

일반A

시설명 : 마리나포레 어린이집

2026년 7월 식단표 (만1-2세)

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	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. ※학부모 동의에 따라 만0세도 동일 급·간식을 제공합니다.			흰쌀밥 단호박국 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨		흰쌀밥 연두부국⑤ 순살임연수구이⑤⑥ 깻잎무침⑤⑥ 백김치⑨		흰쌀밥 콩나물국⑤ 우유계란찜①② 햄채소볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨		매식 흰쌀밥 돈까스⑩ 양배추샐러드⑩ 단무지⑬ 소고기소보로덮밥⑤⑥⑩ 우거지국 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨								
				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		흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥		계란덮밥①⑤⑥⑩							
	도토리묵냉국⑤⑥⑨		돈육들깨탕⑤⑥⑩		새송이버섯국⑤⑥		배추당면국⑤⑥		감자된장국⑤⑥		김가루양파국⑤⑥							
	주꾸미볶음⑤⑥		두부샐러드⑤⑥		소고기토마토조림⑤⑥⑩⑬		닭살버터구이②⑤		돼지고기찜⑤⑥⑩		도라지무침⑤⑥							
	시금치나물⑤⑥		고사리볶음⑤		모듬피클		가지볶음⑤⑥		양상추무침⑤⑥		하얀깍두기⑨							
백김치⑨		하얀깍두기⑨		백김치⑨		하얀깍두기⑨		하얀깍두기⑨		건파래자반								
오후간식		찐만두⑤⑥⑩		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) 라온밥상		17일(금) 제헌절		18일(토)						
오전간식		제철과일(멜론)		아욱죽⑤⑥		제철과일(수박)		유아용 치즈②				발효유②						
점심	흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥				돈육콩나물밥양념장⑤⑥⑩					
	열갈이국		순살갈비탕⑩		닭개장⑤⑥⑤		소고기미역국⑤⑥⑩		탕수육/소스①⑤⑥⑩				다시마무국⑤⑥					
	닭살데리야끼볶음⑤⑥⑤		스크램블에그①②⑤		참치채소볶음⑤		버섯찹채⑤⑥		하얀깍두기⑨				우영조림⑤⑥					
	오이나물⑤⑥		참나물겉절이		느타리버섯조림⑤⑥		하얀깍두기⑨						하얀깍두기⑨					
백김치⑨		하얀깍두기⑨		밤만주⑥		오곡시리얼		케이크①②⑥				제철과일(토마토)⑩						
오후간식		핫도그①②⑥⑩ 유아용 두유⑤		우유②		우유②		제철과일(바나나)										
열량/단백질(g)		411/16		507/18		410/16		507/16				382/16						
일자		20일(월)		21일(화)		22일(수)		23일(목)		24일(금)		25일(토) 중복						
오전간식		제철과일(골드키위)		양송이스프②⑥		제철과일(멜론)		유아용 치즈②		제철과일(대추방토)⑫		떠먹는 요구르트②						
점심	흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥1/3		흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥		닭살마요덮밥①⑤⑤					
	유부맑은국⑤⑥		수제비국⑥		소고기쌀국수⑤⑥⑩		숙갓장국⑤⑥		표고버섯국		표고버섯국		청경채국⑤⑥					
	계란장조림①⑤⑥		돈육장독목이⑤⑥⑩		불어묵조림⑤⑥		두부조림⑤⑥		소불고기⑤⑥⑩		감자당근채볶음⑤⑥		치커리유자청무침					
	양배추볶음⑤⑥		애호박양념찜⑤⑥		코울슬로샐러드①⑤		진미채무침⑤⑥⑰		하얀깍두기⑨				하얀깍두기⑨					
백김치⑨		하얀깍두기⑨		미니와플①②⑥		찐단호박		간장비빔국수⑤⑥		춘권⑤⑥⑩		제철과일(사과)						
오후간식		약밥⑤⑥		우유②						발효유②								
열량/단백질(g)		468/15		494/18		400/16		438/21		484/15		386/15						
일자		27일(월)		28일(화) 유두절		29일(수)		30일(목)		31일(금)								
오전간식		제철과일(수박)		가지죽		제철과일(천도복숭아)⑪		발효유②		제철과일(바나나)								
점심	흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥		흰쌀밥							
	미역국⑤⑥		닭살채소국⑤⑥⑤		오징어국⑰		시금치맑은국		콩가루배춧국⑤⑥									
	다진소고기볶음⑤⑥⑩		계란버섯볶음①⑤		두부짜장조림⑤⑥		돈목살구이⑩		훈제오리찜⑤									
	무나물⑤⑥		연근조림⑤⑥		숙주무침⑤⑥		고구마줄기볶음⑤⑥		브로콜리볶음⑤									
백김치⑨		하얀깍두기⑨		하얀깍두기⑨		백김치⑨		하얀깍두기⑨		김구이								
오후간식		곡물쿠키		수박화채②		소보로빵①②④⑥		김말이⑤		잔치국수⑤⑥								
열량/단백질(g)		427/15		461/17		495/18		464/15		401/15								
쌀배추김치공류소고기																		
백미, 흑미, 현미, 찹쌀	죽	배추	고춧가루	두부	소고기 토마토조림	순살갈비탕	소고기 쌀국수	소불고기	다진 소고기볶음	소고기 미역국								
국내산	국내산	국산	국산	국산	국내산(한우)													
닭고기	돼지고기	수산물		가공품	햄채소볶음		핫도그		참치채소볶음		떡갈비		진미채무침		훈제오리찜		탕수육	
		주꾸미	오징어		햄(돼지고기, 닭고기)	소시지(돼지고기, 닭고기)	가다랑어	돼지고기	닭고기	진미채	오리고기	돼지고기						
국내산	국내산	베트남산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	국내산				

▼ 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	- 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 ⑤⑥⑫	점심_주찬	493/23	694/29
	07.08.(수)	삶은계란	찜고구마	오후간식	481/14	695/17
	07.11.(토)	계란덮밥	소고기덮밥 ⑤⑥⑫⑬	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 ⑤⑥⑫	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 ⑤⑥⑫	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 ⑫	점심_국	502/17	697/24
	07.02.(목)	순살임연수구이	소고기찜쌀구이 ⑤⑫	점심_주찬	415/15	615/18
	07.06.(월)	주꾸미볶음	닭고기조림 ⑤⑥⑫	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	돈육장조림 ⑤⑥⑩	점심_주찬	460/18	657/26
	07.16.(목)	미역줄기볶음	상추무침 ⑤⑥	점심_부찬	498/15	675/18
	07.18.(토)	다시마무국	소고기무국 ⑤⑥⑫	점심_국	425/18	618/25
	07.22.(수)	불어묵조림	메추리알양파볶음 ①⑤⑥	점심_주찬	405/16	618/24
	07.23.(목)	진미채무침	닭살채소냉채 ⑫	점심_부찬	425/18	607/26
	07.27.(일)	미역국	우거지국 ⑤⑥	점심_국	428/16	592/20
	07.29.(수)	오징어국	설렁탕 ⑫	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					
견과류	- 다른 견과류에 알레르기 반응이 없는지 확인 후, 다른 견과류로 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
가자, 양상추, 근대, 열무, 부추
- **해산물**: 오징어, 갈치, 모시조개