



어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Studies Journal, 2009, Vol. 3, No. 1, pp. 1-10

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치/백김치		두부	순두부	연두부	콩버찌	수산물			
	백미	찰쌀	현미	흑미	한우	육우	절소	수입				배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	오징어	고등어		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	가공품(농산물·축산물·수산물)																				
	어묵		맛살		돈까스		떡갈비		탕수육		훈제오리		함박스테이크		참치						
명태	국내산			명태	국내산	돼지	국내산	소	국내산	돼지	국내산	돼지	국내산	오리	국내산	소	국내산	돼지	국내산	다랑어	국내산

(아황산류는 표백제, 보조료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔

❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.



발행일: 2026.07.01.
원 장: 전수정
영양사: 김수미 남유선

7월 식단 『3~5세 주간식』



대전광역시 서구
어린이 사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

첫째주			1(수) 당나귀	2(목)	3(금)
오전 간식	▶ 당나귀 식단이 제공됩니다.		애호박죽⑤⑥	계란죽①⑤⑥	★바나나
점심	※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요! ▶ ★ 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다. ▶ ● 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다. ▶ [2026년도 건강 식생활 프로그램-당나귀] 채소를 활용한 저당 레시피 공모전 메뉴를 소개합니다. 메뉴는 사랑별어린이집 에서 제공해주신 ♥감자브로콜리포슬무침♥ 입니다.		백미밥 다시마무침국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무생채 백김치	백미밥 근대된장국⑤⑥ ●소고기양파볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	표고버섯양파밥& 양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ ●들기름두부구이⑤⑥ 어묵마늘볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식			찐핫도그①②⑥⑩/★수박	●★찐감자/우유②	카스테라①②⑥/우유②
저녁 간식			유기농귀기①②⑥/우유②	두유⑤	떠먹는요구르트②
열량kcal/단백질g			570.3 20.3	499.1 20.3	585 16.8
둘째주	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전 간식	모닝빵①②⑥/우유②	삼색채소죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	참치채소죽
점심	기장밥 애호박맑은국 소고기장조림⑤⑥⑩ 맛살숙주나물무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 황태묵국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치	백미밥 ●순두부백탕⑤ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑩ 진미채볶음 백김치	흑미밥 ●부추된장국⑤⑥ ●영양찜닭⑤⑥⑩ ●양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	어묵탕⑤⑥/★바나나	치즈스크램블에그①②⑤/ ★천도복숭아⑩	참깨주먹밥/★포도	★찐단호박/우유②	소세지빵/우유②
저녁 간식	떠먹는요구르트②	우유②	유기농귀기①②⑥/우유②	두유⑤	떠먹는요구르트②
열량kcal/단백질g	545 22.4	486.8 24	563.3 18.1	479.7 17.7	590.4 24.8
셋째주	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금)
오전 간식	저당시리얼&우유②	소고기죽⑤⑥⑩	들깨무죽⑤⑥	누룽지채소죽	제헌절
점심	기장밥 콩비지국⑤⑨ 당근계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 참치미역국⑤⑥ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 닭다리백숙⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 파프리카초무침 백김치	백미밥 ●꽃호박맑은국 오징어테리야끼소스조림 ⑤⑥⑦ ●♥감자브로콜리 포슬무침♥ 백김치	
오후 간식	김가루주먹밥⑤⑥/★사과	아끼우동/★토마토⑩	물만두⑤⑥⑩/★참외	★블루베리/유부주먹밥	
저녁 간식	떠먹는요구르트②	우유②	유기농귀기①②⑥/우유②	두유⑤	
열량kcal/단백질g	588 17.6	492.2 16.6	556.5 25.1	542.7 18.3	
넷째주	20(월)	21(화)	22(수)	23(목) 당나귀	24(금)
오전 간식	모닝빵①②⑥/우유②	★바나나	치즈죽②⑤⑥	김가루찜쌀죽	고구마죽
점심	백미밥 안매운김치국⑨ 소고기파프리카조림⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑩ 채소잡채⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭살채소당면국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 두부계란구이①⑤⑥ 가지나물볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 북어미역국⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치
오후 간식	삶은달걀/우유	후레쉬번①②⑥/★사과/케이 크①②⑥	간장비빔국수⑤⑥/ ★키위	★찐단호박/우유②	과일화채
저녁 간식	떠먹는요구르트②	우유②	유기농귀기①②⑥/우유②	두유⑤	떠먹는요구르트②
열량kcal/단백질g	687.3 17.5	481.5 19.5	545.6 19.2	494.8 17.2	549.1 18.6
다섯째주	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전 간식	저당시리얼&우유②	닭살채소죽⑤⑥⑩	부추죽⑤⑥	모듬버섯죽	★바나나
점심	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 함박스테이크&소스⑤⑥ ⑩⑩⑩ 노각무침⑤⑥ 백김치	백미밥 감자국⑤⑥ 순살삼치카레구이⑤⑥ 들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장채우볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 브로콜리개소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 실파계란국①⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	잼토스트①②⑤⑥/ ★복숭아⑩	로제스파게티②⑤⑥⑩/ ★수박	유부주먹밥⑤⑥/★메론	★찐고구마/우유②	머핀①②⑥/우유②
저녁 간식	떠먹는요구르트②	우유②	유기농귀기①②⑥/우유②	두유⑤	떠먹는요구르트②
열량kcal/단백질g	604.8 21	509.8 18.8	567.2 18.8	535.4 18.8	550.4 20.1

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	백김치/배추김치		두부	순두부	연두부	콩비지	수산물		
	백미	잡쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입				배추	고춧가루		콩	콩	콩	콩	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품(농산물·축산물·수산물)																			
	어묵		돈까스		맛살		떡갈비		탕수육		훈제오리		함박스테이크		참치					
	명태	국내산	돼지	국내산	명태	국내산	소	국내산	돼지	국내산	돼지	국내산	오리	국내산	소	국내산	돼지	국내산	다량어	국내산

❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.