

7월 영·유아식

(알레르기번호 표시)

(만 1~3세)

발행처	남양주시 어린이급식관리지원센터
발행일	2026년 7월
영양사	남양주시어린이급식관리지원센터영양팀
문의	031-594-2214/ 070-4281-6537

날짜	월	화	수	목	금
오전간식	자연식 (신선한 과일과 채소 제공)	과일빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경합니다.	1★저염DAY 수박	2 천도복숭아	3 양배추김가루죽⑤⑥
점심	★저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피 ★저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날) ★수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)	▶과일빵의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공합니다. ▶원산지는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공합니다.	오리고기파프리카볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨ 키위	흑미밥 건새우애호박찌개⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑩ 배추김치⑨ 생일케이크①②⑥
오후간식	★식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴		구운식빵①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	모듬과일①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	찐감자와우유②
총영양량/단백질			445.6/16.3 632.4/24.5	352.9/18.4 504.1/26.3	373.2/16.4 597.2/26.5
날짜	6	7	8★저염DAY	9	10
오전간식	멜론	게살죽①⑤⑥⑧	★(저당)시리얼⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	팬이버섯죽	수박
점심	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시금치말은국 닭가슴살당근조림⑤⑥⑩ 고사리무침⑤⑥ 각두기⑨	열무비빔밥⑤⑥ 미역오이냉국⑤⑥ 돼지고기떡볶이(저당)⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 샤인머스켓	기장밥 청국장찌개⑤⑥ ★달걀카레조림⑤⑥⑩ 김구이 각두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 베이컨스크램블에그①②⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽⑧⑨⑩	찐단호박⑧⑨⑩	딸기잼빵	파프리카찐채⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	호빵⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
총영양량/단백질	419.3/14.1 599.1/20.2	424.5/16.8 606.4/24.1	453.8/20.2 682.1/25.5	306/13.1 530.8/20.6	476.6/19.1 570.8/25.4
날짜	13	14	15 초복	16	17
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽	오이스틱떡볶이는요구르트②	수박	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 양배추쌈 배추김치⑨	달걀부추국① 소고기완자전①⑤⑥⑩ 파프리카감자채볶음⑤⑥ 각두기⑨	★달걀볶음⑤⑥ 참살영양국⑤⑥ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 바나나	차조밥 황태된장국⑤⑥ 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식	크로issant⑧⑨⑩	찐만두①⑤⑥⑩⑧⑨⑩	치즈롤빵①②⑥⑧⑨⑩	채소주먹밥⑤⑧⑨⑩	
총영양량/단백질	300.2/12.4 627.9/21.5	505/17.9 481.2/19	437.7/19.1 654/29	377.1/19.4 538.7/27.7	
날짜	20	21	22	23	24
오전간식	바나나	★달걀양파죽①	★(저당)시리얼⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	숙주죽⑤⑥	수박
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육백김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부텐더⑤(머스타드①⑤) 건파래자반 각두기⑨	떡갈비덮밥⑤⑥⑩⑩ 시래기된장국⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 각두기⑨ 수박	수수밥 ★어묵국⑤⑥⑦ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	설렁탕⑩(소면⑥) 백미밥1/2 파프리카달걀찐① 오이무침⑤⑥ 각두기⑨
오후간식	누룽지죽⑧⑨⑩	찐단호박⑧⑨⑩	약밥⑤⑥	냉메밀국수③⑤⑥⑧⑨⑩	크로issant⑧⑨⑩
총영양량/단백질	336.9/13.3 481.2/19	454.7/19.3 649.6/27.5	464.8/15.1 660.1/21.4	416.3/20.6 678.7/31.1	523.2/21.6 640.5/29.1
날짜	27	28	29★저염DAY	30	31
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽	파프리카시리얼②	복숭아⑩	참살파프리카죽⑤⑥
점심	백미밥 ★두부된장국⑤⑥ ★목살구이⑩ 새콤상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 각두기⑨	오리파스타(저당)⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 멜론	차조밥 유부대파국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	마늘빵①②⑥⑩⑧⑨⑩	수박우유화채②	파운드케이크①②⑥⑧⑨⑩	버섯크림리조토②⑧⑨⑩	찐고구마⑧⑨⑩
총영양량/단백질	345.8/15.1 547.9/24.1	389.8/17.5 556.9/25	436.3/18.3 688.3/29.3	441.7/16.9 631/24.1	481.8/11.8 749.8/19.8

- ✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
- ✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g
- ✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal를 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참

원산지 표시	곡류					소고기		오리고기	돼지고기	닭고기	콩			감치	
	백미	차조	기장	흑미	수수	현미	국산	국산	국산	국산	두부	순두부	들깨	배추	고추기류
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물					과일		수산물		과일		수산물		과일	
	멸치	새우젓	건새우	새우살	굴스	어묵가공	수박	바나나	복숭아	멜론	배	샤인머스켓			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산			