

* 1~2세/ 일반식(과일명)

*영양사: 김나연, 최민영, 배성희

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단 **과일 채소스틱**의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)



2026년 7월 영아 식단

(풍경채산들바람)어린이집

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

일자/요일					1(수)		2(목)		3(금)		
오전간식					크림스프②⑥		콩나물죽⑤		과일(사과)		
점 심			※ 7. 27. ~ 8. 7. 방학을 고려하여 식단이 조정되었으니 참고 바랍니다.		소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑬ 건새우묵국⑨ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨		차조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 머위나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 닭곰탕⑮ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑫⑮ 새콤달콤노각무침⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식					찐단호박, 현미차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		열무비빔국수⑤⑥⑨		
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)		새우살죽⑨		채소스틱(오이), 유아용치즈②		
점 심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기참스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 애호박전국⑤⑥⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨		새우살파프리카볶음밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 북어채국①⑤⑥ 돈육버섯구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	도토리묵감무침⑤⑥		소보로빵①②④⑤⑥, 우유②		유부초밥⑤⑥		모닝빵샌드위치①②⑤⑥, 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				
점 심	기장밥 열무맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑮ 브로콜리들기름무침 배추김치⑨		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨		달걀백숙⑮ 수수밥(소량) 해물완자전①⑤⑥⑭ 배추김치⑨		백미밥 감자들깨국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	치킨텐더샐러드①②⑤⑥⑮		미니도넛①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 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)		달걀치즈죽②⑮		과일(자른방울토마토)⑫		들깨무죽		채소스틱(당근), 마시는요구르트②		
점 심	차조밥 양배추미소장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		참쌀현미밥 순살갈비탕⑮ 연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑭ 배추김치⑨		돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채실파국 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		기장밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 치즈떡갈비②⑤⑥⑩⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기당면국⑤⑥⑮ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	볶음쌀국수⑤⑥⑮		카스테라①②⑤⑥, 우유②		미니수제비⑥		달걀토스트①②⑤⑥, 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)⑪		
점 심	백미밥 맑은다시마국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 유부된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨		훈제오리부추볶음밥⑤⑥ 불어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑨		흑미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 파송송달걀국① 소세지케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑮⑮ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	후리가케주먹밥		애플파이①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 매실차		오곡시리얼⑤⑥, 우유②		물만두찜⑤⑥⑩⑮		
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(유유) 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	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	법/축/농/지	두부/콩/비지	()용	()용								배추	고춧가루
	국산	국산	한우	산	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	원양산	국산	국산
식육/포장육/식육가공품/수산가공품					치즈돈가스(생일)	치킨텐더	치즈떡갈비	돈가스	너비아니				
					돼지고기	산 닭고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	국내산
									소고기				
									돼지고기				

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

* 3~5세/ 일반식(과일명)

*영양사: 김나연, 최민영, 배성희

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단 **과일 채소스틱**의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)



2026년 7월 유아 식단

(풍경채산들바람)어린이집

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

일자/요일			1(수)		2(목)		3(금)				
오전간식			크림스프②⑥		콩나물죽⑤		과일(사과)				
점 심	※ 7. 27. ~ 8. 7. 방학을 고려하여 식단이 조정되었으니 참고 바랍니다.		소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑬ 건새우묵국⑨ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨		차조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 머위나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 달곰탕⑮ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ 새콤달콤노각무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식			찐단호박, 현미차		곡물시리얼⑤⑥, 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(멜론)		새송이버섯죽		과일(참외)		새우살죽⑨		채소스틱(오이), 유아용치즈②		
점 심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 애호박전국⑤⑥⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨		새우살파프리카볶음밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 북어채국①⑤⑥ 돈육버섯구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	도토리묵감무침⑤⑥		소보로빵①②④⑤⑥, 우유②		유부초밥⑤⑥		모닝빵샌드위치①②⑤⑥, 우유②		전병⑤⑥, 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		아욱죽				
점 심	기장밥 열무맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 브로콜리들기름무침 배추김치⑨		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨		달걀백숙⑮ 수수밥(소량) 해물완자전①⑤⑥⑰ 배추김치⑨		백미밥 감자들깨국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	치킨텐더샐러드①②⑤⑥⑮		미니도넛①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 메밀차		시리얼⑤⑥, 우유②				
에너지/단백질	610 24		672 26		640 28		617 19				
일자/요일	20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)		
오전간식	과일(골드키위)		달걀치즈죽②⑮		과일(자른방울토마토)⑫		들깨무죽		채소스틱(당근), 마시는요구르트②		
점 심	차조밥 양배추미소장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		참쌀현미밥 순살갈비탕⑬ 연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨		돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채실파국 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		기장밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 치즈떡갈비②⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	볶음쌀국수⑤⑥⑬		카스테라①②⑤⑥, 우유②		미니수제비⑥		달걀토스트①②⑤⑥, 우유②		약과⑤⑥, 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(복숭아)⑪		
점 심	백미밥 맑은다시마국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 유부된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨		훈제오리부추볶음밥⑤⑥ 불어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑨		흑미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 파송송달걀국① 소세지케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	후리가케주먹밥		애플파이①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 매실차		오곡시리얼⑤⑥, 우유②		물만두찜⑤⑥⑩⑬		
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(우유) 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	오징어	고등어	다량어 (참치)	배추김치	
	밥/죽/수령지	두부/콩비지	국내산	수입산								배추	고춧가루
	국산	국산	한우	산	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	원양산	국산	국산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스(생일)	치킨텐더	치즈떡갈비	돈가스	너비아니	소고기:	국내산	국내산	국내산
					돼지고기	산	닭고기:	국내산	돼지고기:	국내산	돼지고기:	국내산	국내산



2026년 7월 유아 석식 식단

(풍경채산들바람)어린이집

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

일자/요일					1(수)		2(목)		3(금)		
저녁					흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 깻순나물⑤⑥ 깍두기⑨		햄마요덮밥①⑤⑥⑩ 안매운김치국⑨ 새우살볶음⑤⑨ 깍두기⑨		참쌀현미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
	에너지/단백질				39716		38718		39119		
일자/요일	6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		
저녁	기장밥 감자맑은국 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 메추리알어묵조림①⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 숙주맑은국 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨		볶음우동⑤⑥ 김주먹밥(소량) 닭안심너겟①②⑤⑥⑬ 무피클		백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨		
	에너지/단백질		36018		38815		38313		38517		
일자/요일	13(월)		14(화)		15(수)_초복		16(목)		17(금)_제헌절		
저녁	수수밥 콩나물국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 달걀찜① 백김치⑨		목살김치필라프⑤⑨⑩ 두부찜국⑤⑨ 콘샐러드무침①⑤ 깍두기⑨		기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 미니탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 수박화채②		소고기짜장덮밥⑤⑥⑩ 애호박맑은국 맛살채오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨				
	에너지/단백질		36119		39117		39615				
일자/요일	20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)		
저녁	흑미밥 무채맑은국 고등어구이⑤⑦ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		달걀양파볶음밥①⑤ 얼갈이된장국⑤⑥ 새우볼*케첩①⑤⑥⑨ 깍두기⑨		차조밥 순두부국⑤⑥ 소고기장떡볶이⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 다시마찜국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육토마토소스볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 브로콜리참깨무침 백김치⑨		
	에너지/단백질		38316		38914		38014		39314		
일자/요일	27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)		
저녁	참쌀현미밥 참치김치국⑤⑨ 간장찜닭⑤⑥⑬ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨		돈육데리야끼덮밥⑤⑥⑩ 우동국물(면제외)⑤⑥ 반달단무지⑬ 자두		기장밥 설렁탕⑩ 순살갈치구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨		오이비빔국수⑤⑥ 삶은달걀① 촉촉한떡갈비⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨		수수밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 쌈무절임 배추김치⑨		
	에너지/단백질		39216		38315		39118		34315		
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	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지 ()용 ()용			국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	원양산	국산	국산
	국산	국산	한우	산									
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품					생선가스		닭안심너겟		미니탕수육		촉촉한떡갈비	
					민대구필렛: 국내산		닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		

대체 식단 안내

● 생일 식단

- 생일 식단으로 어린이집 상황에 맞게 아래의 식단 중 선택하여 사용하실 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 소고기미역국⑤⑥⑬ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 버섯잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨		 백미밥 황태미역국⑤⑥ 떡갈비구이*케첩⑤⑥⑩⑫⑬ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		 백미밥 사골미역국⑤⑥⑬ 치즈돈가스 *소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 꽃살채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		 백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 폭찜스테이크⑤⑥⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨		 백미밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈채소*쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②	
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 사용하실 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 7월 4일(토)		현장학습 식단2 7월 11일(토)		현장학습 식단3 7월 18일(토)		현장학습 식단4 7월 18일(토)		현장학습 식단5 8월 1일(토)	
오전간식	과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽	
점심	닭살채소볶음밥⑤⑬ 단무지⑬ 과채음료		돼지고기양배추볶음밥⑤⑩ 단무지⑬ 과채음료		달걀유부초밥①⑤⑥ 단무지⑬ 과채음료		모듬채소김밥⑤⑬ 단무지⑬ 과채음료		참치김가루주먹밥⑤ 단무지⑬ 과채음료	
오후간식	빵①②⑥, 우유②		빵①②⑥, 우유②		빵①②⑥, 우유②		빵①②⑥, 우유②		빵①②⑥, 우유②	
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	건새우뭇국⑨	들깨뭇국⑤⑥	7/15	해물완자전①⑤⑥⑦	동그랑땡전①⑤⑥⑩
7/7	애호박전국⑤⑥⑨	애호박맑은국	7/21	진미채조림⑤⑥⑦	감자조림⑤⑥
7/8	새우살파프리카볶음밥⑤⑨	돼지고기파프리카볶음밥⑤⑩	7/23	건새우된장국⑤⑥⑨	연두부된장국⑤⑥
7/9	새우살죽⑨	달걀죽①	7/24	삼치구이⑤⑥	닭다리살구이⑤⑥⑬
7/10	북어채국①⑤⑥	달걀국①	7/29	(죽식)잔멸치죽	소고기죽⑬
7/14	가자미구이⑤	두부구이*양념장⑤⑥	7/30	잔멸치볶음⑤⑥	어묵볶음⑤⑥



2026년 7월 알레르기 대체 식단 (달걀 · 우유 제외)



▶ 식품 알레르기 대체 식단 (식단감수 없이 대체 가능)

식품 알레르기란 특정 식품을 먹고 해당 식품에 대해 두드러기, 가려움, 재채기, 호흡곤란, 복통, 구토 등의 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 심한 경우 전신 과민반응 쇼크(아나필락시스)로 목숨을 잃을 수도 있는 위험성이 있어, 본 센터에서는 알레르기 발생 위험성이 높은 식품[그림1]을 식단에 표시하고 '3~5세 일반식(과일명)'을 기준으로 알레르기 유발률이 높은 달걀과 우유의 대체식을 제공하고 있으므로 **어린이집에서는 부모님과 협의하여 알레르기 대체식 및 제거식을 제공해** 주시기 바랍니다.

※ 본 식단은 알레르기 원아 한정으로 감수 없이 변경 가능합니다.



[그림1] 알레르기 유발물질 표시 대상(출처:중앙어린이급식관리지원센터 조리종사자 대상 교육 자료집)

▶ 달걀① 제외 식단 (식단 감수 없이 대체 가능)

★ 중식 및 간식 대체 가능 식단

날짜	기존식단	대체가능식단	날짜	기존식단	대체가능식단
7/1	달걀프라이①⑤	햄구이⑤⑥⑩	7/22	꽃말살무침①⑤⑥⑧	요거트과일샐러드②
7/7	소보로빵①②④⑤⑥	찐빵⑤⑥	7/23	달걀토스트①②⑤⑥	비건식빵토스트*딸기잼
7/8	치즈스틱①②⑤⑥	어묵바⑤⑥	7/24	(죽식)게살죽①⑤⑥⑧	연두부죽⑤
7/9	모닝빵샌드위치①②⑤⑥	쌀모닝빵*딸기잼		(죽식)달걀죽①	시금치죽
7/10	복어채국①⑤⑥	복어채국(달걀제외)⑤⑥	7/27	돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫	돈가스(달걀제외)*소스⑤⑥⑩⑫
7/13	치킨텐더샐러드①②⑤⑥⑮	두부양상추샐러드 *오리엔탈드레싱⑤⑥		마카로니콘샐러드①⑤⑥	마카로니토마토샐러드②⑤⑥⑫
7/14	달걀브로콜리죽①	브로콜리죽	7/28	메추리알장조림①⑤⑥	닭살조림⑤⑥
	미니도넛①②⑤⑥	참쌀도넛⑤⑥		애플파이①②⑤⑥	유아용쌀과자⑤⑥
7/15	해물완자전①⑤⑥⑰	해물완자전(달걀제외)⑤⑥⑰	7/31	파송송달걀국①	감자맑은국
7/21	카스테라①②⑤⑥	통밀빵⑥			



인천검단구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

▶ 우유② 제외 식단 (식단 감수 없이 대체 가능)

★ 중식 및 간식 대체 가능 식단

날짜	기존식단	대체가능식단	날짜	기존식단	대체가능식단
7/1	(일반식)크림스프②⑥	양배추죽	7/16	시리얼⑤⑥, 우유②	시리얼⑤⑥, 두유⑤
7/2	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	곡물시리얼⑤⑥, 두유⑤	7/21	카스테라①②⑤⑥, 우유②	통밀빵⑥, 두유⑤
7/7	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	찐빵⑤⑥, 두유⑤	7/23	치즈떡갈비②⑤⑥⑩⑬	떡갈비⑤⑥⑩⑬
7/8	치즈스틱①②⑤⑥	어묵바⑤⑥		달걀토스트①②⑤⑥, 우유②	비건식빵토스트*딸기잼, 두유⑤
	짜먹는요구르트②	채소주스	7/24	(일반식)마시는요구르트②	과일주스
7/9	모닝빵샌드위치①②⑤⑥, 우유②	쌀모닝빵*딸기잼, 두유⑤	7/27	(죽식)마시는요구르트②	과일주스
7/10	(일반식)유아용치즈②	유아용과일푸딩 (유제품 미함량)	7/28	애플파이①②⑤⑥, 우유②	유아용쌀과자⑤⑥, 식혜
7/13	(죽식)유아용치즈②	유아용과일푸딩 (유제품 미함량)	7/29	(일반식)떠먹는요구르트②	두유미숫가루⑤
	치킨텐더샐러드①②⑤⑥⑬	두부양상추샐러드 *오리엔탈드레싱⑤⑥	7/30	오곡시리얼⑤⑥, 우유②	오곡시리얼⑤⑥, 두유⑤
7/14	미니도넛①②⑤⑥, 우유②	참쌀도넛⑤⑥, 두유⑤			



인천검단구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management