

7월 영아식

(알레르기번호 표시)

문서번호

26-07

전화

031) 529-1253

기간

2026년 7월 1일~31일

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	1★저염DAY 당근스틱& 떠먹는요구르트②	2	3	4
점심	 파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알코올을 분해하는 효능으로 식욕을 돋우는 야식야식 파프리카	 수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 저렴한 기온을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	요리교과파프리카볶음밥③⑥ 송송 볼어묵조림③⑥⑦ 배추김치③ (+수박)	흑미밥 애호박찌개③⑥⑧ 돈육장조림③⑥⑩ 노각무침③⑥ 깍두기③	백미밥 아욱된장국③⑥ 고구마닭볶음③⑥⑩ 숙주나물③⑥ 배추김치③	백미밥 순두부백탕③ 소시지채소구이③⑥⑩⑩⑩ 미역줄기나물③⑥ 배추김치③
오후간식	충청남도백질	충청남도백질	충청남도백질	충청남도백질	충청남도백질	충청남도백질
총량/단백질	445.6/16.3	352.9/18.4	373.2/16.4	367.2/15.1		
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	바나나	게살죽①③⑥⑧	8★저염DAY ☆(저당)사티알③⑥&우유②	9(생일잔치) 수박	10	11
점심	백미밥 콩가루배추국③⑥ 소고기브로콜리볶음③⑥⑩ 우엉조림③⑥ 배추김치③	차조밥 시금치맑은국 달걀숙달당근조림③⑥⑩ 고사리무침③⑥ 깍두기③	열무비빔밥③⑥ 미역오이냉국③⑥ 돼지고기숙육+자른배추③⑥ 배추김치③ (+수박)	백미밥 들깨미역국③⑥ 돼지갈비찜③⑥⑩ 버섯잡채 깍두기③	백미밥 소고기무국③⑥⑩ 베이컨스크램블에그①②⑩ 근대나물③⑥ 배추김치③	수제비국⑥ 백미밥1/2 돈육버섯볶음③⑥⑩ 콩나물무침③⑥ 깍두기③
오후간식	통스틱빵&우유	찐단호박&두유③	삶은달걀&우유차	파프리카잡채③⑥	파배기①③⑥⑩&우유②	떠먹는요구르트②
총량/단백질	422.6/14.1	424.5/16.8	453.8/20.2	306/13.1	476.6/19.1	344.4/20.2
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	천도복숭아	누룽지죽	오이스틱&떠먹는요구르트	수박	 제헌절	
점심	백미밥 미역국③⑥ 간장오리주물럭③⑥ 양배추쌈 배추김치③	수수밥 달걀부추국① 소고기완자전①③⑥⑩ 파프리카감자채볶음③⑥ 깍두기③	☆닭곰탕⑩ 찜쌀영양죽⑩ 꽃맛샐러드①③⑥⑩ 배추김치③ (+천도복숭아)	차조밥 황태된장국③⑥ 돈육애호박볶음③⑥⑩ 느타리버섯나물③⑥ 깍두기③		
오후간식	온두부찜+양념장&보리차	간장비빔만두①③⑥⑩	카스테라①③⑥&매일차③	채소주먹밥③		
총량/단백질	300.2/12.4	505/17.9	437.7/19.1	377.1/19.4		329.1/14.8
날짜	20	21	22	23	24	25
오전간식	수박	☆달걀양파죽①	☆(저당)사티알③⑥&우유②	수박	야채죽③⑥	두유③
점심	백미밥 다시마채국③⑥ 달걀가지볶음③⑥⑩ 고구마순나물③⑥ 배추김치③	기장밥 돈육백김치찌개③⑥⑩⑩ 두부텐더③(+마스터드①③) 건파래자반 깍두기③	떡갈비덮밥③⑥⑩⑩ 시래기된장국③⑥ 치커리사과무침③⑥ 배추김치③ (+수박)	수수밥 ☆어묵국③⑥⑦ 간장돈육두루치기③⑥⑩ 무생채 깍두기③	설렁탕⑩(+소면⑥) 백미밥1/2 파프리카달걀찜① 오이무침③⑥ 배추김치③	차조밥 감자국③⑥ 달걀정①③⑥⑩⑩⑩ 청경채나물③⑥ 배추김치③
오후간식	밀크후레쉬빵&우유	찐단호박&두유③	잔멸치주먹밥&결명자차	냉메밀국수③③⑥	팜샌드위치③③⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총량/단백질	322.6/13	454.7/19.3	464.8/15.1	416.3/20.6	523.2/21.6	426.8/20.5
날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	오렌지	누룽지죽	파프리카스틱&치즈②	천도복숭아⑩	찜쌀파프리카죽③⑥	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과 안전 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶함박밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하여 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시기 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제품 또는 식재료의 제조사마다 다르므로, 원연의 식품 표시사항을 별도 확인하여 제공하여 주시기 바랍니다.
점심	백미밥 ☆두부된장국③⑥ ☆묵살구이⑩ 새콤상추무침③⑥ 배추김치③	흑미밥 들깨버섯탕③⑥ 안동찜닭③⑥⑩ 단배추나물③⑥ 깍두기③	오리야채(33000)자른채③⑥ 콩나물국③ ☆춘권튀김①③⑥⑩ 배추김치③ (+천도복숭아)	차조밥 유부대파국③⑥ 돈육감자조림③⑥⑩ 가지나물③⑥ 깍두기③	백미밥 콩비지찌개③⑥ 소고기청경채볶음③⑥⑩ 청포묵무침③⑥ 배추김치③	
오후간식	마스터드①③⑥&보리차	수박우유화채②	파운드케이크①③⑥&보리차	버섯크림리조토②	찐고구마&옥수수차	
총량/단백질	345.8/15.1	389.8/17.5	436.3/18.3	441.7/16.9	481.8/11.8	

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

① 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 ⑳잔

원산지	쌀밥	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식물/수산물가공품	떡갈비	두부	콩비지	연·순두부	두부텐더	배추	고춧가루	김치	수산물
표시	축산물	육우	국내산	국내산	국내산	어묵	소시지	베이컨	계란	명태	명태	명태	명태	명태	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

7월 영아식

(알레르기번호 표시)

문서번호	26-07
전화	031) 529-1253
기간	2026년 7월 1일~31일

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	1★저염DAY 당근스틱& 떠먹는요구르트②	2 수박	3 양배추김가루죽⑤⑥	4 두유⑤
점심	 파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알코올을 분해하는 효능으로 식욕을 돋우는 야식야식 파프리카	 수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 저렴한 기온을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	오리고기파프리카볶음밥⑤⑥ 송송 볼어묵조림⑤⑥⑦ 배추김치⑤ (+수박)	흑미밥 애호박찌개⑤⑥⑧ 돈육장조림⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 각두기⑤	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 고구마닭볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥 순두부백탕⑤ 소시지채소구이⑤⑥⑩⑩⑤ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑤
오후간식	충청남도백질 445.6/16.3	충청남도백질 352.9/18.4	충청남도백질 373.2/16.4	충청남도백질 367.2/15.1		
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	바나나	게살죽①⑤⑥⑧	8★저염DAY ☆(저당)사티알⑤⑥&우유②	9(생일잔치) 수박	10 팽이버섯죽	11 두유⑤
점심	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑤	차조밥 시금치맑은국 달걀숙달당근조림⑤⑥⑩ 고사리무침⑤⑥ 각두기⑤	열무비빔밥⑤⑥ 미역오이냉국⑤⑥ 돼지고기숙육+자른배추⑤⑥ 배추김치⑤ (+수박)	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채 각두기⑤	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 베이컨스크램블에그①②⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑤	수제비국⑥ 백미밥1/2 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 각두기⑤
오후간식	충청남도백질 422.6/14.1	충청남도백질 424.5/16.8	충청남도백질 453.8/20.2	충청남도백질 306/13.1	충청남도백질 476.6/19.1	충청남도백질 344.4/20.2
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	천도복숭아	누룽지죽	오이스틱&떠먹는요구르트	수박	 제헌절	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 양배추쌈 배추김치⑤	수수밥 달걀부추국① 소고기완자전①⑤⑥⑩ 파프리카감자채볶음⑤⑥ 각두기⑤	☆닭곰탕⑤ 찹쌀영양죽⑤ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑤ (+천도복숭아)	차조밥 황태된장국⑤⑥ 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 각두기⑤		
오후간식	충청남도백질 300.2/12.4	충청남도백질 505/17.9	충청남도백질 437.7/19.1	충청남도백질 377.1/19.4		
날짜	20	21	22	23	24	25
오전간식	수박	☆달걀양파죽①	☆(저당)사티알⑤⑥&우유②	수박	야채죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 달걀가지볶음⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑤	기장밥 돈육백김치찌개⑤⑥⑩⑩ 두부텐더⑤(+마스터드①⑤) 건파래자반 각두기⑤	떡갈비덮밥⑤⑥⑩⑩ 시래기된장국⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑤ (+수박)	수수밥 ☆어묵국⑤⑥⑦ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채 각두기⑤	설렁탕⑤(+소면⑥) 백미밥1/2 파프리카달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑤	차조밥 감자국⑤⑥ 달걀정①⑤⑥⑩⑩⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤
오후간식	충청남도백질 322.6/13	충청남도백질 454.7/19.3	충청남도백질 464.8/15.1	충청남도백질 416.3/20.6	충청남도백질 523.2/21.6	충청남도백질 426.8/20.5
날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	오렌지	누룽지죽	파프리카스틱&치즈②	천도복숭아⑩	찹쌀파프리카죽⑤⑥	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과 안전 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶함박밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하여 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시기 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제품되는 식재료의 제조사마다 다르므로, 원연의 식품 표시사항을 별도 확인하여 주시기 바랍니다.
점심	백미밥 ☆두부된장국⑤⑥ ☆묵살구이⑩ 새콤상추무침⑤⑥ 배추김치⑤	흑미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 각두기⑤	오리고기(330g)자른배추⑤⑥ 콩나물국⑤ ☆춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑤ (+천도복숭아)	차조밥 유부대파국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 각두기⑤	백미밥 콩비지찌개⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑤	
오후간식	충청남도백질 345.8/15.1	충청남도백질 389.8/17.5	충청남도백질 436.3/18.3	충청남도백질 441.7/16.9	충청남도백질 481.8/11.8	

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

① 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 ⑳잔

원산지	쌀밥	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식품/수산물가공품	떡갈비	두부	콩비지	연·순두부	두부텐더	배추	고춧가루	김치	수산물
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	어묵 외국산	돼지고기 국내산	베이컨 국내산	계란 국내산	명태외국산 꽃게국내산	돼지고기 국내산	소고기 국내산	국내산	국내산	국내산

7월 유아야간연장식

(알레르기번호 표시)

문서번호	26-07
전화	031) 529-1253
기간	2026년 7월 1일~31일

날짜	월	화	수	목	금
날짜	6	7	8	9	10
저녁	이달의 도전 채소  파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알뜰달록 선명한 색깔로 식욕을 돋우는 아삭아삭 파프리카	이달의 도전 과일  수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 지친 기운을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	잡곡밥 만두국①③⑥⑩ 채소달걀말이①③ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우동③⑥ 베이컨채소볶음③⑩ 양배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 배추국③⑥ 돈육사태찜③⑥⑩ 당근양파볶음③⑥ 깍두기⑨
총영양분			414.9/14.9	311.4/17.4	355.4/16.3
날짜	13	14	15	16	17
저녁	백미밥 애호박감자국 닭살대꾸구이⑤ 브로콜리깨무침①③⑥ 배추김치⑨	닭살우영볶음밥③⑥⑩ 유부장국③⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대국③⑥ 닭살튀김①③⑥⑩ 계살파프리카무침①③⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 팽이버섯된장국③⑥ 떡갈비③⑥⑩⑬ 시금치나물③⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물냉국③ ☆너비아니③⑥⑩⑬ 얼무된장무침③⑥ 깍두기⑨
총영양분	321/19.7	350.2/14.5	473.5/28.3	358.6/13.2	312.2/17.3
날짜	20	21	22	23	24
저녁	백미밥 양배추된장국③⑥ 소고기부추볶음③⑥⑩ 감자조림③⑥ 깍두기⑨	맛살볶음밥①③⑥⑩ 송능 오리고기채소찜 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯국③⑥ 돼지불고기③⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 호박새우전국③ 순살닭갈비③⑥⑩ 오이상추겉절이③⑥ 깍두기⑨	 제헌절
총영양분	458.6/20.8	500/18.4	326.4/18.2	330.4/17.7	
날짜	27	28	29	30	31
저녁	백미밥 새송이맑은국③⑥ ☆돈육잡스레이크③⑥⑩⑬⑭ 어묵무조림③⑥⑦ 배추김치⑨	소고기채소덮밥③⑥⑩ 김파국③⑥ 가지무침③⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭살당면국③⑥⑩ 두부구이③(+양념장③⑥) 깻잎나물③⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국③⑥⑩ 만두강정①③⑥⑩⑭ 단호박사과범벅①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 연두부국③⑥ 돈육숙주볶음③⑥⑩ 시래기저찌③⑥ 깍두기⑨
총영양분	394/23.1	321.3/12.4	391.8/19.2	519.1/15.7	352.2/20.3
날짜	3	4	5	6	7
저녁	백미밥 채소샤부국③⑥⑩ 달걀버섯볶음①③⑥ 잔멸치조림③⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥②③⑥⑩⑬⑭ 송능 감자채전①③⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개③⑥ 닭살유부채소조림③⑥⑩ 김자반③⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채국 소고기파프리카볶음③⑥⑩ 콩나물무침③⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 옥수수수프②⑥ 미트볼치즈구이②③⑥⑩⑭ 모듬버섯볶음③⑥ 깍두기⑨
총영양분	426.5/24	446.5/15	411.5/19.8	420.4/15.4	465.2/14.6

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 390kcal (±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 ⑳잔

원산지 표시	살바	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식육수산물가공품					콩			김치		수산물
	죽	한우	육우	젓소				어묵	미트볼	만두	게맛살	너비아니	두부	콩버찌	연/순두부	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	오징어 외국산	돼지고기 국내산 소고기 국내산	돼지고기 국내산	명태 외국산 꽃게 국내산	돼지고기 국내산 소고기 국내산	국내산	국내산	

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

문의: 031-594-2214 / 070-4281-8718

아이파크 사과나무 어린이집