

발행일	2026년 6월 15일 월요일	인천시 마추홀구 어린이·사회복지관관리지원센터 Children and Social Welfare Area Management Support Center	영양팀
-----	------------------	--	-----

그룹 품별어린이집 7월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종		수박	마시는요거트②	바나나/치즈②	떡먹는요거트②
점심	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야채산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		카레라이스 ②⑤④⑩⑫⑬ 미소장국⑤④ 새우튀김①⑤④⑨ 배추김치⑨	기장밥 모듬어묵국⑤④ 달걀파프리카볶음 ⑤④⑩ 무나물⑤④ 배추김치⑨	차조밥 느타리버섯된장국⑤④ 돼지갈비구이⑤④⑩ 노각무침⑤④ 배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥 ⑤④⑩ 우동장국⑤④ 깻잎나물⑤④ 배추김치⑨
오후간식	* ⑬야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		시리얼&우유②	들기름간장국수⑤④	소보루빵①②③/우유②	
열량/단백질			391/15	408/16	464/20	312/14
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토) 휴가개방
오전간식	파프리카스틱/치즈②	버섯채소죽	수박	떡먹는요거트②	키위	마시는요거트②
점심	차조밥 멸치수제비국④ 안매운마파두부⑤④⑩ 배추된장무침⑤④ 깍두기⑦	수수밥 맑은청경채국⑤④ 훈제오리구이 ①②⑤④⑩ 애호박볶음⑤④ 깍두기⑦	삼색비빔밥⑤④⑩ 콩나물국⑤ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	기장밥 무쌈국⑤④ 돈육쪽찜⑤④⑩⑫ 새송이버섯볶음⑤④ 배추김치⑨	근대된장국⑤④ 너비아니채소조림 ⑤④⑩ 브로콜리참깨무침 ①⑤④ 배추김치⑨	토마토소스케기 ②④⑩⑫ 크림스프②⑤④⑩⑫ 모닝빵/말기찜①②⑤④ 배추김치⑨
오후간식	물만두&간장⑤④⑩⑫	찐감자/우유②	팬케이크①②⑤④/ 우유②	크림리조토②⑤	슈크림빵①②③/우유②	
열량/단백질	410/17	423/14	418/18	487/20	468/16	354/10
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	사과/두유⑤	단호박죽	바나나/치즈②	마시는요거트②		떡먹는요거트②
점심	기장밥 소고기달면국⑤④⑩ 부추달걀찜① 오이무침⑤④ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤④ 돈육살배귀구이 ⑤④⑩⑫⑬⑭ 연근조림⑤④ 배추김치⑨	달걀데리야게덮밥 ⑤④⑩⑫ 맑은김치국⑤④ 순두부&양념장⑤④ 배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤④ 가자미양념조림⑤④ 감자당근채볶음⑤④ 배추김치⑨		미니우동⑤④ 백미밥(소) 돈까스&소스 ①⑤④⑩⑫⑬ 배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤④	삼은달걀①/우유②	채소고로케①⑤④	치즈스틱①②⑤④		
열량/단백질	422/17	450/19	409/18	407/22		318/16
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	참외	양배추채소죽	바나나/치즈②	떡먹는요거트②	오렌지	마시는요거트②
점심	백미밥 미역국⑤④ 소고기양파볶음⑤④⑩ 양상추유자청샐러드 배추김치⑨	차조밥 두부찌개⑤④ 돈사태찜⑤④⑩ 가지나물⑤④ 배추김치⑨	치즈깍두기볶음밥 ②⑤④ 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤④⑩⑫ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤④ 카레달조림 ②⑤④⑩⑫⑬⑭ 시금치나물⑤④ 깍두기⑦	수수밥 맑은애호박국 돈육완자전①⑤④⑩ 버섯조림⑤④ 배추김치⑨	오므라이스①⑤④ 미소장국⑤④ 군만두&간장⑤④⑩ 배추김치⑨
오후간식	치즈달걀찜샌드위치 ①②⑤④/우유②	찐고구마/우유②	화채②	굴소스볶음우동⑤④⑩⑫	모닝빵①②③/우유②	
열량/단백질	420/15	404/17	415/17	423/24	475/18	349/13
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	오이스틱/치즈②	애호박콩나물국⑤	키위	마시는요거트②	참외	
점심	기장밥 순살감자탕⑤④⑩ 온두부&김치볶음⑤④ 고구마순나물⑤④ 깍두기⑦	수수밥 버섯맑은국 소고기파프리카볶음 ⑤④⑩ 도토리묵무침⑤④ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤④⑩⑫⑬⑭ 근대된장국⑤④ 치킨너겟①②⑤④⑩⑫ 단무지무침	차조밥 하얀비지찌개⑤④ 돈육겉튀김⑤④⑩⑫ 감자조림⑤④ 배추김치⑨	백미밥 맑은유부국⑤④ 미트볼채소조림⑤④⑩⑫ 잔멸치조림⑤④ 배추김치⑨	
오후간식	미니핫도그①②③④⑩/ 우유②	찐단호박/우유②	미니잔치국수①⑤④	김가루주먹밥⑤	플레인미면①②③/두유	
열량/단백질	452/21	420/15	399/15	427/16	495/20	

『 원산지 표시 』							
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	2일 모듬어묵국 : 연육 16일 가자미양념조림 : 가자미-미국산
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			
	참쌀 : 국내산			순두부 : 국내산 연두부 : 국내산			
소고기 ★ 혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (열매, 불용포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ★ 매뉴얼에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	7일 훈제오리구이 : 오리고기-국내산 10일 너비아니채소조림 : 국내산 닭고기, 국내산 돼지고기 18일 돈까스 : 국내산 돼지고기 22일 떡갈비구이 : 국내산 닭고기, 국내산 소고기, 국내산 돼지고기 24일 돈육완자전 : 국내산 돼지고기 29일 치킨너겟 : 국내산 닭고기 31일 미트볼채소조림 : 국내산 닭고기, 국내산 돼지고기	
	✓ □ 한우 □ 육우 □ 젖소	※ 나라명 표기	돼지고기	국내산			
			닭고기	국내산			
			오리고기	국내산			

↳ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

↳ 27일 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼(소고기(국내산)/돼지고기(국내산))

발행일	2026년 6월 15일 월요일	인천시 아동복지지원센터 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀
-----	------------------	--	-----

구립 품별어린이집 7월 석식 식단표 (만 1~2세)

날짜			1(수)	2(목)	3(금)
저녁			백미밥 맑은애호박국 소고기메추리알조림①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑦	기장밥 감자양파국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑦ 배추김치⑦	차조밥 무맑은국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑦⑧ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑦
열량/단백질			226/10	233/11	261/11
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
저녁	차조밥 팽이된장국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑦	수수밥 들깨배춧국⑤⑥ 데리야끼두부조림⑤⑥ 고구마벌떡①⑤ 깍두기⑦	백미밥 복언국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑦	기장밥 부대찌개①②⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑦
열량/단백질	257/12	261/7	252/12	263/13	252/10
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)(제헌절)
저녁	기장밥 사골우거지탕⑤⑥⑦ 두부미트볼조림②⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑦	차조밥 감자채국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 숙간우동국⑤⑥ 돈육살양파볶음⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑦	수수밥 순두부탕①⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑦ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑦	 제헌절
열량/단백질	262/11	222/9	253/10	261/14	
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
저녁	백미밥 닭곰탕&당면⑤ 소시지채소볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑦	차조밥 팽이장국⑤⑥ 소고기짜장볶음②⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 미역맛살새콤무침①⑤⑥⑦ 배추김치⑦	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑦	기장밥 들깨묵국⑤⑥ 치즈함박스테이크②⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑦	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑦ 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑦
열량/단백질	309/13	245/10	235/11	276/13	273/14
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
저녁	기장밥 육개장⑤⑥⑦ 닭살간장구이⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑦	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 두부부침&양념장⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 안매은김치국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑦ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑦	차조밥 우동장국⑤⑥ 베이컨달걀말이①⑤⑥⑦ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑦ 배추김치⑦
열량/단백질	270/12	271/11	258/12	265/11	238/11
날짜	『 식단 이용시 참고사항 』				
저녁	알레르기 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참 * ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
열량/단백질					

『 원산지 표시 』							
쌀 (법정곡물종제)	백미 : 국내산		콩 (대두)	두부 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	2일 : 새우살채소볶음 : 새우살-중국산 3일 : 어묵볶음 : 어묵-연육 21일 : 미역맛살새콤무침 : 맛살-연육 28일 : 불어묵조림 : 어묵-연육
	현미 : 국내산			연두부 : 국내산			
	찰쌀 : 국내산			순두부 : 국내산			
				콩비지 : 국내산			
소고기 * 혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (열량·단백질 포함) * 나라별 표기	배추 : 국내산	식육가공품 * 메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 (예시(우육스): 돼지고기(국내산))	9일 : 햄(돼지고기-국내산) 소시지(돼지고기-국내산) 13일 : 두부미트볼조림 : 국내산 닭고기, 국내산 돼지고기 사골우거지국 : 한우사골, 한우잡뼈(국내산) 20일 : 소시지채소볶음 : 돼지고기(국내산) 23일 : 치즈함박스테이크 : 국내산 돼지고기 30일 : 베이컨달걀말이 : 국내산 돼지고기	
	✓□ 한우			고춧가루 : 국내산			
	□ 육우			돼지고기 : 국내산			
	□ 정소			닭고기 : 국내산			
				오리고기 : 국내산			

※ 구입한 소고기의 원산지 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

※ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼(소고기(국내산)/ 돼지고기(국내산))