발행처

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

# 피노키오 어린이집 7월 식단표

**(일반식 1~2세)**

발행일 2026. 6. 15.
원 장 김혜진
영양사 김보라

- 7월 제철식품 – 감자, 파프리카, 복숭아, 수박, 자두, 멜론
- 영양가득레시피 - 토마토여름샐러드
- 채소야 놀자 - 쇠고기파프리카볶음밥, 파프리카잡채, 파프리카볶음
- 깨끗반짝 빈그릇 데이 - 7/31(금) 잔반 없는 날
- ★표시는 자연간식입니다.
- 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해주세요.

| 첫째주 | | | 1(수) | 2(목) | 3(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | | | 열무된장죽⑤⑥ | 현미영양죽⑤⑥ | ★바나나 |
| 점심 | | | 쇠고기파프리카볶음밥⑤⑯⑱<br>☻양배추국⑤⑥<br>가자미살조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>참나물무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>감자달걀국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | | | 채소크로켓①⑤⑥+우유② | ★단호박찜+우유② | 크로와상①②⑥+우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | | | 442/19 | 452/18 | 444/17 |
| **둘째주** | **6(월)** | **7(화)** | **8(수) 생일잔치** | **9(목)** | **10(금)** |
| 오전간식 | ★키위+치즈② | 옥수수스프②⑤⑥⑮⑯<br>+잘게썬식빵①②⑥ | 아욱죽⑤⑥ | ☻★수박 | ★참외 |
| 점심 | 쌀밥<br>동태살국⑤⑥<br>달걀찜①<br>브로콜리무침<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>청국장찌개⑤<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>탕평채①⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>설렁탕⑯<br>두부두루치기⑤⑥<br>☻호박나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>콩가루얼갈이국⑤⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>파프리카잡채⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 김가루주먹밥⑤⑥+매실차 | 어묵탕⑤⑥ | 들기름막국수③⑤⑥+우유② | 안매운김치전①⑤⑥⑰⑱ | 소보로빵①②④⑥+우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 437/19 | 451/20 | 450/20 | 441/16 | 438/16 |
| **셋째주** | **13(월) 도전반찬** | **14(화)** | **15(수) 초복** | **16(목)** | **17(금) 제헌절** |
| 오전간식 | 시리얼⑥+우유② | ★토마토⑫+치즈② | 흑임자죽 | ☻★복숭아⑪ | |
| 점심 | 쌀밥<br>북엇국⑤⑥<br>쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯<br>김자반⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>안매운돈육김칫국⑤⑨⑩<br>스크램블에그①②⑤<br>우엉조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 찹쌀밥<br>닭백숙⑮<br>새우살조림⑤⑥⑨<br>☻부추나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>☻순두부백탕⑤<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>☻가지나물⑤⑥<br>백김치⑨ | |
| 오후간식 | ★찐감자+오미자차 | 비빔국수⑤⑥ | 수박우유화채② | 버터롤빵①②⑥+우유② | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 468/18 | 437/19 | 427/23 | 438/16 | |
| **넷째주** | **20(월)** | **21(화)** | **22(수)저염Day** | **23(목)** | **24(금)** |
| 오전간식 | ★바나나 | 크림스프②⑤⑥⑮⑯<br>+잘게썬모닝빵①②⑥ | 브로콜리죽⑤⑥ | ★참외 | 새송이버섯죽 |
| 점심 | 쌀밥<br>오징어찌개⑤⑥⑰<br>훈제오리찜<br>근대나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기장조림⑤⑥⑯<br>감자채볶음⑤<br>백김치⑨ | 짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯<br>탕수육①⑤⑥⑩<br>오이피클<br>백김치⑨<br>(국 제공 시:숭늉) | 쌀밥<br>열무된장국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑮<br>어묵볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>연두부국⑤<br>돈수육⑩<br>파프리카볶음⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 단호박범벅①⑤+우유② | ★멜론+우유② | 삶은달걀①+우유② | 안매운김치볶음밥⑤⑨ | 치즈빵①②⑥+우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 433/17 | 483/19 | 458/20 | 414/15 | 459/19 |
| **다섯째주** | **27(월)** | **28(화)** | **29(수)** | **30(목)** | **31(금) 깨끗반짝 빈그릇 데이** |
| 오전간식 | 시리얼⑥+우유② | ★복숭아⑪ | 누룽지죽 | 차조무죽⑤⑥ | ★포도 |
| 점심 | 쌀밥<br>쇠고기호박국⑯<br>맛살채소전①⑤⑥⑧<br>무나물<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>새우살국⑨<br>안매운마파두부⑤⑥⑩⑱<br>토마토여름샐러드⑫<br>백김치⑨ | 콩나물밥+양념장⑤⑥<br>달걀팟국①<br>돈육간장볶음⑤⑥⑩<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>된장찌개⑤⑥<br>고등어살조림⑤⑥⑦<br>얼갈이나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>떡갈비채소볶음⑤⑩⑯<br>메추리알조림①⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 참깨주먹밥⑤+보리차 | 잔치국수⑤⑥ | ★찐고구마+우유② | 물만두①⑤⑥⑩+우유② | 잼샌드위치①②⑥+우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 475/15 | 424/17 | 437/16 | 468/21 | 437/19 |

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

| 밥 / 죽 / 누룽지 | | | | 백김치/배추김치 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소)표기 | 돼지고기 | 닭고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 백미 | 찹쌀 | 현미 | 흑미 | 배추 | 콩 | 콩 | 콩 | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우) | 국내산 | 국내산 |

| 수산물 | | | 가공품 농축산·수산물 | 참치통조림 | 너비아니 | 훈제오리 | 탕수육 | 떡갈비 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 동태 | 오징어 | 고등어 | | 다랑어 | 돼지고기 | 오리고기 | 돼지고기 | 돼지고기 | 소고기 |
| 러시아산 | 원양산 | 국내산 | | 원양산 | 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

**※ 작성된 식단표의 식품군이 결품되거나, 다른 메뉴로 대체 될 경우 동일 식품군 내에서는 대체 가능합니다.**