

*영양사: 김나연, 최민영, 배성희



(국공립아라이음)어린이집



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

일자/요일			1(수)	2(목)	3(금)
오전간식			앙배죽	콩나물죽⑤	소고기채소죽④
점심	※ 7. 27. ~ 8. 5. 가정학습기간을 고려하여 식단이 조정되었으니 참고 바랍니다.		소고기콩나물밥*양념장③④⑤ 건새우묵국⑥ 계란스크램블④⑤ 단무지⑥	차조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭③⑤⑥ 머위나물⑤ 깍두기⑥	기장밥 닭곰탕⑤ 안배온마파두부③⑤⑥⑦⑧⑨ 새콤달콤오이무침⑤⑥ 백김치⑥
오후간식			편단호박, 현미차	곡물시리얼③⑥, 우유②	과일(자른 토마토), 애호박간장비빔국수③⑤⑥
에너지/단백질			403 14	429 11	468 18
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수) ZERO데이	9(목)	10(금)
오전간식	애호박죽	새송이버섯죽	애호박죽	새우살죽⑤	감자죽
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기잡스테인크③⑤⑥⑦⑧ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑥	흑미밥 애호박전국③⑤⑥ 간장닭갈비③⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑤	새우살파프리카볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱④⑤⑥⑦ 깍두기⑥ 짜먹는요구르트②	 백미밥 새우살미역국③⑤⑥⑦ 흑잡스테인크③⑤⑥⑦ 과일요거트샐러드② 배추김치⑤	잡쌀현미밥 복어채국④⑤⑥ 돈육버섯구이③⑤⑥⑦ 상추무침⑤ 깍두기⑥
오후간식	과일(바나나),도토리묵무침⑤⑥	골포크,떡먹는요구르트②	과일(포도), 유부초밥⑤⑥	케이크③⑤⑥, 우유②	증권, 옥수수차
에너지/단백질	408 23	439 15	460 16	476 15	413 16
일자/요일	13(월)	14(화) 	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	미역죽	달걀브로콜리죽④	김가루우영죽	아욱죽	
점심	기장밥 멸무맑은국③⑤⑥ 돼지고기글소스볶음③⑤⑥⑦⑧ 브로콜리들기름무침 배추김치⑤	차조밥 아욱된장국③⑤⑥ 가자미조림⑤ 우영채볶음③⑤⑥ 깍두기⑥	달걀백숙⑥ 수수밥(소량) 해물원자전④⑤⑥⑦ 배추김치⑤	백미밥 감자들깨국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침③⑤⑥ 깍두기⑥	
오후간식	치즈팬케이크③⑤⑥⑦, 유이차②③	미니도넛④⑤⑥⑦, 우유②	과일(수박), 휘핑크림④⑤⑥⑦	시리얼③⑥, 우유②	
에너지/단백질	435 19	470 19	446 16	424 13	
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	삼색채소죽	달걀치즈죽②⑤	얼갈이죽	둘깨무죽	게살죽④⑤⑥⑦
점심	차조밥 앙배죽미소장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑥	잡쌀현미밥 순살갈비탕⑤ 연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 배추김치⑤	돼지불고기덮밥⑤⑥⑦ 무채실파국 꽃맛상무침④⑤⑥⑦ 깍두기⑥	기장밥 건새우된장국⑤⑥⑦ 치즈떡갈비②⑤⑥⑦⑧ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑥	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑦⑧ 삼치구이⑤⑥ 해초무침⑤⑥ 배추김치⑤
오후간식	과일(파인애플),안배온떡볶이⑤⑥	카스테라④⑤⑥⑦, 우유②	과일(자른딸기토마토), 미니수제비⑥	핫도그④⑤⑥⑦⑧, 우유②	채소스탕(당근), 약과③⑥
에너지/단백질	466 14	464 20	428 15	485 18	425 15
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	달걀죽④	다시마죽	잔멸치죽	유부죽③	부추죽
점심	백미밥 맑은다시마국⑤⑥ 돈가스*소스④⑤⑥⑦⑧ 마카로니큰샐러드④⑤⑥⑦ 깍두기⑥	차조밥 유부된장국③⑤⑥ 매추리알장조림④⑤⑥ 구이김 배추김치⑤	혼제오리부추볶음밥⑤⑥ 불어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑥	흑미밥 가스오부시장국⑤⑥⑦ 너비아니구이⑤⑥⑦⑧ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤	잡쌀현미밥 파송송달걀국④ 소세지계첩볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑥
오후간식	후리가차주먹밥, 마시노요구르트②	애플파이④⑤⑥⑦, 우유②	편육수수, 매일차	모닝빵④⑤⑥⑦, 우유②	과일(화와), 구운계란④
에너지/단백질	453 16	457 17	426 14	467 16	422 16
제철식품	* 채소 : 가지, 애호박, 오이, 옥수수, 감자 등 * 해산물: 갈치, 전복, 장어, 오징어, 방어 등 * 과일: 수박, 참외, 자두, 블루베리, 복숭아 등		< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(유유) ⑥ 밀 ⑦ 고동어 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 커피 * 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	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	법국/수령지 국내산	두부/공비지 국내산	한우	x	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
					치즈돈가스(생얼)	치킨텐더	치즈떡갈비	돈가스	너비아니				
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				돼지고기	국내산 닭고기	국내산 오리고기	국내산 명태(동태)	국내산 오징어	국내산 고등어	소고기	국내산 돼지고기	국내산
					돼지고기	국내산 닭고기	국내산 오리고기	국내산 명태(동태)	국내산 오징어	국내산 고등어	소고기	국내산 돼지고기	국내산



2026년 7월 유아 식단

(국공립아라िय)어린이집

원천당구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일			1(수)	2(목)	3(금)							
오전간식			양배추죽	콩나물죽⑤	소고기채소죽⑬							
점심	※ 7. 27. ~ 8. 5. 가정학습기간을 고려하여 식단이 조정되었으니 참고 바랍니다.		소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑨ 건설우묵국⑥ 계란스크램블①⑤ 단무지⑤	자조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 머위나물⑤⑥ 깍두기⑥	기장밥 닭곰탕⑤ 마파두부⑤⑥⑨⑫⑬ 새콤달콤오이무침⑤⑥ 백김치⑥							
오후간식			편단호박, 현미차	국물시리얼⑤⑥, 우유②	과일(사과토마토), 애호박간장국수③⑥⑨							
에너지/단백질			608 21	613 16	683 26							
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수) ZERO데이	9(목)	10(금)							
오전간식	애호박죽	새송이버섯죽	애호박죽	새우살죽⑥	감자죽							
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기잡스테인크⑤⑥⑨⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑥	흑미밥 애호박찜국⑤⑥⑨ 간장달걀비⑤⑥⑨ 숙주나물무침 배추김치⑥	새우살파프리카볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑥ 짜먹는요구르트②	생일식단 백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 쪽파스테이크⑤⑥⑨ 과일요거트샐러드② 배추김치⑥	참살현미밥 북어채국①⑤⑥ 돈육버섯구이⑤⑥⑨ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑥							
오후간식	과일(바나나), 도토리묵김무침③⑥	꿀호떡, 짜먹는요구르트②	과일(포도), 유부초밥③⑥	케이크①②⑥, 우유②	증편, 옥수수차							
에너지/단백질	684 27	628 21	677 24	669 22	637 23							
일자/요일	13(월)	14(화) 치구데이	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절							
오전간식	미역죽	달걀브로콜리죽①	김가루우영죽	아욱죽								
점심	기장밥 열무맑은국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑨⑫ 브로콜리돌김무침 배추김치⑥	자조밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑥	닭살백숙⑤ 수수밥(소량) 해물완자전①⑤⑥⑦ 배추김치⑥	백미밥 감자돼지국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑨ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑥								
오후간식	치킨터샐러드①②③⑥, 유아양식②	미니도넛①②⑤⑥, 우유②	과일(수박), 휘낭시①②③⑥	시리얼⑤⑥, 우유②								
에너지/단백질	666 28	672 26	671 27	617 19								
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)							
오전간식	삼색채소죽	닭살치즈죽②⑥	알갈이죽	돌깨무죽	게살죽①⑤⑥⑧							
점심	자조밥 양배추미소장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑨ 알갈이나물⑤⑥ 깍두기⑥	참살현미밥 순살갈비탕⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑦ 배추김치⑥	돼지불고기된장밥⑤⑥⑨ 무채실파국 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑥	기장밥 건설우된장국⑤⑥⑨ 치즈떡갈비②⑤⑥⑨⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑥	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑨ 삼치구이⑤⑥ 해초무침⑤⑥ 배추김치⑥							
오후간식	과일(파인애플), 인내운떡볶이⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	과일(자른왕도마토)⑥, 미니수제버	핫도그①②⑤⑥⑨⑫, 우유②	채소스틱(당근), 약과							
에너지/단백질	678 21	648 28	673 24	692 26	647 22							
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)							
오전간식	달걀죽①	다시마죽	잔멸치죽	유부죽⑤	부추죽							
점심	백미밥 맑은다시마국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑨⑫ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑥	자조밥 유부된장국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑥	훈제오리부추볶음밥⑤⑥ 불어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑥	흑미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑨⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑥	참살현미밥 파송송달걀국① 소세지계절볶음⑤⑥⑨⑫⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑥							
오후간식	후리가케주먹밥, 마시는요구르트②	애플파이①②⑤⑥, 우유②	편육수수, 매실차	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	과일(참외)⑥, 구운계란①							
에너지/단백질	692 24	653 24	657 21	667 23	681 25							
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(부유) 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	
	밥(축수종지)	두부/콩/비지	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우	X	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육/포장육/식육가공품/수인가공품					치즈돈가스(생월)	치킨텐더	치즈떡갈비	돈가스	너비아니	소고기:	국내산	국내산
					돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기:	국내산	국내산