥⑬	숙갓장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑬	청경채국⑤⑥
	계란장조림①⑤⑥	돈육장독묵이⑤⑥⑩	볼어묵조림⑤⑥	두부조림⑤⑥	탕수육/소스①⑤⑥⑩	치커리유자청무침
	양배추볶음⑤⑥	애호박양념찜⑤⑥	코울슬로샐러드①⑤	진미채무침⑤⑥⑰	버섯잡채⑤⑥	하얀깍두기⑨
	백김치⑨	하얀깍두기⑨	백김치⑨	하얀깍두기⑨	백김치⑨	
오후간식	꼬마김밥⑤⑥(약밥⑤⑥)	미니와플①②⑥ 우유②	찐단호박	간장비빔국수⑤⑥	케이크①②⑥ 제철과일(메론)	제철과일(사과)
열량/단백질(g)	468/15	494/18	400/16	438/21	507/14	386/15
일자	27일(월)	28일(화) 유두절	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	제철과일(블루베리)	유아용 치즈②	제철과일(자른수박)	발효유②	제철과일(바나나)	
점심	흰쌀밥	기장밥	흰쌀밥	기장밥	백미밥	
	유부장국⑤⑥	버섯된장국⑤⑥	카레②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	애호박새우전국⑤⑥⑨	맑은순두부탕⑤⑥	
	로제순살찜닭①②⑤⑥⑬	떡갈비아채볶음⑤⑥⑩⑬	간장오징어불고기볶음⑤⑥⑩⑰	김치제육볶음⑤⑥⑨⑩	돈까스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	
	양념감자튀김①②⑤⑥	푸실리파스타①⑤⑥⑫⑬	오미산적⑤⑥	매추리알감자조림①⑤⑥	케첩소세지야채볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	
	연근조림⑤⑥	볼어묵조림⑤⑥	청경채 나물⑤⑥	김무침⑤⑥	양배추샐러드①⑤⑥⑬	
	무나물⑤	후르츠샐러드	무찜지 무침⑤⑥	궁채절임⑤⑥	간장깍잎지⑤⑥	
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
	오후간식	곡물쿠키 포도주스	약과⑥옥수수차	소보로빵①②④⑥우유②	머핀①②⑥우유	떠먹는 요구르트②
열량/단백질(g)	675/30	626/29.7	661/33.6	586/32.7	696/30.6	
	여름가정학습기간 (조리사님 연차로 매식)					

여름가정학습기간 (조리사님 연차로 매식)

쌀	배추김치	콩류	소고기	소고기	소고기	소고기	소고기	소고기	소고기
백미, 흑미, 현미, 잡쌀	죽	배추	고춧가루	두부	소고기 토마토조림	순살갈비탕	소고기 쌀국수	다진 소고기볶음	소고기 미역국
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
닭고기	돼지고기	수산물	가공식품	햄채소	핫도그	참치채소	떡갈비	진미채	탕수육
		주꾸미	햄(돼지고기)	소시지(돼지고기)	가다랑어	소고기	돼지고기	오징어	돼지고기
국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	페루산	국내산

만1~2세 식단은 1일 에너지:단백질 유아 1~2세 900kcal:20g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)

1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급간식의 총 섭취열량은 390~440kcal 수준으로 구성됩니다.

※학부모 동의에 따라 만0세도 동일 급간식을 제공합니다.

발행일 : 2026.06.18. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

해외직구식품, 안전하게 구매하기

① 해외직구란 무엇인가요?

- 국내 소비자가 자가소비를 목적으로 해외 판매자의 사이버몰 (국내 포털사 및 오픈마켓에 입점한 해외 사업자 포함)에서 해외상품을 직접 구매하는 소비 형태
- 거래형태에 따라 직접배송, 구매대행 및 배송대행으로 구분

해외직접구매 주요 품목

상품군별 1조 9,789억원

7,872억원



의류 및
패션관련 상품

4,157억원



음·식료품

1,971억원



생활·
자동차용품

② 정식 수입 식품 vs 해외직구식품 뭐가 다를까?



정식 수입 식품

수입 시 원료 및 제품의
품질검사, 표시사항, 수출국가의
허가 또는 신고제품 여부 등
안전성을 확인한 제품



해외 직구 식품

소량의 개인 사용 목적으로
수입되기 때문에 정부의 검사
심사를 거치지 않아 제품의
안전성이 확인되지 않은 제품

③ 해외직구식품 섭취전 확인해야 할 사항



제품 겉면의 섭취방법, 주의사항,
섭취량, 유통기한 등 확인하기



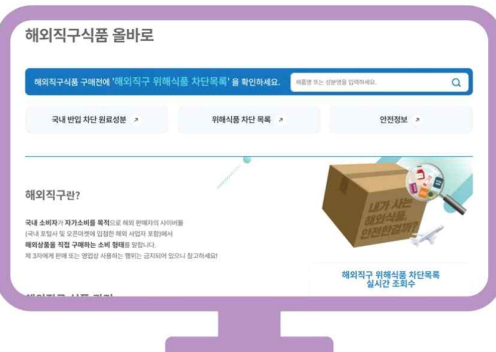
유해성분 확인

여기서 잠깐!

대우형 디저트, '두바이 쫄떡꾸기'에 사용되는 피스타치오·카다이프는 대부분 수입재료로,
해외 온라인 쇼핑몰이나 해외직구를 통해 구매되는 경우가 많습니다.
“해외직구식재료”는 구매 전 반드시 확인이 필요합니다.



④ 해외직구식품의 안전한 구매 방법은?



‘해외직구식품 올바른’에서 확인하세요.

① 차단목록 확인

: 해외직구 위해식품 차단목록을 확인하세요!
(식품안전나라 > 해외직구정보 > 해외직구식품 올바른)

② 원료, 성분 검색

: 구매하려는 제품에 표시 되어있는 (원료, 성분) 명칭을 검색해보세요!
(해외식품 올바른 > 제품명 또는 성분명 검색)

일반A

시설명 : 영종바다숲어린이집

2026년 7월 식단표 (만2세)

영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

※ 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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

일자	1일(수)		2일(목)		3일(금)		4일(토)					
오전간식			제철과일(참외)	발효유②	제철과일(자두)	유아용 치즈②						
점심			흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	소고기소보로덮밥⑤⑥⑩						
			단호박국	연두부국⑤	콩나물국⑤	우거지국						
			안매운제육볶음⑤⑥⑩	순살임연수구이⑤⑥	우유계란찜①②	취나물무침⑤⑥						
			근대나물⑤⑥	갯잎무침⑤⑥	햄채소볶음⑤⑥⑩	백김치⑨						
오후간식			하얀깍두기⑨	백김치⑨	김구이							
			후리가케주먹밥⑤⑥	과일사라다①⑤	쌀강정	제철과일(천도복숭아)⑪						
				유아용 두유⑤								
열량/단백질(g)			412/15	385/15	395/15	393/16						
일자	6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)		10일(금)		11일(토)	
오전간식	제철과일(골드키위)		브로콜리스프②		제철과일(바나나)		유아용 두유⑤		제철과일(참외)		떠먹는 요구르트②	
점심	흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥		계란덮밥①⑤⑥⑫	
	도토리묵냉국⑤⑥⑨		돈가스		새송이버섯국⑤⑥		배추당면국⑤⑥		감자된장국⑤⑥		김가루양파국⑤⑥	
	주꾸미볶음⑤⑥		소세지		소고기토마토조림⑤⑥⑫⑬		닭살버터구이②⑬		돼지고기찜⑤⑥⑩		도라지무침⑤⑥	
	시금치나물⑤⑥		감자튀김		모듬피클		가지볶음⑤⑥		양상추무침⑤⑥		하얀깍두기⑨	
오후간식	백김치⑨		계란마카로니샐러드, 김		백김치⑨		하얀깍두기⑨		건파래자반			
	찐만두⑤⑥⑩		크로아상①②⑥우유②		삶은계란①		모듬어묵탕⑤⑥		크림스파게티②⑤⑥		제철과일(자른씨없는포도)	
			아쿠아플라넷에서 매식		발효유②							
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(메론)		아욱죽⑤⑥		제철과일(바나나)		제철과일(수박)				발효유②	
점심	흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥				돈육콩나물밥/양념장⑤⑥⑩	
	얼갈이국		순살갈비탕⑩		닭개장⑤⑥⑬		연근된장국⑤⑥				다시마무국⑤⑥	
	닭살데리야끼볶음⑤⑥⑬		스크램블에그①②⑤		참치채소볶음⑤		떡갈비⑤⑥⑬				우영조림⑤⑥	
	오이나물⑤⑥		참나물겉절이		느타리버섯조림⑤⑥		미역줄기볶음⑤⑥		하얀깍두기⑨			
오후간식	백김치⑨		하얀깍두기⑨		백김치⑨		하얀깍두기⑨					
	핫도그①②⑥⑩		밤만주⑥		오국시리얼		채소주먹밥⑤				제철과일(토마토)⑫	
유아용 두유⑤			우유②		우유②							
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		25일(토) 중복	
오전간식	제철과일(골드키위)		양송이스프②⑥		제철과일(자른방울토마토)⑫		유아용 치즈②		발효유②		떠먹는 요구르트②	
점심	흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥1/3		흰쌀밥		흰쌀밥		닭살마요덮밥①⑤⑬	
	유부맑은국⑤⑥		수제비국⑥		소고기쌀국수⑤⑥⑬		숙갯장국⑤⑥		소고기미역국⑤⑥⑬		청경채국⑤⑥	
	계란장조림①⑤⑥		돈육장독볶이⑤⑥⑩		볼어묵조림⑤⑥		두부조림⑤⑥		탕수육/소스①⑤⑥⑩		치커리유자청무침	
	양배추볶음⑤⑥		애호박양념찜⑤⑥		코울슬로샐러드①⑤		진미채무침⑤⑥⑰		버섯잡채⑤⑥		하얀깍두기⑨	
오후간식	백김치⑨		하얀깍두기⑨		백김치⑨		하얀깍두기⑨		백김치⑨			
	꼬마김밥⑤⑥(약밥⑤⑥)		미니와플①②⑥		찐단호박		간장비빔국수⑤⑥		케이크①②⑥		제철과일(사과)	
			우유②						제철과일(메론)			
열량/단백질(g)	468/15		494/18		400/16		438/21		507/14		386/15	
일자	27일(월)		28일(화) 유두절		29일(수)		30일(목)		31일(금)			
오전간식	제철과일(블루베리)		유아용 치즈②		제철과일(자른수박)		발효유②		제철과일(바나나)			
점심	흰쌀밥		기장밥		흰쌀밥		기장밥		백미밥			
	유부장국⑤⑥		버섯된장국⑤⑥		카레②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮		애호박새우전국⑤⑥⑨		맑은순두부탕⑤⑥			
	로제순살찜닭①②⑤⑥⑬		떡갈비아채볶음⑤⑥⑩⑬		간장오징어볶음⑤⑥⑩⑰		김치제육볶음⑤⑥⑨⑩		돈가스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮			
	양념감자튀김①②⑤⑥		푸실리파스타①⑤⑥⑫⑬		오미산적⑤⑥		매추리알감자조림①⑤⑥		케첩소세지야채볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭			
	연근조림⑤⑥		볼어묵조림⑤⑥		청경채 나물⑤⑥		김무침⑤⑥		양배추샐러드①⑤⑥⑬			
	무나물⑤		후르츠샐러드		무잔지 무침⑤⑥		궁채절임⑤⑥		간장갯잎지⑤⑥			
	배추김치⑨		배추김치⑨		배추김치⑨		배추김치⑨		배추김치⑨			
오후간식	곡물쿠키 포도주스		약과⑥옥수수차		소보로빵①②④⑥우유②		머핀①②⑥우유		떠먹는 요구르트②			
열량/단백질(g)	675/30		626/29.7		661/33.6		586/32.7		696/30.6			
여름가정하수기가 (조리사님 여차로 매식)												

여름가정학습기간 (조리사님 연차로 매식)

쌀		배추김치		콩류		소고기			
백미, 흑미, 현미, 찰쌀	죽	배추	고춧가루	두부	소고기 토마토조림	순살갈비탕	소고기 쌀국수	다진 소고기볶음	소고기 미역국
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)				
닭고기		돼지고기		수산물		가금류		채소류	
				주꾸미		햄(돼지고기)		소시지(돼지고기)	
국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

만1~2세 식단은 1일 에너지:단백질 유아 1~2세 900kcal:20g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)

1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 390~440kcal 수준으로 구성됩니다.

발행일 : 2026.06.18. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

해외직구식품, 안전하게 구매하기

① 해외직구란 무엇인가요?

- 국내 소비자가 자가소비를 목적으로 해외 판매자의 사이버몰(국내 포털사 및 오픈마켓에 입점한 해외 사업자 포함)에서 해외상품을 직접 구매하는 소비 형태
- 거래형태에 따라 직접배송, 구매대행 및 배송대행으로 구분

해외직접구매 주요 품목

상품군별 1조 9,789억원

7,872억원



의류 및
패션관련 상품

4,157억원



음 식료품

1,971억원



생활·
자동차용품

② 정식 수입 식품 vs 해외직구식품 뭐가 다를까?



정식 수입 식품

수입 시 원료 및 제품의 품질검사, 표시사항, 수출국가의 허가 또는 신고제품 여부 등 안전성을 확인한 제품



해외직구식품

소량의 개인 사용 목적으로 수입되기 때문에 정부의 검사 심사를 거치지 않아 제품의 안전성이 확인되지 않은 제품

③ 해외직구식품 섭취전 확인해야 할 사항



제품 겉면의 섭취방법, 주의사항, 섭취량, 유통기한 등 확인하기



유해성분 확인

여기서잠깐!

대유행 디저트, '두바이 쫄떡쿠키'에 사용되는 피스타치오·카다이프는 대부분 수입재료로, 해외 온라인 쇼핑몰이나 해외직구를 통해 구매되는 경우가 많습니다.
“해외직구식재료”는 구매 전 반드시 확인이 필요합니다.



④ 해외직구식품의 안전한 구매 방법은?



‘해외직구식품 올바른’에서 확인하세요.

① 차단목록 확인

: 해외직구 위해식품 차단목록을 확인하세요!
(식품안전나라 > 해외직구정보 > 해외직구식품 올바른)

② 원료, 성분 검색

: 구매하려는 제품에 표시 되어있는 (원료, 성분) 명칭을 검색해보세요!
(해외식품 올바른 > 제품명 또는 성분명 검색)

※ 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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

일자	1일(수)		2일(목)		3일(금)	
오전간식			제철과일(참외)	발효유②	제철과일(자두)	유아용 치즈②
점심			흰쌀밥 단호박국 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흑미밥 연두부국⑤ 순살임연수구이⑤⑥ 깻잎무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 우유계란찜①② 햄채소볶음⑤⑥⑩ 김구이	소고기소보로덮밥⑤⑥⑩ 우거지국 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식			후리가케주먹밥⑤⑥	과일사라다①⑤	쌀강정 유아용 두유⑤	제철과일(천도복숭아)⑪
열량/단백질(g)			585/20	585/19	586/20	581/25
일자	6일(월)		7일(화)		8일(수)	
오전간식	제철과일(골드키위)		브로콜리스프②		제철과일(바나나)	
점심	흰쌀밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 주꾸미볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		흰쌀밥 돈가스 소세지 감자튀김 계란파카로니샐러드, 김 요구르트		흰쌀밥 새송이버섯국⑤⑥ 소고기토마토조림⑤⑥⑫⑬ 모듬피클 백김치⑨	
오후간식	찐만두⑤⑥⑩		크로아상①②⑥우유② 아쿠아플라넷에서 매식		삶은계란① 발효유②	
열량/단백질(g)	584/21		695/25		582/20	
일자	13일(월)		14일(화)		15일(수) 초복	
오전간식	제철과일(메론)		아욱죽⑤⑥		제철과일(바나나)	
점심	흰쌀밥 얼갈이국 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 순살갈비탕⑩ 스크램블에그①②⑤ 참나물겉절이 하얀깍두기⑨		흰쌀밥 닭가장⑤⑥⑬ 참치채소볶음⑤ 느타리버섯조림⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	한도그①②⑥⑩ 유아용 두유⑤		밤만주⑥ 우유②		오곡시리얼 우유②	
열량/단백질(g)	587/23		695/26		586/23	
일자	20일(월)		21일(화)		22일(수)	
오전간식	제철과일(골드키위)		양송이스프②⑥		제철과일(자른방울토마토)⑫	
점심	흰쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 계란장조림①⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 수제비국⑥ 돈육장독볶음⑤⑥⑩ 애호박양념찜⑤⑥ 하얀깍두기⑨		흰쌀밥1/3 소고기쌀국수⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨	
오후간식	꼬마김밥⑤⑥(약밥⑤⑥)		미니와플①②⑥ 우유②		찐단호박	
열량/단백질(g)	633/19		701/26		587/24	
일자	27일(월)		28일(화) 유두절		29일(수)	
오전간식	제철과일(블루베리)		유아용 치즈②		제철과일(자른수박)	
점심	흰쌀밥 유부장국⑤⑥ 로제순살찜닭①②⑤⑥⑬ 양념감자튀김①②⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 무나물⑤ 배추김치⑨		기장밥 버섯된장국⑤⑥ 떡갈비야채볶음⑤⑥⑩⑬ 푸시리파스타①⑤⑥⑫⑬ 불어묵조림⑤⑥ 후르츠샐러드 배추김치⑨		흰쌀밥 카레②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 간장오징어볶음⑤⑥⑩⑰ 오미산적⑤⑥ 청경채 나물⑤⑥ 무찬지 무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	곡물쿠키 포도주스		약과⑥옥수수차		소보로빵①②④⑥우유②	
열량/단백질(g)	675/30		626/29.7		661/33.6	
일자	30일(목)		31일(금)		1일(토) 중복	
오전간식	발효유②		제철과일(바나나)		발효유②	
점심	흑미밥 기장밥 애호박새우전국⑤⑥⑨ 김치제육볶음⑤⑥⑨⑩ 매추리갈비조림①⑤⑥ 김무침⑤⑥ 궁채절임⑤⑥ 배추김치⑨		흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 탕수육/소스①⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨		떡갈비⑤⑥⑬ 소고기미역국⑤⑥⑬ 탕수육/소스①⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	머핀①②⑥우유		케이크①②⑥ 제철과일(메론)		떡갈비⑤⑥⑬ 소고기미역국⑤⑥⑬ 탕수육/소스①⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질(g)	586/32.7		626/30		703/20	
일자	27일(월)		28일(화) 유두절		29일(수)	
오전간식	제철과일(블루베리)		유아용 치즈②		제철과일(자른수박)	
점심	흰쌀밥 유부장국⑤⑥ 로제순살찜닭①②⑤⑥⑬ 양념감자튀김①②⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 무나물⑤ 배추김치⑨		기장밥 버섯된장국⑤⑥ 떡갈비야채볶음⑤⑥⑩⑬ 푸시리파스타①⑤⑥⑫⑬ 불어묵조림⑤⑥ 후르츠샐러드 배추김치⑨		흰쌀밥 카레②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 간장오징어볶음⑤⑥⑩⑰ 오미산적⑤⑥ 청경채 나물⑤⑥ 무찬지 무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	곡물쿠키 포도주스		약과⑥옥수수차		소보로빵①②④⑥우유②	
열량/단백질(g)	675/30		626/29.7		661/33.6	

여름가정학습기간(조리사님 연차로 매식)

쌀		배추김치		콩류		소고기			
백미	흑미	죽	배추	고춧가루	두부	소고기 토마토조림	순살갈비탕	소고기 쌀국수	다진 소고기볶음
현미	잡쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
닭고기		돼지고기		수산물		가공품		햄채소	
국내산		국내산		주꾸미		햄(돼지고기)		소시지(돼지고기)	
국내산		국내산		베트남산		국내산		국내산	

만3~5세 식단은 1일 에너지:단백질 유아 3~5세 1400kcal:25g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)

1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 600~680kcal 수준으로 구성됩니다.

해외직구식품, 안전하게 구매하기

① 해외직구란 무엇인가요?

- 국내 소비자가 자가소비를 목적으로 해외 판매자의 사이버몰 (국내 포털사 및 오픈마켓에 입점한 해외 사업자 포함)에서 해외상품을 직접 구매하는 소비 형태
- 거래형태에 따라 직접배송, 구매대행 및 배송대행으로 구분

해외직접구매 주요품목

상품군별

1조 9,789억원

7,872억원

4,157억원

1,971억원

의류 및
패션관련 상품

음·식료품

생활·
자동차용품

② 정식 수입 식품 vs 해외직구식품 뭐가 다를까?



정식 수입 식품

수입 시 원료 및 제품의
품질검사, 표시사항, 수출국가의
허가 또는 신고제품 여부 등
안전성을 확인한 제품



해외직구식품

소량의 개인 사용 목적으로
수입되기 때문에 정부의 검사
심사를 거치지 않아 제품의
안전성이 확인되지 않은 제품

③ 해외직구식품 섭취전 확인해야 할 사항



제품 겉면의 섭취방법, 주의사항,
섭취량, 유통기한 등 확인하기



유해성분 확인

여기서잠깐!

대유행 디저트, '두바이 쫄떡쿠키'에 사용되는 피스타치오·카다이프는 대부분 수입재료로,
해외 온라인 쇼핑몰이나 해외직구를 통해 구매되는 경우가 많습니다.
“해외직구식재료”는 구매 전 반드시 확인이 필요합니다.



④ 해외직구식품의 안전한 구매 방법은?



‘해외직구식품 올바른’에서 확인하세요.

① 차단목록 확인

: 해외직구 위해식품 차단목록을 확인하세요!
(식품안전나라 > 해외직구정보 > 해외직구식품 올바른)

② 원료, 성분 검색

: 구매하려는 제품에 표시 되어있는 (원료, 성분) 명칭을 검색해보세요!
(해외식품 올바른 > 제품명 또는 성분명 검색)

▼ 2026년 7월 대체메뉴

센터에서는 조류독감(AI) 발생 시 빠른 대처와 **방사능 우려**로 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	- 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 - 빵이나 과자, 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 마요네즈, 소스류(샐러드드레싱, 파스타소스 등), 파스타면 등 식단 내 알레르기 표시 확인 및 주의 필요 - 계란이 함유된 간식은 제거 혹은 대체메뉴로 제공 (ex. 잔치국수, 김밥 → 계란 제거 / 빵꾸리류 → 감자, 고구마, 떡류)					
	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.(일)	계란장조림	소고기장조림 ⑤⑥⑮	점심_주찬	511/17	706/22
	07.28.(화)	계란버섯볶음	돈육버섯볶음 ⑤⑥⑩	점심_주찬	467/17	667/24
닭고기	- 소고기, 돼지고기, 생선, 두부, 계란 등으로 대체 - 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체하고 해조류 추가					
	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	- 소고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 계란 등으로 대체 - 비타민D를 많이 포함하는 식품(표고버섯, 목이버섯) 등을 추가					
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
					만1-2세	만3-5세
	라온밥상	소고기미역국	사골곰탕 ⑮	점심_국	502/17	697/24
	07.02.(목)	순살임연수구이	소고기찜쌀구이 ⑤⑮	점심_주찬	415/15	615/18
	07.06.(월)	주꾸미볶음	닭고기조림 ⑤⑥⑮	점심_주찬	403/21	599/28
	07.09.(목)	모듬어묵탕	프렌치토스트 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	상추무침 ⑤⑥	점심_부찬	498/15	675/18
	07.18.(토)	다시마무국	소고기무국 ⑤⑥⑮	점심_국	425/18	618/25
	07.22.(수)	불어묵조림	메추리알양파볶음 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	설렁탕 ⑮	점심_부찬	505/19	668/25
	07.30.(목)	김말이	딸기잼토스트 ①②⑤⑥	오후간식	401/15	572/19
우유	- 칼슘 강화 두유로 대체 - 칼슘 함량이 높은 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용					
건과류	- 다른 건과류에 알레르기 반응이 없는지 확인 후, 다른 건과류로 대체하여 조리 - 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 알레르기 증상이 심각해지는 경우가 많으므로 각별히 주의 - 급식 주재료나 과자류를 섭취하지 않도록 주의					

▼ 인천중구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 특별한 식단을 소개합니다!

- 라온밥상** : 생일잔치가 있는 날은 '라온밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
- 나들밥상** : 체험학습이 있는 날은 간편한 '나들밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
- 다함께 차차차** : 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
가지, 양상추, 근대, 열무, 부추
- **해산물** : 오징어, 갈치, 모시조개