



2026년 7월 영아 석식 식단

(맘s)어린이집

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

일자/요일					1(수)		2(목)		3(금)		
저녁					흑미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 삼치조림 ⑤⑥ 갯순나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		햄마요덮밥 ①⑤⑥⑩ 안매운김치국 ⑨ 새우살볶음 ⑤⑨ 깍두기 ⑨		찹쌀현미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 돈육간장불고기 ⑤⑥⑩ 애호박양파볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		
	에너지/단백질				216 10		251 12		261 12		
일자/요일	6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		
저녁	기장밥 감자맑은국 생선가스*타르타르소스 ①⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		카레라이스 ⑤⑥⑩ 유부된장국 ⑤⑥ 메추리알어묵조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨		차조밥 숙주맑은국 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 연두부찜*양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		볶음우동 ⑤⑥ 김주먹밥(소량) 닭안심너겟 ①②⑤⑥⑨ 무피클		백미밥 소고기무국 ⑤⑥⑩ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨		
	에너지/단백질		234 12		245 9		271 8		250 11		
일자/요일	13(월)		14(화)		15(수) 초복		16(목)		17(금) 제헌절		
저녁	수수밥 콩나물국 ⑤⑥ 잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑦ 달걀찜 ① 백김치 ⑨		목살김치필라프 ⑤⑥⑩ 두부전국 ⑤⑨ 콘샐러드무침 ①⑤ 깍두기 ⑨		기장밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 미니탕수육*소스 ①⑤⑥⑩⑫ 청경채나물 ⑤⑥ 수박화채 ②		소고기짜장덮밥 ⑤⑥⑩ 애호박맑은국 맛살채오이무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨				
	에너지/단백질		250 13		254 11		257 10				
일자/요일	20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)		
저녁	흑미밥 무채맑은국 고등어구이 ⑤⑦ 사각어묵볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		달걀양파볶음밥 ①⑤ 얼갈이된장국 ⑤⑥ 새우볼*케첩 ①⑤⑥⑨ 깍두기 ⑨		차조밥 순두부국 ⑤⑥ 소고기장독묵이 ⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기 ⑨		달걀비빔밥 ⑤⑥⑨ 다시마채국 ⑤⑥ 군만두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨		백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돈육토마토소스볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 브로콜리참깨무침 백김치 ⑨		
	에너지/단백질		263 11		258 9		278 10		261 9		
일자/요일	27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)		
저녁	찹쌀현미밥 참치김치국 ⑤⑨ 간장찜닭 ⑤⑥⑩ 과일샐러드 ②⑫ 깍두기 ⑨		돈육데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩ 우동국물(면제외) ⑤⑥ 반달단무지 ⑬ 자두		기장밥 설렁탕 ⑩ 순살갈치구이 ⑤⑥ 청포묵김무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨		오이비빔국수 ⑤⑥ 삶은달걀 ① 축축한떡갈비 ⑤⑥⑩⑫ 배추김치 ⑨		수수밥 부추된장국 ⑤⑥ 훈제오리구이 ③ 쌈무절임 배추김치 ⑨		
	에너지/단백질		248 11		264 10		255 12		223 10		
제철식품	* 채소: 가지, 애호박, 오이, 옥수수, 감자 등 * 해산물: 갈치, 전복, 장어, 오징어, 병어 등 * 과일: 수박, 참외, 자두, 블루베리, 복숭아 등		< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※								

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태등대	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
			밥/국/수프용	두부/콩비지								국산	국산
	국산	중국산	육우	호주산									
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품				생선가스	닭안심너겟	미니탕수육	축축한떡갈비					
			통닭	라바	산 닭고기	국	산 돼지고기	국	산	소고기 수입	산		

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 □ 표시할 수 있습니다.

* 1~2세/ 일반식(과일명)

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, 과일은 채소식의 구체적인 양상을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

*영양사: 김나연, 최민영, 배성희



2026년 7월 영아 식단

(맘s)어린이집

원천재단구
어린이·사회복지복지관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일			1(수)	2(목)	3(금)
오전간식			크림스프②⑥	콩나물죽⑤	과일(사과)
점심	※ 7. 27. ~ 8. 7. 방학을 고려하여 식단이 조정되었으니 참고 바랍니다.		소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑩ 건새우묵국⑤ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑤	자조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 머위나물⑤⑥ 깍두기⑤	기장밥 닭곰탕⑤ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ 새콤달콤노각무침⑤⑥ 백김치⑤
오후간식			편단호박, 현미차	국물시리얼⑤⑥, 우유②	열무비빔국수⑤⑥⑩
에너지/단백질			414 14	429 11	444 17
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수) ZERO데이	9(목)	10(금)
오전간식	과일(멜론)	새송이버섯죽	과일(참외)	새우살죽⑤	채소스틱(오이), 유아용치즈②
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기잡스테인크⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑤	흑미밥 애호박찜국⑤⑥⑩ 간장달걀비⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑤	새우살파프리카볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑤ 짜먹는요구르트②	수수밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑤	잡쌀현미밥 북어채국⑤⑥ 돈육버섯구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑤
오후간식	도토리묵김무침⑤⑥	소보로빵①②③④⑤⑥, 우유②	유부초밥⑤⑥	모닝빵샌드위치①②③④⑤, 우유②	전병⑤⑥, 옥수수차
에너지/단백질	392 20	439 15	449 17	476 15	406 17
일자/요일	13(월)	14(화) 지구데이	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	과일(바나나)	달걀브로콜리죽①	검은콩두유⑤	아욱죽	
점심	기장밥 열무맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 브로콜리돌기름무침 배추김치⑤	자조밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미구이⑤ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑤	닭살백숙⑥ 수수밥(소량) 해물완자전①③④⑦ 배추김치⑤	백미밥 감자돌깨국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑤	
오후간식	치킨텐더샐러드①②③④⑤⑥	미니도넛①②③④⑤, 우유②	편고구마, 메밀차	시리얼⑤⑥, 우유②	
에너지/단백질	408 16	470 19	430 19	424 13	
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	과일(골드키위)	닭살치즈죽②⑤	과일(자른방울토마토)②	돌깨무죽	채소스틱(당근), 마시는요구르트③
점심	자조밥 양배추미소장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑤	잡쌀현미밥 순살갈비탕⑩ 연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 배추김치⑤	돼지고기된장밥⑤⑥⑩ 무채실파국 꽃맛살무침①③④⑧ 깍두기⑤	기장밥 건새우된장국⑤⑥⑩ 치즈떡갈비②⑤⑥⑩⑫⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤
오후간식	볶음쌀국수⑤⑥⑩	카스테라①②③④⑤, 우유②	미니수제비⑥	달걀토스트①②③④⑤, 우유②	약과⑤⑥, 보리차
에너지/단백질	446 14	464 20	403 15	485 18	415 14
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	과일(수박)	다시마죽	떠먹는요구르트②	유부죽⑤	과일(복숭아)⑩
점심	백미밥 맑은다시마국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑤	자조밥 유부된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑤	훈제오리부추볶음밥⑤⑥ 불어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑤	흑미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤	잡쌀현미밥 파송송달걀국① 소세지케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 김자반⑤⑥ 깍두기⑤
오후간식	후리가케주먹밥	애플파이①②③④⑤, 우유②	편김자, 매실차	오곡시리얼⑤⑥, 우유②	물만두찜⑤⑥⑩⑫⑬
에너지/단백질	406 14	457 17	406 13	467 16	399 16
제철식품	* 채소: 가지, 애호박, 오이, 옥수수, 감자 등 * 해산물: 갈치, 전복, 장어, 오징어, 병어 등 * 과일: 수박, 참외, 자두, 블루베리, 복숭아 등		< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳ 참 * 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※		

원산지 표기	별	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치		
			국내산	수입산								배추	고춧가루	
	법/축/수/농/지	두부/콩/비지	불고기/우/계	산	국산	국산	국산	러시아산	칠레산	노르웨이산	태평양산			국산
	국산	중국산	육우	산	국산	국산	국산	국산	러시아산	칠레산	노르웨이산	태평양산	국산	국산
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품				치즈돈가스(생일)	치킨텐더	치즈떡갈비	돈가스	너비아니					
					돼지고기	산	돼지고기	산	돼지고기	국산	소고기: 수입 산	수입 산	국산	국산

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 □ 표시할 수 있습니다.

대체 식단 안내

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

● 생일 식단

- 생일 식단으로 어린이집 상황에 맞게 아래의 식단 중 선택하여 사용할 수 있습니다.

오전 간식 과일의 경우 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시고, 일부 메뉴들을 골라서 사용하는 것

(예, 생일 식단1의 미역국과 생일 식단 3의 주찬 및 부찬)은 불가능하며, 필요시 식단 감수를 받아 주시기 바랍니다.

	생일 식단1	생일 식단2	생일 식단3	생일 식단4	생일 식단5
오전간식	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽
점심	 백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈찜닭 ②③⑤⑥⑭ 버섯잡채 ⑤⑥⑭ 배추김치 ⑤	 백미밥 황태미역국 ⑤⑥ 떡갈비구이케찹 ③⑤⑥⑭⑮ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑤	 백미밥 사골미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈가스 *소스 ①②③⑤⑥⑭⑮⑯ 꽃말채소무침 ①③⑤⑥③ 배추김치 ⑤	 백미밥 새우살미역국 ⑤⑥⑨ 록잡스테이크 ⑤⑥⑭ 과일요거트샐러드 ② 배추김치 ⑤	 백미밥 닭살미역국 ③⑤⑥ 양념돼지갈비 ⑤⑥⑭ 쌈채소*쌈장 ③⑤ 배추김치 ⑤
오후간식	케이크 ①②⑥, 우유 ②	케이크 ①②⑥, 우유 ②	케이크 ①②⑥, 우유 ②	케이크 ①②⑥, 우유 ②	케이크 ①②⑥, 우유 ②
1-2세 에너지/단백질	482 16	458 18	458 17	476 14	453 17
3-5세 에너지/단백질	685 23	654 26	655 24	680 20	647 24

● 현장학습 및 토요일 식단

- 현장학습 및 토요일 긴급보육 시 어린이집 상황에 맞게 아래의 식단을 선택하여 사용할 수 있습니다.

오전 간식 과일, 오후 간식 빵의 경우 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시고, 위탁급식(도시락)으로 제공할 경우

감수 없이 사용 가능하나 부모님께 꼭 사전 안내 해주시기 바랍니다.

	현장학습 식단1	현장학습 식단2	현장학습 식단3	현장학습 식단4	현장학습 식단5
오전간식	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽
점심	닭살채소볶음밥 ⑤⑥ 단무지 ⑭ 과채음료	돼지고기양배추볶음밥 ⑤⑥ 단무지 ⑭ 과채음료	달걀유부초밥 ①③⑤ 단무지 ⑭ 과채음료	모듬채소김밥 ⑤⑥ 단무지 ⑭ 과채음료	참치김가루주먹밥 ⑤ 단무지 ⑭ 과채음료
오후간식	빵 ①②⑥, 우유 ②	빵 ①②⑥, 우유 ②	빵 ①②⑥, 우유 ②	빵 ①②⑥, 우유 ②	빵 ①②⑥, 우유 ②
1-2세 에너지/단백질	384 13	394 10	419 13	392 10	414 14
3-5세 에너지/단백질	548 18	563 14	599 18	563 14	568 19

● 수산물 대체 메뉴

- 방사능 오염에 대한 우려를 고려하여 식단 중 어패류가 사용된 메뉴의 대체 가능한 메뉴를 안내해 드립니다.

수산물 메뉴는 감수 없이 아래의 대체 메뉴로 변경하여 사용 가능합니다.

영유아의 기호도에 따라 선택적으로 대체하는 것은 지양해 주시기 바랍니다.

날짜	기존 메뉴	대체 가능 메뉴	날짜	기존 메뉴	대체 가능 메뉴
7/1	건새우뭇국 ⑤	돌깨뭇국 ⑤⑥	7/15	해물완자전 ①③⑤⑭⑮	동그랑땡전 ①③⑤⑭⑮
7/7	애호박전국 ⑤⑥⑭	애호박맑은국	7/21	진미채조림 ⑤⑥⑭	감자조림 ⑤⑥
7/8	새우살파프리카볶음밥 ⑤⑥	돼지고기파프리카볶음밥 ⑤⑥	7/23	건새우된장국 ⑤⑥⑨	연두부된장국 ⑤⑥
7/9	새우살죽 ⑤	달걀죽 ①	7/24	삼치구이 ⑤⑥	닭다리살구이 ⑤⑥⑭
7/10	북어채국 ①③⑤⑥	달걀국 ①	7/29	(죽식)잔멸치죽	소고기죽 ⑤
7/14	가자미구이 ⑤	두부구이*양념장 ⑤⑥	7/30	잔멸치볶음 ⑤⑥	어묵볶음 ⑤⑥