

* 1~2세/ 일반식(과일명)

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

*영양사: 김나연, 최민영, 배성희



2026년 7월 영아 식단

(국공립아라더베뉴푸른별)어린이집

원천당구
어린이·사회복지복지관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Postservice Management

일자/요일			1(수)	2(목)	3(금)
오전간식			크림스프②⑥	콩나물죽⑤	과일(자두)
점심		※ 7. 27. ~ 8. 7. 방학을 고려하여 식단이 조정되었으니 참고 바랍니다.	소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑩ 건새우묵국⑨ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨	자조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 머위나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ 새콤달콤노각무침⑤⑥ 백김치⑨
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(골드키위)	새송이버섯죽	과일(바나나)	새우살죽⑤	채소스틱(오이), 유아용치즈②
점심	백미밥 순두부원장국⑤⑥ 돼지고기잡스테인크⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 애호박찜국⑤⑥⑩ 간장달걀비⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨	새우살파프리카볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀현미밥 북어채국①⑤⑥ 돈육버섯구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
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(멜론)	달걀브로콜리죽①	검은콩두유⑤	아욱죽	
점심	기장밥 열무맑은국⑤⑥ 소고기골소스볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리돌기름무침 배추김치⑨	백미밥 달걀미역국⑤⑥⑩ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 참채소*쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	달걀백숙 수수밥(소량) 해물완자전①⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 감자들깨국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치킨텐더샐러드①②③⑤⑥⑩	케이크①②⑥, 우유②	편고구마, 메밀차	시리얼⑤⑥, 우유②	
에너지/단백질	408 16	453 17	430 19	424 13	
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	과일(골드키위)	달걀치즈죽①⑤	과일(자른방울토마토)②	들깨우죽	채소스틱(당근), 마시는요구르트②
점심	자조밥 양배추미소장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡쌀현미밥 순살갈비탕⑤ 연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채장조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채실파국 꽃말살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 건새우원장국⑤⑥⑩ 치즈떡갈비②⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	볶음쌀국수⑤⑥⑩	카스테라①②⑤⑥, 우유②	미니수제비⑥	달걀로스트①②⑤⑥, 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(바나나)⑩
점심	백미밥 맑은다시마국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	자조밥 유부원장국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	혼제오리부추볶음밥⑤⑥ 불어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀현미밥 파송송달걀국① 소세지계절볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥	애들파이①②⑤⑥, 우유②	편김자, 매실차	오곡시리얼⑤⑥, 우유②	물만두찜⑤⑥⑩⑫
에너지/단백질	406 14	457 17	467 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 명종 ⑤ 대두(부유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 달걀 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아람산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 함량으로 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	명태(동태)	오징어	고등어	다량어 (참치)	배추김치
법/수출지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	러시아산	배추
수출지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	러시아산	고춧가루
식품/포장용/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스(생일)	치킨텐더	치즈떡갈비	돈가스	너비아니			국내산
				돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	소고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	소고기: 국내산	돼지고기: 국내산	국내산

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

* 3~5세/ 일반식(과일 명)

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, 과일 채소 등의 구체적인 영향을 가져와서 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

*영양사: 김나연, 최민영, 배성희



2026년 7월 유아 식단

(국공립아라더베뉴푸른별)어린이집



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

일자/요일			1(수)	2(목)	3(금)							
오전간식			크림스프②⑥	콩나물죽⑤	과일(자두)							
점심	※ 7. 27. ~ 8. 7. 방학을 고려하여 식단이 조정되었으니 참고 바랍니다.		소고기콩나물밥*양념장⑤⑩⑫ 건새우묵국⑨ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨	자조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 머위나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀탕⑤ 마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ 새콤달콤다국침⑤⑥ 백김치⑨							
오후간식			편단호박, 현미차	국물시리얼⑤⑥, 우유②	열무비빔국수⑤⑥⑨							
에너지/단백질			610 21	613 16	636 24							
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수) ZERO데이	9(목)	10(금)							
오전간식	과일(골드키위)	새송이버섯죽	과일(바나나)	새우살죽⑨	채소스틱(오이), 유아용치즈②							
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기잡스테인크⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 애호박전국⑤⑥⑨ 간장달걀비⑤⑥⑨ 숙주나물무침 배추김치⑨	새우살파프리카볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀현미밥 북어채국①⑤⑥ 돈육버섯구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	도토리묵김무침⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	유부초밥⑤⑥	모닝빵샌드위치①②③⑥, 우유②	백설기, 옥수수차							
에너지/단백질	627 26	628 21	639 24	669 22	605 25							
일자/요일	13(월)	14(화) 🇪🇷🇩🇪🇮데이	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절							
오전간식	과일(멜론)	달걀브로콜리죽①	검은콩두유⑤	아욱죽								
점심	기장밥 열무맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리들기름무침 배추김치⑨	 생일식단 백미밥 달걀미역국⑤⑥⑨ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈채소*쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	달걀백숙 수수밥(소량) 해물완전전①⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 감자들깨국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	치킨텐더샐러드①②③⑤⑥⑨	케이크①②⑤⑥, 우유②	편고구마, 메밀차	시리얼⑤⑥, 우유②								
에너지/단백질	610 24	647 24	640 28	617 19								
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)							
오전간식	과일(골드키위)	달걀치즈죽②⑥	과일(자른방울토마토)②	돌깨무죽	채소스틱(당근), 마시는요구르트②							
점심	자조밥 양배추미소장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡쌀현미밥 순살갈비탕⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	돼지고기된장국⑤⑥⑩ 무채실파국 꽃말살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 건새우된장국⑤⑥⑧ 치즈떡갈비②⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	볶음쌀국수⑤⑥⑩	카스테라①②⑤⑥, 우유②	미니수제비⑥	달걀토스트①②⑤⑥, 우유②	잔가지떡, 보리차							
에너지/단백질	635 20	648 28	624 23	692 26	601 20							
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)							
오전간식	과일(수박)	다시마죽	떠먹는요구르트②	유부죽⑤	과일(바나나)⑩							
점심	백미밥 맑은다시마국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	자조밥 유부된장국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	혼제오리부추볶음밥⑤⑥ 불어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀현미밥 파송송달걀국① 소세지케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	후리가케주먹밥	애플파이①②⑤⑥, 우유②	편김자, 매실차	오곡시리얼⑤⑥, 우유②	물만두찜⑤⑥⑩⑫							
에너지/단백질	609 21	653 24	628 20	667 23	602 23							
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	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치	
원산지 표기	밥/국/수프/두부/콩/버찌 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루
				치즈돈가스(생일)	치킨텐더	치즈떡갈비	돈가스			너비아니	국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품			돼지고기	국내산	닭고기	국내산	소고기	국내산	돼지고기	국내산	국내산

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