

별그린어린이집 7월 식단표

(오전죽간식 1~2세)

발행일 2026. 6. 15.

원 장 윤진숙

영양사 김보라

첫째주		1(수)		2(목)		3(금)	
오전간식		죽두죽		참깨죽		현미영양죽⑤⑥	
점심		7월 제철식품 - 감자, 파프리카, 복숭아, 수박, 자두, 멜론 깨끗한 짝 빈그릇 데이 - 7/31(금) 잔반 없는 날 ★표시는 자연간식입니다.		쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑩ 양배추국 ⑤⑥ 가자미살조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		쌀밥 유부맑은국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨ ★단호박찜+우유②	
오후간식		에너지(kcal) / 단백질(g) 448/21		459/19		457/18	
둘째주		6(월)		7(화)		8(수)	
오전간식		오이죽		티락죽②		아욱죽⑤⑥	
점심		쌀밥 동태살국 ⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리무침 깍두기 ⑨		찹국밥 청국장찌개 ⑤ 돈육장조림 ⑤⑥⑩ 숙주나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨		해물필라프 ⑤⑥⑨ 느타리버섯국 ⑤⑥ 닭살조림 ⑤⑥⑩ 백김치 ⑨	
오후간식		김가루치즈주먹밥 ②⑤⑥ +★키위 431/18		어묵탕 ⑤⑥ 439/19		들기름막국수 ③⑤⑥ +★포도(델리웨어) 445/18	
셋째주		13(월)		14(화)		15(수) 초복(생일파티)	
오전간식		근대죽 ⑤⑥		콩나물죽 ⑤⑥		연두부죽 ⑤	
점심		쌀밥 북엇국 ⑤⑥ 쇠고기복쌈 ⑤⑥⑩⑪ 김자반 ⑤⑥ 백김치 ⑨		찹국밥 인매운돈육김치국 ⑤⑨⑩ 스크램블에그 ①②⑤ 우엉조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		쌀밥 들깨미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 잡채 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식		★찜감자+우유② 에너지(kcal) / 단백질(g) 435/17		비빔국수 ⑤⑥+★토마토⑫ 453/17		케이크 ①②⑥+★참외 437/23	
넷째주		20(월)		21(화)		22(수) 저염 Day	
오전간식		브로콜리죽 ⑤⑥		검은콩죽 ⑤		대구살죽 ⑤⑥	
점심		쌀밥 오징어찌개 ⑤⑥⑩ 훈제오리찜 근대나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		찹국밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑩ 감자채볶음 ⑤ 백김치 ⑨		짜장밥 ②⑤⑥⑩⑪⑫ 탕수육 ①⑤⑥⑩ 오이피클 백김치 ⑨ (국 제공 시:송농)	
오후간식		★바나나 +떠먹는요구르트② 에너지(kcal) / 단백질(g) 470/18		안매운김치볶음밥 ⑤⑨ +★참외 451/17		★멜론+우유② 457/19	
다섯째주		27(월)		28(화)		29(수)	
오전간식		청경채치즈죽 ②⑤⑥		흑임자죽		부추죽	
점심		쌀밥 쇠고기호박국 ⑩ 맛살채소전 ①⑤⑥⑧ 무나물 백김치 ⑨		찹국밥 새우살국 ⑨ 안매운마파두부 ⑤⑥⑩⑪ 토마토여름샐러드 ⑫ 백김치 ⑨		콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 달걀찜국 ① 돈육간장볶음 ⑤⑥⑩ 백김치 ⑨	
오후간식		물만두 ⑤⑥⑩+★자두 에너지(kcal) / 단백질(g) 420/15		★복숭아⑪+우유② 481/20		잔치국수 ⑤⑥ 450/17	
여섯째주		30(목)		31(금) 깨끗한 짝 빈그릇 데이			
오전간식		쇠고기죽 ⑤⑥⑩		참살김죽			
점심		쌀밥 된장찌개 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		쌀밥 배추맑은국 ⑤⑥ 떡갈비채소볶음 ⑤⑩⑪ 메추리알조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨		닭고기 닭고기 닭고기	
오후간식		★찜고구마+우유② 444/18		464/19			



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

밥 / 죽 / 누룽지	백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/육우/젓소)표기	국내산	국내산
	동태	오징어	고등어	가공품 농축산·수산물	참치통조림	다량어	원양산	너비야니	돼지고기	훈제오리	탕수육	떡갈비
	원양산	국내산	국내산	국내산	원양산	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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자