

발행일 : 2026년 6월 30일
발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
원 장 : 박 선 욱

2026년 7월 점심 및 간식 식단 (1-2세용) - 일반형



영양사: 최선우

일자	1(수)		2(목)		3(금)		4(토)	
오전간식	♣수박		곡물후레이크+우유②		♣참외		크림스프②⑤⑥⑬⑮	
점심	♥이달의 채소 친구♥- “가지” ▶ 수분이 많으며 부드럽고 촉촉한 식감과 특유의 구수한 풍미가 특징이다. ▶ 항산화 성분이 풍부해 면역력 증진에 도움을 준다. 7월 제철식품: 애호박, 오이, 복숭아, 자두		가지짜장밥 ①⑤⑥⑩⑪⑬⑮ 달걀찜국①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		차조밥 다시마뽕국⑤⑥ 피자맛달걀비②⑤⑥⑧⑨⑪⑬⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 미소장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	간장비빔국수⑤⑥		잔멸치 주먹밥⑤		카스테라①②⑥, 우유②		♡	
칼로리(kcal)/단백질(g)	439/20		405/15		434/15		225/6	
225/6일자	6(월)		7(화) 🍱건강식🍱		8(수)		9(목)	
오전간식	♣사과		두부참깨죽⑤		♣수박		떠먹는요거트②	
점심	수수밥 감자국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		소고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 단무지⑬ 참외 무가당오렌지주스		콩나물밥+양념장⑤⑥ 모듬어묵국⑤⑥ 소고기바삭불고기⑤⑥⑮ 깍두기⑨		기장밥 열무된장국⑤⑥ 두부탕수+소스⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	오이참치김밥①⑥		크림빵①②⑥, 우유②		치즈스틱①②⑤⑥		수박화채②	
칼로리(kcal)/단백질(g)	392/14		454/14 253.49mg		397/18		430/18	
일자	13(월)		14(화) 🍱생일상🍱		15(수) 초복		16(목)	
오전간식	♣바나나		브로콜리죽		♣참외, 마시는요거트②		♣오이스틱, 치즈②	
점심	쌀밥 소고기배춧국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부미역국⑤⑥ 미니돈까스+케첩①⑤⑥⑩⑪⑬⑮ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	햄채소주먹밥①②⑤⑥⑩⑪⑮		초코케이크①②⑤⑥, 우유②		감자버터구이②		찐만두+간장⑤⑥⑩	
칼로리(kcal)/단백질(g)	405/15		448/14		411/21		405/19	
일자	20(월)		21(화) 🍱포천사랑데이🍱		22(수)		23(목) 🍱스페셜데이🍱	
오전간식	♣자두		소고기죽⑤⑥⑮		♣수박		양송이스트프②⑤⑥⑪⑮	
점심	차조밥 순두부백탕①⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑪⑮ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		삼색나물비빔밥+간장소스⑤⑥ 무채국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨		기장밥 오이냉국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①, 매실차		점식빵①②⑥, 우유②		로제스파게티 2⑤⑥⑩⑪⑮		★플레인콩빵①②⑤⑥⑮, 플레인요거트②	
칼로리(kcal)/단백질(g)	399/22		447/18		408/16		413/15	
일자	27(월)		28(화)		29(수)		30(목)	
오전간식	♣지두, 떠먹는요거트②		흑임자죽		♣사과		미숫가루라떼②⑤	
점심	현미밥 닭고기미역국⑤⑥⑮ 치즈달걀찜①② 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기가지덮밥⑤⑥⑮ 실파콩나물국⑤ 두부구이+양념장⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살간장달걀볶음⑤⑥⑮ 쌈무 배추김치⑨	
오후간식	냉모밀 ③⑤⑥		소보ろ빵①②⑥, 우유②		찐고구마, 등글레차		★포천사랑샌드①⑥	
칼로리(kcal)/단백질(g)	410/19		448/19		391/11		393/16	

매뉴안내

♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식 🌈: 오늘은 세계밥상(태국)

알레르기 유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함)			콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기		육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수								햄	소시지	베이컨	동그랑땡
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 구분 한우2+	국내		국내산		국내산 닭고기		국내산 돼지고기	국내산 돼지고기	국내산 돼지고기	15위등급 국내산 소시지, 소고기는 국내산 우육햄/뽕
	수산물							수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)									
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	참치캔	진미채	어묵	배추김치					
	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산	원산지 국산	중국산	베트남산	배추, 국내산 소금, 국내산 고춧가루, 국내산					

이 식단은 기관의 요청에 따라 감수되었습니다.



포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 6월 30일
발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
원 장 : 박 선 옥

2026년 7월 점심 및 간식 식단 (3-5세용) - 일반형



영양사: 최선우

일자	1(수)		2(목)		3(금)		4(토)									
오전간식	♣수박		곡물후레이크+우유②		♣참외		크림스프 ②⑤⑥⑬⑮									
점심	♥이달의 채소 친구♥- “가지” ▶ 수분이 많으며 부드럽고 촉촉한 식감과 특유의 구수한 풍미가 특징이다. ▶ 향산화 성분이 풍부해 면역력 증진에 도움을 준다. 7월 제철식품: 애호박, 오이, 복숭아, 자두		가지짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑮⑮ 달걀팻국 ①⑤⑥ 군만두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨		쌀밥 미소장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 애호박볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		기장밥1/2 들깨수제비 ⑥ 팽이버섯전 ①⑤ 배추김치 ⑨									
	간장비빔국수 ⑤⑥		잔멸치 주먹밥 ⑤		카스테라 ①②⑥, 우유 ②		♡									
칼로리(kcal)/단백질(g)	675/30		624/24		633/22		346/10									
일자	6(월)		7(화) 견학식		8(수)		9(목)									
오전간식	♣사과		두부참깨죽 ⑤		♣자두		견과류+떠먹는요거트 ②④⑭									
점심	수수밥 감자국 ⑤⑥ 채소달걀말이 ①⑤ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 단무지 ⑬ 참외 무가당오렌지주스		콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 모듬어묵국 ⑤⑥ 소고기바삭불고기 ⑤⑥⑮ 깍두기 ⑨		기장밥 열무된장국 ⑤⑥ 두부탕수+소스 ⑤⑥ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨									
	오이참치김밥 ①⑤		크림빵 ①②⑥, 우유 ②		치즈스틱 ①②⑤⑥		수박화채 ②									
칼로리(kcal)/단백질(g)	603/22		688/21 376.34mg		611/27		642/25									
일자	13(월)		14(화) 생일상		15(수) 초복		16(목)									
오전간식	♣바나나		브로콜리죽		♣참외, 떠먹는요거트 ②		♣오이스틱, 치즈 ②									
점심	쌀밥 소고기배춧국 ⑤⑥⑮ 두부조림 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		쌀밥 두부미역국 ⑤⑥ 미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 참외 코울슬로 ①⑤ 깍두기 ⑨		쌀밥 ◆닭곰탕 ⑤⑥⑮ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		흑미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨									
	햄채소주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑮		초코케이크 ①②⑤⑥, 우유 ②		감자버터구이 ②		찜만두+간장 ⑤⑥⑩									
칼로리(kcal)/단백질(g)	624/24		688/21		612/31		602/29									
일자	20(월)		21(화) 포천사랑데이		22(수)		23(목) 스페셜데이									
오전간식	♣수박		소고기죽 ⑤⑥⑮		♣복숭아 ①①		양송이소스 ②⑤⑥⑮⑮									
점심	차조밥 순두부백탕 ①⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨		쌀밥 애호박된장국 ⑤⑥ 간장달걀비 ⑤⑥⑮ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		삼색나물비빔밥+간장소스 ⑤⑥ 무채국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 배추김치 ⑨		기장밥 오이냉국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨									
	삶은달걀 ①, 매실차		잼식빵 ①②⑤⑥, 우유 ②		로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑮		★플레인콩빵, ①②⑤⑥⑮, 플레인요거트 ②, 햄채소주먹밥 ⑤⑥⑩, 삼겹살구이 ⑩									
칼로리(kcal)/단백질(g)	615/34		676/27		611/23		661/21									
일자	27(월)		28(화)		29(수)		30(목)									
오전간식	♣자두, 떠먹는요거트 ②		흑임자죽		♣사과		미숫가루라떼 ②⑤									
점심	현미밥 닭고기미역국 ⑤⑥⑮ 치즈달걀찜 ①② 우엉채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		쌀밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 가자미구이 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		소고기가지덮밥 ⑤⑥⑮ 실파콩나물국 ⑤ 두부구이+양념장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		흑미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 순살간장닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 쌈무 배추김치 ⑨									
	냉모밀 ③⑤⑥		소보로빵 ①②④⑥, 우유 ②		찜고구마, 동글레차		★포천사랑샌드 ①⑥									
칼로리(kcal)/단백질(g)	617/27		655/28		601/16		641/32									
일자	31(금)		31(금)		31(금)		31(금)									
오전간식	♣바나나		♣바나나		♣바나나		♣바나나									
점심	쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 소고기청경채볶음 ⑤⑥⑮ 김구이 ⑤ 깍두기 ⑨		쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 소고기청경채볶음 ⑤⑥⑮ 김구이 ⑤ 깍두기 ⑨		쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 소고기청경채볶음 ⑤⑥⑮ 김구이 ⑤ 깍두기 ⑨		쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 소고기청경채볶음 ⑤⑥⑮ 김구이 ⑤ 깍두기 ⑨									
	머핀 ①②⑤⑥, 우유 ②		머핀 ①②⑤⑥, 우유 ②		머핀 ①②⑤⑥, 우유 ②		머핀 ①②⑤⑥, 우유 ②									
칼로리(kcal)/단백질(g)	604/23		604/23		604/23		604/23									
메뉴안내																
♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1-2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식 🌈: 오늘은 세계밥상(태국)																
알레르기유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)																
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란계 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓																
*야생산란계는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																
원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함)		콩		소고기		돼지고기									
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	달고기	오리고기								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산								
수산물																
수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)																
참치캔, 진미채, 어묵																
배추김치																
배추, 국내산 소금, 국내산 고춧가루, 국내산																

이 식단은 기관의 요청에 따라 감수되었습니다.