



2026년 7월 영아 식단

국공립아라파라곤한별어린이집

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

일자/요일			1(수)		2(목)		3(금)					
오전간식			떠먹는요구르트②		감자죽		과일(방울토마토)					
점 심			소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑬ 건새우묵국⑨ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨		차조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 달콤탕⑮ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ 새콤달콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨					
			찐감자, 현미차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		백김치비빔국수⑤⑥⑨					
	에너지/단백질		413 17		433 11		444 17					
일자/요일	6(월)		7(화)		8(수) ZERO데이		9(목)		10(금)			
오전간식	과일(멜론)		새송이버섯죽		과일(참외)		새우살죽⑨		채소스틱(오이), 유아용치즈②			
점 심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기잡스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨		새우살파프리카볶음밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 북어채국①⑤⑥ 돈육버섯구이⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨			
	오후간식		도토리묵김무침⑤⑥		도넛①②④⑤⑥, 우유②		유부초밥⑤⑥		모닝빵①②⑤⑥, 우유②		약밥, 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		감자죽					
점 심	 백미밥 황태미역국⑤⑥ 떡갈비구이*케첩⑤⑥⑩⑫⑬ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨		달걀백숙⑮ 수수밥(소량) 동그랑땡전①⑤⑥⑦ 배추김치⑨		백미밥 감자들깨국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨					
	오후간식		케이크①②⑥, 우유②		핫도그①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 메밀차				시리얼⑤⑥, 우유②	
에너지/단백질		458 16		470 19		430 19		428 13				
일자/요일	20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)			
오전간식	과일(자두)		달걀치즈죽②⑮		과일(자른방울토마토)⑫		들깨무죽		채소스틱(당근), 마시는요구르트②			
점 심	차조밥 양배추미소장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		참쌀현미밥 순살갈비탕⑮ 연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨		돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 감자국 꽃말살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		기장밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 치즈떡갈비②⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			
	오후간식		냉우동⑤⑥		롤케익①②⑤⑥, 우유②		치킨너겟①②⑤⑥⑮		토스트①②⑤⑥, 우유②		잔기지떡, 보리차	
	에너지/단백질		404 14		464 20		395 16		485 18		397 14	
일자/요일	27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)			
오전간식	과일(수박)		두유		떠먹는요구르트②		과일(바나나)		과일(천도복숭아)⑪			
점 심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 야채콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 유부된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨		훈제오리부추볶음밥⑤⑥ 불어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑨		흑미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 파송송달걀국① 소세지케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨			
	오후간식		후리가케주먹밥		애플파이①②⑤⑥, 우유②		감자샐러드①⑤, 매실차		오곡시리얼⑤⑥, 우유②		물만두찜⑤⑥⑩⑫	
	에너지/단백질		406 14		457 17		412 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 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. ♥ * 아황산염은 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	삼치	다랑어 (참치)	배추김치				
	밥/죽/누룽지 국내산	두부/콩비지 국내산	한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루			
											국내산	국내산			
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품				떡갈비(생일)		어묵	치킨너겟	치즈떡갈비		돈가스		너비아니		
					소고기 돼지고기	국내산 국내산	연육	수입산	닭고기	국내산	소고기 돼지고기	국내산 국내산	돼지고기	국내산	소고기 돼지고기



2026년 7월 유아 식단

국공립아라파라곤한별어린이집

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

일자/요일			1(수)	2(목)	3(금)
오전간식			떠먹는요구르트②	감자죽	과일(방울토마토)
점 심			소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑬ 건새우묵국⑨ 달걀 프라이①⑤ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달콤탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩⑫⑮ 새콤달콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식			찐감자, 현미차	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	백김치비빔국수⑤⑥⑨
에너지/단백질			609 24	618 16	636 24
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수) ZERO데이	9(목)	10(금)
오전간식	과일(멜론)	새송이버섯죽	과일(참외)	새우살죽⑨	채소스틱(오이), 유아용치즈②
점 심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기잡스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 애호박전국⑤⑥⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨	새우살파프리카볶음밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 북어채국①⑤⑥ 돈육버섯구이⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	도토리묵김무침⑤⑥	도넛①②④⑤⑥, 우유②	유부초밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	약밥, 옥수수차
에너지/단백질	627 26	628 21	639 24	669 22	605 25
일자/요일	13(월)	14(화) 지구데이	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	과일(바나나)	달걀브로콜리죽①	검은콩두유⑤	감자죽	
점 심	생일식단 백미밥 황태미역국⑤⑥ 떡갈비구이*케첩⑤⑥⑩⑫⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀백숙⑮ 수수밥(소량) 동그랑땡전①⑤⑥⑮ 배추김치⑨	백미밥 감자들깨국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	케이크①②⑥, 우유②	핫도그①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 메밀차	시리얼⑤⑥, 우유②	
에너지/단백질	654 26	672 26	640 28	622 19	
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	과일(자두)	달걀치즈죽②⑮	과일(자른방울토마토)⑫	들깨죽	채소스틱(당근), 마시는요구르트②
점 심	차조밥 양배추미소장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 순살갈비탕⑮ 연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩⑮ 감자국 꽃말살무침①⑤⑥⑮ 깍두기⑨	기장밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 치즈떡갈비②⑤⑥⑩⑫⑮ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑮ 삼치구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	냉우동⑤⑥	롤케익①②⑤⑥, 우유②	치킨너겟①②⑤⑥⑮	토스트①②⑤⑥, 우유②	잔기지떡, 보리차
에너지/단백질	603 20	648 28	613 25	692 26	601 20
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	과일(수박)	두유	떠먹는요구르트②	과일(바나나)	과일(천도복숭아)⑪
점 심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 야채콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	훈제오리부추볶음밥⑤⑥ 불어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 파송송달걀국① 소세지계첩볶음⑤⑥⑩⑫⑮⑮ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥	애플파이①②⑤⑥, 우유②	감자샐러드①⑤, 매실차	오곡시리얼⑤⑥, 우유②	물만두찜⑤⑥⑩⑫⑮
에너지/단백질	609 21	653 24	638 19	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(유) 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	삼치	다랑어 (참치)	배추김치				
	밥/죽/누룽지 국내산	두부/콩비지 국내산	한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루			
											국내산	국내산			
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품				떡갈비(생일)		어묵	치킨너겟		치즈떡갈비		돈가스		너비아니	
					소고기 돼지고기	국내산 국내산	연육	수입산	닭고기	국내산	소고기 돼지고기	국내산 국내산	돼지고기	국내산	소고기 돼지고기