

첫째주			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
후기			녹두죽	참깨죽	현미영양죽	미역죽
	7월 제철식품 - 감자, 수박, 자두, 멜론 급간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해주세요.		가자미살양배추진밥	닭고기감자진밥 ^⑮	쇠고기당근진밥 ^⑯	달걀노른자청경채진밥 ^①
오후간식			수박 매쉬	단호박 범벅	잘게 썬 모닝빵 ^{①②⑥}	아기 두유 ^⑤
에너지(kcal)/ 단백질(g)			226/9	259/11	265/9	254/8
둘째주	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
후기	오이죽	애호박죽	아욱죽	달걀노른자죽 ^①	당근죽	콜리플라워죽
	동태살브로콜리진밥	쇠고기숙주진밥 ^⑯	닭고기느타리버섯진밥 ^⑮	두부양파진밥 ^⑤	쇠고기얼갈이진밥 ^⑯	닭고기무진밥 ^⑮
오후간식	김가루주먹밥	아기 치즈 ^②	떠먹는요구르트 ^②	잘게 썬 바나나	아기 쌀 과자	잘게 자른 잔치국수 ^⑥
에너지(kcal)/ 단백질(g)	244/8	250/9	240/11	263/7	263/7	254/10
셋째주	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
후기	근대죽	콩나물죽 ^⑤	단호박죽	차조무죽		시금치죽
	쇠고기김진밥 ^⑯	달걀노른자우영진밥 ^①	닭고기참쌀진밥 ^⑮	순두부가지진밥 ^⑤		임연수어살당근진밥
오후간식	으깬 감자	작게 썬 익힌 채소스틱	잘게 썬 수박	치즈볼 ^②		사과 매쉬
에너지(kcal)/ 단백질(g)	252/8	264/7	224/9	248/9		235/8
넷째주	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
후기	브로콜리죽	검은콩죽 ^⑤	대구살죽	양배추죽	새송이버섯죽	감자죽
	닭고기근대진밥 ^⑮	쇠고기미역진밥 ^⑯	두부오이진밥 ^⑤	닭고기열무진밥 ^⑮	연두부수수진밥 ^⑤	달걀노른자양파진밥 ^①
오후간식	떠먹는요구르트 ^②	견질 채 썬 찹쌀떡	멜론 퓨레	달걀노른자스크램블 ^①	크림 스프 ^②	아기 두유 ^⑤
에너지(kcal)/ 단백질(g)	239/11	258/10	231/9	254/11	241/7	250/7
다섯째주	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
후기	청경채죽	흑임자죽	삼색채소죽	쇠고기죽 ^⑯	참쌀김죽	
	쇠고기호박진밥 ^⑯	두부당근진밥 ^⑤	달걀노른자콩나물진밥 ^{①⑤}	명태살얼갈이진밥	닭고기배추진밥 ^⑮	
오후간식	잘게 썬 자두	아기 쌀 과자	아기 치즈 ^②	고구마 매쉬	잘게 썬 식빵 ^{①②⑥}	
에너지(kcal)/ 단백질(g)	240/8	263/7	255/9	252/10	247/10	

식품알레르기 유발물질 표시

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

- ①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지 표시

※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지			두부	연두부	순두부	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젓소)표기 예시) 국내산(한우)	닭고기	명태 (동태)
백미	잡쌀	흑미	콩	콩	콩			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	러시아산

※ 식단안내 시 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.

성화어린이집 7월 식단표

(오전죽간식 1~2세)

발행일 2026. 6. 15.
 원 장 이애란
 영양사 김보라

첫째주	1(수)		2(목)		3(금)	4(토)
오전간식	녹두죽		참깨죽		현미영양죽⑤⑥	우유②
점심	 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑬⑭		쌀밥		잡곡밥	참치채소덮밥⑤⑥
	 양배추국⑤⑥ 가자미살조림⑤⑥ 깍두기⑨		유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨		감자국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	청경채된장국⑤⑥ 육전①⑤⑬ 깍두기⑨
	 ★수박+우유②		★단호박찜+우유②		모닝빵①②⑥+우유②	
	448/21		459/19		457/18	
둘째주	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	오이죽	타락죽②	아욱죽⑤⑥	달걀죽①	당근죽⑤⑥	우유②
점심	쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리무침 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 돈육장조림⑤⑥⑭ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	해물필라프⑤⑥⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 백김치⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑬ 두부두루치기⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦  파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑨	닭살크림리조토 ②⑤⑥⑬⑭ 무칫국⑤⑥ 너비아니조림①⑤⑥⑩⑬ 백김치⑨
	김가루치즈주먹밥②⑤⑥ +★키위	어묵탕⑤⑥	들기름막국수③⑤⑥ +★포도(델라웨어)	 ★블루베리(대체:자두) +떠먹는요구르트②	망가스탕①②⑥+우유②	
	에너지(kcal) /단백질(g)	431/18	439/19	445/18	444/16	472/17
	431/18	439/19	445/18	444/16	472/17	391/19
셋째주	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	근대죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	단호박죽	차조미죽⑤⑥		
점심	쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기복합⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 인매운돈육감자국⑤⑨⑩ 스크램블에그①②⑤ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 닭백숙⑬ 새우살조림⑤⑥⑨  부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥  순두부백당⑤ 제육볶음⑤⑥⑩  가지나물⑤⑥ 백김치⑨		
	★찐감자+우유②	비빔국수⑤⑥+★토마토⑫	수박우유화채②	 ★복숭아⑪+우유②		
	에너지(kcal) /단백질(g)	435/17	453/17	437/23	460/17	400/19
넷째주	20(월)	21(화)<생일식단>	22(수)저염Day	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	아욱된장죽⑤⑥	대구살죽⑤⑥	양배추죽	새송이버섯죽	우유②
점심	쌀밥 오징어찌개⑤⑥⑦ 훈제오리찜 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 순살치킨①⑤⑥⑬ 과일요거트샐러드②⑫ (방울토마토,바나나) 백김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 탕수육①⑤⑥⑩ 오이피클 백김치⑨ (국 제공 시:송농)	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 연두부국⑤ 돈수육⑩  파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨	칼국수⑥ 추가밥 삼치살강정⑤⑥⑫ 백김치⑨
	★바나나떠먹는요구르트②	케이크①②⑥+★참외	★멜론+우유②	삶은달걀①+우유②	치즈빵①②⑥+우유②	
	에너지(kcal) /단백질(g)	470/18	447/13	457/19	469/22	459/19
	470/18	447/13	457/19	469/22	459/19	427/18
다섯째주	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금) 깨끗한빈그릇데이	
오전간식	청경채치즈죽②⑤⑥	흑임자죽	부추죽	쇠고기죽⑤⑥⑬	참쌀김죽	
점심	쌀밥 쇠고기호박국⑬ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 무나물 백김치⑨	잡곡밥 새우살국⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑬  토마토여름샐러드⑫ 백김치⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 달걀팻국① 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑩⑬ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	
	물만두⑤⑥⑩+★자두	★복숭아⑪+우유②	잔치국수⑤⑥	★찐고구마+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②	
	에너지(kcal) /단백질(g)	420/15	481/20	450/17	444/18	464/19
	420/15	481/20	450/17	444/18	464/19	

* 원산지 표시 ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치/배추김치		두부	연두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	순살치킨
백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우/목우/젓소)표기			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우) 국내산(목우) 국내산(젓소)	국내산	국내산	국내산
수산물				가공품	참치통조림	너비아니		훈제오리	탕수육	떡갈비		
동태	오징어	고등어		농축산·수산물	다랑어	돼지고기	닭고기	오리고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	닭고기
러시아산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 식품알레르기 유발물질 표시 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

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

※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장드리나, 부득하게 농·축수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.
 ※ 식단안내 시 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.