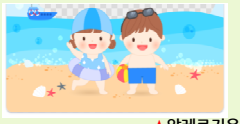
7월 건강밥상(영아용)

2026 년

* 식단제공 : 나희선 영양사

조선대학교와 함께하는 광주광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

첫째주	일자/요일	♥**저염메뉴:** 토마토카레소스 ♣**저당메뉴:** 소고기파인애플볶음 ◆**푸드브릿지:** 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 편식 예방에 기여하는 프로그램 깻잎: 비타민C와 칼슘이 풍부해 면역력 강화와 뼈 건강에 도움을 줍니다. ***지구데이:** 육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다. ***TCS Food:** 취급 주의 식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품 음영 표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.		1일(수)	2일(목)	3일(금) **푸드브릿지**
	오전간식			흰살생선죽	녹두죽	옥수수죽
	점 심			쌀밥 사골파국⑯ 짜장소스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무채된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 머위대나물⑤⑥ 배추김치⑨	검정쌀밥 ◆깻잎두부국⑤ 대파달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식			쨈식빵①②⑤⑥ 유기농우유② / 토마토⑫	어묵바⑤⑥ 떠먹는 요구르트②	치즈스틱②⑤⑥ 유기농이오② / 포도
	열량/단백질			434/13	435/20	467/17
둘째주	일자/요일	6일(월)	7일(화) **저당메뉴**	8일(수)	9일(목)	10일(금) **푸드브릿지**
	오전간식	당근죽	콩나물죽⑤	낙지죽	누룽지죽	렌틸콩죽⑤
	점 심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 두부파프리카조림 ⑤⑥⑱ 김자반볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ ♣소고기파인애플볶음 ⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	수수밥 유부장국⑤⑥⑱ (수제)잘게썬돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨	검정쌀밥 돈육김치국⑨⑩ 삼치간장조림⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ ◆닭가슴살깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	유기농우유②&시리얼⑤⑥ 오렌지	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮ 유기농이오②	찐달걀① 유기농우유② / 수박	간장비빔국수⑤⑥ 떠먹는 요구르트②	감자버터구이② 유기농이오②/수박
	열량/단백질	441/12	435/15	465/20	441/18	436/16
셋째주	일자/요일	13일(월) **지구데이**	14일(화)	15일(수) **초복**	16일(목)	17일(금) **제헌절**
	오전간식	양배추죽	소고기죽⑯	양송이버섯죽	두부채소죽⑤⑥	**제헌절**
	점 심	검정쌀밥 어묵국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯ 깍두기⑨	차조밥 무청된장국⑤⑥ 대구살간장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 닭백숙⑮ 베이컨채소볶음⑤⑩ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 달걀실파국① 돈육불고기⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식	핫케이크①②⑤⑥ 유기농우유② / 포도	유부주먹밥⑤⑥ 유기농이오②	방울기정떡(섭취주의) 유기농우유② / 오렌지	쌀국수①⑤⑥ 떠먹는 요구르트②	
	열량/단백질	430/15	467/16	444/17	453/18	
넷째주	일자/요일	20일(월)	21일(화)	22일(수) **저염메뉴**	23일(목)	24일(금) **푸드브릿지**
	오전간식	누룽지죽	참치채소죽⑤	단호박죽	감자당근죽	참깨달걀죽①
	점 심	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑯ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 오리양배추볶음 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북어무국 ♥토마토카레소스 ②⑤⑥⑫⑩⑯⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	검정쌀밥 콩나물국⑤ 오징어굴소스볶음 ⑤⑥⑰⑱ 오이나물 깍두기⑨	차조밥 머위대된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ ◆깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 유기농우유② / 파인애플	어묵쌀떡볶이⑤⑥⑫ 유기농이오②	물만두⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 유기농우유② / 토마토	모둠채소전①⑤⑥ 떠먹는 요구르트②	고구마맛탕⑤ 유기농이오② / 사과
	열량/단백질	451/13	427/17	445/17	447/15	459/15
다섯째주	일자/요일	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
	오전간식	브로콜리죽	누룽지죽	소고기죽⑯		
	점 심	쌀밥 순한두부김치국⑤⑨ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 크림닭살조림②⑤⑮ 숙주나물 깍두기⑨	골고루채소볶음밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	 하계 가정생활 기간	
	오후간식	미숫가루우유②⑤ 바나나	머핀①②⑤⑥ 유기농이오②	시리얼⑤⑥&유기농우유② 파인애플		
	열량/단백질	422/15	434/16	456/17		

★**알레르기유발식품**★
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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

※ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.
※ 보존식은 매 끼니마다 -18℃이하에서 144시간이상 보관합니다.
※ 우리 원에서는 간식과 식사를 사면 쇼케이스에 매일 보존합니다.
※ 하루 영양섭취량은 만 3~5세기준으로 하여 620~680kcal 내외,
만1~2세의 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 380~420kcal 내외로 작성되었습니다.
※ 위 식단은 광주동구어린이급식지원센터에서 제공받았습니다.

연령	만1-2세	만3-5세
총에너지(kcal)	900	1,400
단백질	15	20

놀면서 생각하고 웃으면서 배우는
광주법원어린이집 TEL : 710-2226

7월 건강밥상(유아용)

2026 년

* 식단제공 : 나희선 영양사

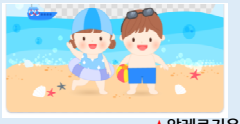
조선대학교와 함께하는 광주광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	일자/요일	♥**저염메뉴:** 토마토카레소스 ♣**저당메뉴:** 소고기파인애플볶음 ◆**푸드브릿지:** 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 편식 예방에 기여하는 프로그램 깻잎: 비타민C와 칼슘이 풍부해 면역력 강화와 뼈 건강에 도움을 줍니다. ***지구데이:** 육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다. ***TCS Food:** 취급 주의 식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품 음영 표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.	1일(수)	2일(목)	3일(금) **푸드브릿지**
첫째주	오전간식		흰살생선죽	녹두죽	옥수수죽
	점 심		쌀밥 사골파국⑯ 짜장소스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무채된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 머위대나물⑤⑥ 배추김치⑨	검정쌀밥 ◆깻잎두부국⑤ 대파달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식		쨈식빵①②⑤⑥ 유기농우유② / 토마토⑫	어묵바⑤⑥ 떠먹는 요구르트②	치즈스틱②⑤⑥ 유기농이오② / 포도
	열량/단백질		667/21	670/31	718/27

	일자/요일	6일(월)	7일(화) **저당메뉴**	8일(수)	9일(목)	10일(금) **푸드브릿지**
둘째주	오전간식	당근죽	콩나물죽⑤	낙지죽	누룽지죽	렌틸콩죽⑤
	점 심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 두부파프리카조림 ⑤⑥⑱ 김자반볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ ♣소고기파인애플볶음 ⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	수수밥 유부장국⑤⑥⑱ (수제)돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨	검정쌀밥 돈육김치국⑨⑩ 삼치간장조림⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ ◆닭가슴살깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	유기농우유②&시리얼⑤⑥ 오렌지	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮ 유기농이오②	찐달걀① 유기농우유② / 수박	간장비빔국수⑤⑥ 떠먹는 요구르트②	감자버터구이② 유기농이오②/수박
	열량/단백질	678/19	669/23	716/30	679/28	671/24

	일자/요일	13일(월) **지구데이**	14일(화)	15일(수) **초록**	16일(목)	17일(금) **제헌절**
셋째주	오전간식	양배추죽	소고기죽⑯	양송이버섯죽	두부채소죽⑤⑥	**제헌절**
	점 심	검정쌀밥 어묵국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯ 깍두기⑨	차조밥 무청된장국⑤⑥ 대구살간장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 닭백숙⑮ 베이컨채소볶음⑤⑩ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 달걀실파국① 돈육불고기⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식	핫케이크①②⑤⑥ 유기농우유② / 포도	유부주먹밥⑤⑥ 유기농이오②	방울기정떡(섭취주의) 유기농우유② / 오렌지	쌀국수①⑤⑥ 떠먹는 요구르트②	
	열량/단백질	662/23	718/25	683/27	697/28	

	일자/요일	20일(월)	21일(화)	22일(수) **저염메뉴**	23일(목)	24일(금) **푸드브릿지**
넷째주	오전간식	누룽지죽	참치채소죽⑤	단호박죽	감자당근죽	참깨달걀죽①
	점 심	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑯ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 오리양배추볶음 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북어무국 ♥토마토카레소스 ②⑤⑥⑫⑩⑯⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	검정쌀밥 콩나물국⑤ 오징어굴소스볶음 ⑤⑥⑰⑱ 오이나물 깍두기⑨	차조밥 머위대된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ ◆깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 유기농우유② / 파인애플	어묵쌀떡볶이⑤⑥⑫ 유기농이오②	물만두⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 유기농우유② / 토마토⑫	모둠채소전①⑤⑥ 떠먹는 요구르트②	고구마맛탕⑤ 유기농이오② / 사과
	열량/단백질	694/21	656/26	684/26	687/23	707/22

	일자/요일	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
다섯째주	오전간식	브로콜리죽	누룽지죽	소고기죽⑯	 하계 가정생활 기간	
	점 심	쌀밥 두부김치국⑤⑨ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 크림닭살조림②⑤⑮ 숙주나물 깍두기⑨	골고루채소볶음밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨		
	오후간식	미숫가루우유②⑤ 바나나	머핀①②⑤⑥ 유기농이오②	시리얼⑤⑥&유기농우유② 파인애플		
	열량/단백질	649/23	667/24	701/25		

★**알레르기유발식품**★
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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

※ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.
※ 보존식은 매 끼니마다 -18℃이하에서 144시간이상 보관합니다.
※ 우리 원에서는 간식과 식사를 사면 쇼케이스에 매일 보존합니다.
※ 하루 영양섭취량은 만 3~5세기준으로 하여 620~680kcal 내외,
만1~2세의 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 380~420kcal 내외로 작성되었습니다.
※ 위 식단은 광주동구어린이급식지원센터에서 제공받았습니다.

연령	만1-2세	만3-5세
총에너지(kcal)	900	1,400
단백질	15	20

놀면서 생각하고 웃으면서 배우는
광주법원어린이집 TEL : 710-2226