



7 월 식단표 / 유아식

시립호매실어린이집 영양사: 이정례	수원시 어린이급식관리지원센터
전화번호: 031)291-1850 발행일: 2026년 7월	영양사 :오남주

날짜/요일		식단 더 알아보기		1 / 수		2 / 목[목아트리션 ⁺]		3 / 금			
오전간식		이달의 제철 식재료 [가지] 안토시아닌과 식이섬유가 풍부해 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 줍니다!		식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량		씨리얼⑤⑥/우유②		두부죽		수박	
점심				야채볶음밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		완두콩밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기당근조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨		차조밥 황태무국⑤⑥⑦ 두부양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식				우동⑤⑥⑨⑩		찐감자 /보리차		팬케이크①②⑤⑥ /우유②			
열량/단백질				636/21		610/28		618/24			
날짜/요일		6 / 월		7 / 화		8 / 수[국없는DAY]		9 / 목		10 / 금	
오전간식		멜론		야채스프②⑤⑥⑩⑬/모닝빵		바나나		치즈죽②		수박	
점심		백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 애호박국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (추가:송농) 어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑩ 무생채 배추김치⑨		차조밥 홍합미역국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 두부된장국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		소보로빵①②④⑤⑥ /우유②		찐고구마⑤/우유②		잔치국수⑤⑥		토마토⑫		야채주먹밥⑤⑥⑨ /이오요구르트②	
열량/단백질		613/29		688/24		610/24(647/24)		603/23		664/32	
날짜/요일		13 / 월		14 / 화		15 / 수 초복		16 / 목[목아트리션 ⁺]		17 / 금	
오전간식		사과/그릭요구르트		게살죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬		수박		당근죽/치즈			
점심		흑미밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 육개장⑤⑥⑩ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨		백미밥 삼계탕⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		열무비빔밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 요구르트②			
오후간식		롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②		단호박꿀찜		핫케이크①②⑤⑥ /우유②		수제비⑤⑥			
열량/단백질		633/26		637/27		609/31		685/27			
날짜/요일		20 / 월		21 / 화		22 / 수		23 / 목		24 / 금	
오전간식		수박		천도복숭아		미숫가루⑤/우유②/모닝빵		브로콜리죽		수박	
점심		차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기장독묵이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨		깍두기볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 미니돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 배추김치⑨		기장밥 달걀찜국①⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 미소장국⑤⑥ 메추리알장조림 ⑤⑥⑨⑩⑬ 브로콜리숙회 깍두기⑨	
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②		어묵탕 ①②⑤⑥⑧⑨⑩		찐감자/매실차		바나나/우유②		치즈스틱①②⑤⑥⑩	
열량/단백질		613/29		603/27		610/15		634/28		634/32	
날짜/요일		27 / 월		28 / 화		29 / 수[면DAY]		30 / 목		31 / 금	
오전간식		자두		소고기죽 ⑤⑥⑩		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②		누룽지죽/치즈		복숭아⑪	
점심		기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		칼국수②⑤⑥⑩⑬ (추가:백미밥1/3) 새우살계첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 양배추초무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯		달걀간장밥①⑤⑥		수박화채		잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		629/28		603/29		622/32(688/34)		611/29		603/23	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류		닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치	
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오징어		고등어		식육 가공품	떡갈비	미니돈까스				
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산				
알림	원산지	* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.									
	알레르기	* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.									
		* 아황산류는 포백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.									
	배식	* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④팥꽃 ⑥대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲장 * 두근 형태의 음식(거북, 방울토마토 등) 및 찹기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.									

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
 ☑ 수급 상황 등에 따라 식단장수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.



7 월 식단표 / 영아식

시립호매실어린이집
영양사: 이정례

수원시 어린이급식관리지원센터

전화번호:031)291-1850
발행일:2026년 7월

영양사 :오남주

날짜/요일		이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 수		2 / 목[휴아트리션*]		3 / 금		
오전간식						씨리얼⑤⑥/우유②		두부죽		수박		
점심						야채볶음밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨		완두콩밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기탕⑤⑥⑩ 김구이⑤ 백김치⑨		차조밥 황태무국⑤⑥⑦ 두부양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식		안토시아닌과 식이섬유가 풍부해 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 줍니다!		식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량		우동⑤⑥⑨⑩		찐감자 /보리차		팬케이크①②⑤⑥ /우유②		
영양/단백질						636/21		610/28		618/24		
날짜/요일		6 / 월		7 / 화		8 / 수[국없는DAY]		9 / 목		10 / 금		
오전간식		멜론		야채스프②⑤⑥⑩⑪/모닝빵		바나나		치즈죽②		수박		
점심		백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 애호박국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨		돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (추가:송능) 어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑩ 무생채 백김치⑨		차조밥 홍합미역국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 두부된장국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식		소보로빵①②④⑤⑥ /우유②		찐고구마⑤/우유②		잔치국수⑤⑥		토마토⑫		야채주먹밥⑤⑥⑨ /이오요요르트②		
영양/단백질		613/29		688/24		610/24(647/24)		603/23		664/32		
날짜/요일		13 / 월		14 / 화		15 / 수 초복		16 / 목[휴아트리션*]		17 / 금		
오전간식		사과/그릭요구르트		게살죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑨⑫⑬		수박		당근죽/치즈				
점심		흑미밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 육개장⑤⑥⑩ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭ 김자반⑤ 백김치⑨		백미밥 삼계탕⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨		열무비빔밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 백김치⑨ 요구르트②				
오후간식		롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②		단호박꿀찜		핫케이크①②⑤⑥ /우유②		수제비⑤⑥				
영양/단백질		633/26		637/27		609/31		685/27		제헌절		
날짜/요일		20 / 월		21 / 화		22 / 수		23 / 목		24 / 금		
오전간식		수박		천도복숭아		미숫가루⑤/우유②/모닝빵		브로콜리죽		수박		
점심		차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기장독대⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 백김치⑨		깍두기볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 미니돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 백김치⑨		기장밥 달걀찜①⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 미소장국⑤⑥ 매추리알장조림 ⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 브로콜리숙회 백김치⑨		
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②		어묵탕 ①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪		찐감자/매실차		바나나/우유②		치즈스틱①②⑤⑥⑩		
영양/단백질		613/29		603/27		610/15		634/28		634/32		
날짜/요일		27 / 월		28 / 화		29 / 수[면DAY]		30 / 목		31 / 금		
오전간식		자두		소고기죽 ⑤⑥⑩		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②		누룽지죽/치즈		복숭아⑪		
점심		기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 열무된장국⑤⑥ 달걀양파볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨		칼국수②⑤⑥⑩⑪⑫ (추가:백미밥1/3) 새우살계첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 양배추초무침⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯		달걀간장밥①⑤⑥		수박화채		잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②		
영양/단백질		629/28		603/29		622/32(688/34)		611/29		603/23		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류		닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수)		배추김치			
		국내산					국내산		국내산			
		오징어					고등어		떡갈비		미니돈까스	
		국내산					국내산		돼지고기		소고기	
알림	알레르기	원산지		* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.								
		알레르기		* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.								
		배식		* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잼								
				* 동그스 형태의 음식(거북, 박우토마토 등) 및 찌꺼기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다								

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내 기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.

글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘>