

7월 시청중앙어린이집 식단 (만3-5세)

발행처  초선대학교3학예하는 광주광역시 동구 어린이 사회복지급식관리지원센터
* 식단작성일 2026. 6. 23. * 식단체공우승연 영양사

첫째주	일자/요일	♥저녁메뉴 토마토카레소스 ♣저당메뉴 소고 파인애플볶음 ◆푸드브릿지 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 좋아하는 음식을 친숙하게 만들어 편식 예방에 기여하는 프로그램 갯잎 비터민과 칼슘이 풍부해 면역력 강화와 뼈 건강에 도움을 줍니다. *자구데이 육류를 제외하고 유제품 달걀 해산물을 허용하는 페스코비지테리언 식단입니다. *TCS Food 취급 주의 식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품 음영 표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 매뉴입니다. *과일은 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.		1일(수)	2일(목)	3일(금) 푸드브릿지	4일(토)
	오전간식			한살생선죽	녹두죽	소고기죽⑩	바나나호두죽⑭
	점심			쌀밥 짜장소스②⑤⑥⑩⑬⑮ 청경채나물 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이국 돈육찜⑤⑥⑩⑫ 마위대나물⑤⑥ 배추김치⑨	검정쌀밥 ◆갯잎두부국⑤ 삼색달걀찜① 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡채밥⑤⑥⑩ 우영된장국⑤⑥ 돌나물무침 깍두기⑨
	오후간식			바나나/우유②	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩⑮/주스	사과 /치즈쿠키①②⑤⑥	
	열량/단백질			654/21	646/25	643/21	481/12
둘째주	일자/요일	6일(월)	7일(화) 저당메뉴	8일(수)	9일(목)	10일(금) 푸드브릿지	11일(토)
	오전간식	당근죽	흑미영양죽	낙지죽	누룽지채소죽	돈안심양배추죽⑩	청경채된장죽
	점심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 두부파프리카조림⑤⑥⑧ 감자만볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 버섯국 ♣소고 파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	수수밥 유부장국⑤⑥⑧ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨	검정쌀밥 돈육김치국⑨⑩ 칠리새우볶음⑤⑨⑫⑮ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ ◆닭가슴살갯잎볶음 ⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	중화제육덮밥⑤⑥⑩ 달걀살파국① 단무지무침 배추김치⑨
	오후간식	멜론/우유②	모듬채소전①⑤⑥ /식혜	토마토⑫/샐과자	핫케이크①②⑤⑥ /저당요구르트②	바나나/플레인요플레②	
	열량/단백질	655/20	646/20	683/22	663/26	647/28	435/15
셋째주	일자/요일	13일(월) 자구데이	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절	18일(토)
	오전간식	미역죽	완두콩죽⑤	양송이버섯죽	연두부장국⑤⑥		김치치즈죽②⑨
	점심	검정쌀밥 복어국 매추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 무청된장국⑤⑥ 대구살간장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 달걀죽⑮ 베이컨채소볶음⑤⑩ 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 돈육가자불고기⑤⑥⑩ 고구미순나물⑤ 깍두기⑨		수수밥 청국장⑤ 공치영장조림 열갈이나물 깍두기⑨
	오후간식	참외/우유②	볶음우동⑤⑥⑧ /보리차	바나나/스트링치즈②	머핀①②⑤⑥ /미숫가루⑤		
	열량/단백질	666/25	655/22	637/28	658/24		433/18
넷째주	일자/요일	20일(월)	21일(화)	22일(수) 저당메뉴	23일(목) 푸드브릿지	24일(금) ♡생일♡	25일(토)
	오전간식	누룽지죽	오트밀참치죽⑤	소고기죽⑩	참깨달걀죽①	브로콜리죽	채소죽
	점심	수수밥 맑은우국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑮ 바싹나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 오리양배추볶음 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ♥토마토카레소스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 단무지무침 깍두기⑨	검정쌀밥 콩나물국⑤ 돈갈비찜⑤⑥⑩ ◆갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 오징어굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥/양념장⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	복숭아⑪/두유⑤	시리얼⑤⑥&우유②	수박/짜먹는요구르트②	소보로빵①②⑤⑥ /주스	치킨①⑤⑥⑮ /저당요구르트②	
	열량/단백질	663/20	642/26	629/18	664/24	639/20	449/13
다섯째주	일자/요일	27일(월)	28일(화)	29일(수) 방학	30일(목) 방학	31일(금) 방학	★알레르기 유발식품★ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲산 ※야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
	오전간식	감자당근죽	새우살죽⑨	단호박죽	검정깨죽	표고버섯죽	
	점심	수수밥 김치국⑨ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 크림달걀조림②⑤⑮ 숙주나물 깍두기⑨	골고루채소볶음밥⑤ 두부된장국⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	기장밥 청경채국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 가자나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 하이라이스소스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	
	오후간식	자두/플레인요플레②	수제바터볶음⑤⑥ /보리차	참외/약과①②⑤⑥	잼토스트①②⑤⑥ /주스	찐옥수수/우유②	
	열량/단백질	642/23	677/26	643/13	632/19	636/24	

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩		배추김치		소고기(한우/육우/젓소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	참쌀	현미	흑미	두부	콩비지	배추	고춧가루	국거리용	불고기용			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산[한우]	국산[한우]	국산	국산	국산
	수산물				수산물가공품				식육가공품				
	낙지	오징어	고등어		참치(다랑어)		진미채(오징어)		돈까스	베이컨		떡갈비	
	중국산	국산	국산		원양산		페루산		돼지고기(국산)	돼지고기(외국산)		돼지고기(국산)	

7월 시청중앙어린이집 식단 (만1-2세)

발행처  조선대학교와 함께하는 광주광역시 동구 어린이 사회복지급식관리지원센터

* 식단작성일 2026. 6. 23. * 식단체공유승연 영양사

첫째주	일자/요일	저염메뉴 토마토카레소스 저당메뉴 소고기파인애플볶음 푸드브릿지 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 편식 예방에 기여하는 프로그램 갯잎 비타민C와 칼슘이 풍부해 면역력 강화와 뼈 건강에 도움을 줍니다. *자구데이 육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 패스코비지테리언 식단입니다. *TCS Food 취급 주의 식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품 음영 표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다. *과일은 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.		1일(수)	2일(목)	3일(금) 푸드브릿지	4일(토)
	오전간식			한살생선죽	녹두죽	소고기죽⑩	바나나호두죽⑭
	점심			쌀밥 짜장소스②⑤⑥⑩⑬⑮ 청경채나물 오이나물 깍두기⑨	수수밥 얼갈이국 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 마유대나물⑤⑥ 배추김치⑨	검정쌀밥 갯잎두부국⑤ 삼색달걀찜① 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡채밥⑤⑥⑩ 우영된장국⑤⑥ 돌나물무침 깍두기⑨
	오후간식			바나나/우유②	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩⑮/주스	사과 /치즈쿠키①②⑤⑥	
	열량/단백질			425/13	420/16	418/13	312/8
둘째주	일자/요일	6일(월)	7일(화) 저당메뉴	8일(수)	9일(목)	10일(금) 푸드브릿지	11일(토)
	오전간식	당근죽	흑미영양죽	낙지죽	누룽지채소죽	돈안심양배추죽⑩	청경채된장죽
	점심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 두부파프리카조림⑤⑥⑧ 감자만볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 버섯국 소고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	수수밥 유부장국⑤⑥⑧ 다진육돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨	검정쌀밥 돈육김치국⑨⑩ 새우케첩볶음⑤⑨⑫⑮ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ 닭가슴살갯잎볶음 ⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 달걀쌀파국① 단무지무침 배추김치⑨
	오후간식	멜론/우유②	모듬채소전①⑤⑥ /식혜	토마토⑫/샐과자	핫케이크①②⑤⑥ /저당요구르트②	바나나/플레인요플레②	
	열량/단백질	426/13	420/13	444/14	431/17	421/18	283/10
셋째주	일자/요일	13일(월) 자구데이	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절	18일(토)
	오전간식	미역죽	완두콩죽⑤	양송이버섯죽	연두부장죽⑤⑥	제헌절 	백김치치즈죽②⑨
	점심	검정쌀밥 북어국 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 무청된장국⑤⑥ 대구살간장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 달걀숙⑮ 베이컨채소볶음⑤⑩ 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 돈육가자불고기⑤⑥⑩ 고구미순나물⑤ 깍두기⑨		수수밥 청국장⑤ 공치영장조림 열갈이나물 깍두기⑨
	오후간식	참외/우유②	볶음우동⑤⑥⑧ /보리차	바나나/유아치즈②	머핀①②⑤⑥ /미숫가루⑤		
	열량/단백질	433/16	433/14	414/18	427/16		281/12
넷째주	일자/요일	20일(월)	21일(화)	22일(수) 저염메뉴	23일(목)	24일(금) 푸드브릿지	25일(토)
	오전간식	누룽지죽	오트밀참치죽⑤	소고기죽⑩	참깨달걀죽①	브로콜리죽	채소죽
	점심	수수밥 맑은무국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 오리양배추볶음 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 토마토카레소스 ②⑤⑥⑫⑩⑬⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 단무지무침 깍두기⑨	검정쌀밥 콩나물국⑤ 배없는돈갈비찜⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 오징어굴소스볶음 ⑤⑥⑦⑮ 오이나물 배추김치⑨	비빔밥/간장양념장 ⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	복숭아⑩/두유⑤	시리얼⑤⑥&우유②	수박/짜먹는요구르트②	소보로빵①②⑤⑥ /주스	치킨①⑤⑥⑮ /저당요구르트②	
	열량/단백질	431/13	417/17	409/12	431/15	415/19	292/9
다섯째주	일자/요일	27일(월)	28일(화)	29일(수) 방학	30일(목) 방학	31일(금) 방학	★알레르기 유발식품★ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
	오전간식	감자당근죽	새우살죽⑨	단호박죽	검정깨죽	표고버섯죽	
	점심	쌀밥 김치국⑨ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 크림달걀조림②⑤⑮ 숙주나물 깍두기⑨	골고루채소볶음밥⑤ 두부된장국⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	기장밥 청경채국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 하이라이스소스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	
	오후간식	자두/플레인요플레②	수제버터볶이⑤⑥ /보리차	참외/약과①②⑤⑥	잼토스트①②⑤⑥ /주스	바나나/우유②	
	열량/단백질	418/15	440/17	418/9	411/12	413/16	

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)				콩		배추김치		소고기(한우/육우/젓소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	잡쌀	현미	흑미	두부	콩비지	배추	고춧가루	국거리용	불고기용			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산[한우]	국산[한우]	국산	국산	국산
	수산물				수산가공품				식육가공품				
	낙지	오징어	고등어		참치(다랑어)		진미채(오징어)		돈까스	베이컨		떡갈비	
	중국산	국산	국산		원양산		페루산		돼지고기(국산)	돼지고기(외국산)		돼지고기(국산)	

★ 알레르기 유발식품(19종)

부모와 교사분들이 식품 알레르기에 빠르게 대처할 수 있도록 **메뉴명 옆에 숫자로 표시**하였으니 알레르기 반응을 일으키는 아동에게는 참고하여 해당되는 식품을 제한하시기 바랍니다.

- ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

식품 알레르기 대체 식품의 예

식 품	식품별 대체 식단
달걀	· 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 · 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	· 멸치, 두부, 해조류로 대체(식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음) · 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
생선	· 다른 생선과 교차 반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 · 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
고기	· 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 · 철분이 많은 해조류, 생선류로 대체 (철분 보충제를 고려할 경우 전문가와 상담)
콩	· 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김 과자) · 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	· 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 · 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 견포도, 볶은콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

식품 알레르기 대체식 제공 방법

구 분	관 리 방 법	예 시
조리하여 제공	원인 식품이 주재료일 경우 → 주재료를 대체 식품으로 바꿈 (같은 식품군 내 동일 조리법)	달걀 알레르기 영·유아 * 달걀찜→연두부찜 * 달걀말이→두부부침, 생선전
	원인 식품이 부재료인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 식품 알레르기 유아의 것을 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인 식품을 넣고 조리	달걀 알레르기 영·유아 * 소고기메추리알장조림 : 조리과정에서 메추리알을 가장 나중에 첨가 * 육개장, 북어국 : 달걀이 첨가될 경우 달걀을 가장 나중에 첨가 땅콩 알레르기 영·유아 * 멸치땅콩볶음 : 조리과정에서 땅콩을 가장 나중에 첨가
	원인 식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우	달걀 알레르기 영·유아 * 반죽 : 달걀이 들어간 반죽과 들어가지 않은 반죽으로 나누어 조리 밀가루 알레르기 영·유아 * 반죽 : 밀가루 대신 쌀가루로 반죽
가공식품 제공	식품 표시사항 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	달걀 알레르기 영·유아 * 어묵 : 달걀이 들어가지 않은 어묵 이용