

2026년 7월 식단

식단 유형 : 3-5세 오전·오후간식 점심

광명시 어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

[illegible]

| 쌀, 흑미, 찹쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 배추김치                                                                                |      | 국거리용 쇠고기  | 불고기용 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기<br>(훈제오리) | 콩<br>(두부, 순·연두부) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|----------|------|-----|----------------|------------------|
|                          | 배추                                                                                  | 고춧가루 | 국내산       | 국내산      |      |     |                |                  |
| 국내산                      | 국내산                                                                                 | 국내산  | 한우        | 한우       | 국내산  | 국내산 | 국내산            | 국내산, 외국산         |
| 수산물                      | ※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성 |      |           |          |      |     |                |                  |
| 3일(금) ★동그랑땡전             |                                                                                     |      | 돼지고기: 국내산 |          |      |     |                |                  |
| 8일(수) ★로제스파게티/ 베이컨       |                                                                                     |      | 돼지고기: 국내산 |          |      |     |                |                  |

| 쌀, 흑미, 찰쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 배추김치                                                                                |      | 국거리용 쇠고기 | 불고기용 쇠고기 | 돼지고기      | 닭고기 | 오리고기<br>(훈제오리) | 콩<br>(두부, 순·연두부) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|----------|-----------|-----|----------------|------------------|
|                          | 배추                                                                                  | 고춧가루 | 국내산      | 국내산      |           |     |                |                  |
| 국내산                      | 국내산                                                                                 | 국내산  | 한우       | 한우       | 국내산       | 국내산 | 국내산            | 국내산, 외국산         |
| 수산물                      | ※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량(거래명세서, 식품표시사항)'의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성 |      |          |          |           |     |                |                  |
| 3일(금) ★동그랑땡전             |                                                                                     |      |          |          | 돼지고기: 국내산 |     |                |                  |
| 8일(수) ★로제스파게티/ 베이컨       |                                                                                     |      |          |          | 돼지고기: 국내산 |     |                |                  |

|          |            |
|----------|------------|
| 발행일      | 26. 6. 15. |
| 영양사      | 윤수정        |
| 시립소하어린이집 |            |

식단 유형 :

3~5세

석식

# 2026년 7월 식단

|    |                                                                                                                                                                                                                              |                    |           |        |                                                   |                    |                                                   |                    |                                                   |           |                                                                                      |                   |           |                   |           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|--------|---------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|-------------------|-----------|
| 1주 | [식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자<br>* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. |                    |           |        | 1일(수)                                             | 338kcal<br>163kcal | 13g<br>5g                                         | 2일(목)              | 305kcal<br>151kcal                                | 11g<br>3g | 3일(금)                                                                                | 358kcal<br>93kcal | 18g<br>5g |                   |           |
| 저녁 |                                                                                                                                                                                                                              |                    |           |        | 기장밥/배추김치⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>부추스크램블에그①⑤<br>오이맛살무침⑥⑤⑥  |                    | 새우숙주볶음밥⑤⑥⑨⑩<br>구이김<br>배추김치⑨<br>저당마시는요구르트②         |                    | 흑미밥/배추김치⑨<br>미역된장국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤      |           |                                                                                      |                   |           |                   |           |
| 2주 | 6일(월)                                                                                                                                                                                                                        | 320kcal<br>134kcal | 12g<br>4g | 7일(화)  | 360kcal<br>98kcal                                 | 20g<br>5g          | 8일(수)                                             | 342kcal<br>112kcal | 18g<br>3g                                         | 9일(목)     | 381kcal<br>128kcal                                                                   | 13g<br>2g         | 10일(금)    | 365kcal<br>70kcal | 16g<br>2g |
| 저녁 | 쌀밥/배추김치⑨<br>버섯된장국⑤⑥<br>채소달걀말이①⑤<br>가지나물⑤⑥                                                                                                                                                                                    |                    |           |        | 수수밥/깍두기⑨<br>소고기뭇국⑤⑥⑩<br>훈제오리구이<br>호박잎나물⑤⑥         |                    | 흑미밥/깍두기⑨<br>두부맑은국⑤⑥<br>소고기장조림⑥⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥        |                    | 쌀밥/배추김치⑨<br>감자국⑤⑥<br>★소시지브로콜리볶음⑤⑥⑩⑬⑮<br>새송이버섯조림⑤⑥ |           | 쌀밥/배추김치⑨<br>돌깨뭇국⑤⑥<br>콩나물돼지불고기⑤⑥⑩<br>과일(바나나)                                         |                   |           |                   |           |
| 3주 | 13일(월)                                                                                                                                                                                                                       | 454kcal<br>143kcal | 11g<br>5g | 14일(화) | 356kcal<br>98kcal                                 | 12g<br>5g          | 15일(수)                                            | 352kcal<br>118kcal | 15g<br>3g                                         | 16일(목)    | 387kcal<br>140kcal                                                                   | 22g<br>5g         | 17일(금)    | 제헌절               |           |
| 저녁 | 소고기가지볶음밥⑥⑥⑩<br>군만두⑤⑥⑩<br>배추김치⑨<br>과채주스                                                                                                                                                                                       |                    |           |        | 쌀밥/배추김치⑨<br>애호박된장국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>★파프리카햄볶음⑤⑥⑩⑬⑮ |                    | 쌀밥/깍두기⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>★너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑮<br>당근라페         |                    | 쌀밥/깍두기⑨<br>건새우시금치국⑤⑥⑨<br>달걀장조림⑥⑥⑩<br>새송이버섯볶음⑤⑥    |           |  |                   |           |                   |           |
| 4주 | 20일(월)                                                                                                                                                                                                                       | 356kcal<br>115kcal | 10g<br>8g | 21일(화) | 366kcal<br>39kcal                                 | 19g<br>1g          | 22일(수)                                            | 368kcal<br>98kcal  | 14g<br>5g                                         | 23일(목)    | 347kcal<br>111kcal                                                                   | 15g<br>2g         | 24일(금)    | 412kcal<br>77kcal | 20g<br>1g |
| 저녁 | 수수밥/배추김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>돌기름두부구이*양념장⑤⑥<br>우엉채볶음⑤⑥                                                                                                                                                                               |                    |           |        | 흑미밥/깍두기⑨<br>소고기당면국⑥⑥⑩<br>돼지고기 파프리카볶음⑤⑥⑩<br>김자반    |                    | 쌀밥/배추김치⑨<br>★맑은부대찌개⑤⑥⑩⑬⑮<br>브로콜리달걀찜①③<br>연근참깨무침①⑤ |                    | 차조밥/배추김치⑨<br>청경채된장국⑤⑥<br>카레달다리살구이⑤⑥⑩<br>상추무침⑥⑥⑫   |           | 돼지고기짜장밥⑤⑥⑩<br>유부맑은국⑤⑥<br>★후르츠탕수육⑤⑥⑩⑫⑮<br>배추김치⑨                                       |                   |           |                   |           |
| 5주 | 27일(월)                                                                                                                                                                                                                       | 364kcal<br>117kcal | 15g<br>2g | 28일(화) | 401kcal<br>24kcal                                 | 20g<br>1g          | 29일(수)                                            | 328kcal<br>105kcal | 8g<br>4g                                          | 30일(목)    | 374kcal<br>118kcal                                                                   | 12g<br>3g         | 31일(금)    | 362kcal<br>98kcal | 20g<br>5g |
| 저녁 | 쌀밥/배추김치⑨<br>순두부백탕⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑩<br>오이부추무침⑤⑥                                                                                                                                                                                   |                    |           |        | 쌀밥/배추김치⑨<br>달걀만둣국①⑤⑥⑩<br>소고기양배추볶음⑤⑥⑩<br>구이김       |                    | 훈제오리채소볶음밥⑤⑥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>과일(사과)        |                    | 흑미밥/깍두기⑨<br>열무된장국⑤⑥<br>두부까스*소스⑤⑥⑩<br>브로콜리참깨무침⑥⑥   |           | 쌀밥/배추김치⑨<br>달걀뭇국⑤⑥⑩<br>돼지고기곤약조림⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥                                        |                   |           |                   |           |

[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물 대체 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.\* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.

## 추가간식 사용안내

\* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)

### ① 석식 미제공 기관

|      |      |
|------|------|
| 오전간식 | 오전간식 |
| 점심   | 점심   |
| 오후간식 | 오후간식 |
| -    | 추가간식 |
| -    | -    |

### ② 석식 제공 기관

|      |      |      |
|------|------|------|
| 오전간식 | 오전간식 | 오전간식 |
| 점심   | 점심   | 점심   |
| 오후간식 | 오후간식 | 오후간식 |
| -    | 추가간식 | 석식   |
| 석식   | 석식   | 추가간식 |

## 원산지 표시

[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

\*쌀, 배추김치, 소/돼지/달/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫지, 조파불락(우력), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

| 쌀, 흑미, 찹쌀<br>(밥, 죽, 누룽지)                                                            | 배추김치      |      | 국거리용 쇠고기 | 불고기용 쇠고기           | 돼지고기      | 닭고기 | 오리고기<br>(훈제오리) | 콩 (두부, 순·연두부) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|----------|--------------------|-----------|-----|----------------|---------------|
|                                                                                     | 배추        | 고춧가루 | 국내산      | 국내산                |           |     |                |               |
| 국내산                                                                                 | 국내산       | 국내산  | 한우       | 한우                 | 국내산       | 국내산 | 국내산            | 국내산, 외국산      |
| ※ 식육 수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성 |           |      |          |                    |           |     |                |               |
| 9일(목) ★ 소시지브로콜리볶음                                                                   | 돼지고기: 국내산 |      |          | 22일(수) ★ 부대찌개/ 햄   | 돼지고기: 국내산 |     |                |               |
| 14일(화) ★ 파프리카햄볶음                                                                    | 돼지고기: 국내산 |      |          | 22일(수) ★ 부대찌개/ 소시지 | 돼지고기: 국내산 |     |                |               |
| 15일(수) ★ 너비아니구이                                                                     | 돼지고기: 국내산 |      |          | 24일(금) ★ 후르츠탕수육    | 돼지고기: 국내산 |     |                |               |

|          |            |
|----------|------------|
| 발행일      | 26. 6. 15. |
| 영양사      | 윤수정        |
| 시립소하어린이집 |            |

# 2026년 7월 식단

식단 유형 : 1~2세 석식

|    |                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                   |                                                   |                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1주 | [식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자<br>* '야생산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. |                                             | 1일(수) <div>237kcal 9g<br/>114kcal 4g</div>        | 2일(목) <div>213kcal 8g<br/>106kcal 2g</div>        | 3일(금) <div>251kcal 12g<br/>65kcal 3g</div>                                           |
| 저녁 |                                                                                                                                                                                                                              |                                             | 기장밥/배추김치⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>부추스크램블에그①⑤<br>오이맛살무침⑤⑥⑥  | 새우숙주볶음밥⑤⑥⑧⑩<br>구이김<br>배추김치⑨<br>저당마시는요구르트②         | 흑미밥/배추김치⑨<br>미역된장국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤                                         |
| 2주 | 6일(월) <div>224kcal 8g<br/>94kcal 3g</div>                                                                                                                                                                                    | 7일(화) <div>252kcal 14g<br/>68kcal 3g</div>  | 8일(수) <div>239kcal 13g<br/>78kcal 2g</div>        | 9일(목) <div>267kcal 9g<br/>90kcal 1g</div>         | 10일(금) <div>256kcal 11g<br/>49kcal 2g</div>                                          |
| 저녁 |                                                                                                                                                                                                                              |                                             | 흑미밥/깍두기⑨<br>두부맑은국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>숙주나물⑤⑥        | 쌀밥/배추김치⑨<br>감자국⑤⑥<br>★소시지브로콜리볶음⑤⑥⑩⑮⑯<br>새송이버섯조림⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>들깨국⑤⑥<br>콩나물돼지불고기⑤⑥⑩<br>과일(바나나)                                          |
| 3주 | 13일(월) <div>318kcal 8g<br/>100kcal 3g</div>                                                                                                                                                                                  | 14일(화) <div>250kcal 8g<br/>68kcal 3g</div>  | 15일(수) <div>246kcal 10g<br/>83kcal 2g</div>       | 16일(목) <div>271kcal 16g<br/>98kcal 4g</div>       | 17일(금) <div>제헌절</div>                                                                |
| 저녁 |                                                                                                                                                                                                                              |                                             | 쌀밥/깍두기⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>★너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯<br>당근라페         | 쌀밥/깍두기⑨<br>건새우시금치국⑤⑥⑧<br>달걀장조림⑤⑥⑯<br>새송이버섯볶음⑤⑥    |  |
| 4주 | 20일(월) <div>249kcal 7g<br/>80kcal 5g</div>                                                                                                                                                                                   | 21일(화) <div>256kcal 14g<br/>27kcal 0g</div> | 22일(수) <div>258kcal 10g<br/>68kcal 3g</div>       | 23일(목) <div>243kcal 11g<br/>78kcal 2g</div>       | 24일(금) <div>288kcal 14g<br/>54kcal 0g</div>                                          |
| 저녁 |                                                                                                                                                                                                                              |                                             | 쌀밥/배추김치⑨<br>★맑은부대찌개⑤⑥⑩⑮⑯<br>브로콜리달걀찜①⑤<br>연근참깨무침①⑤ | 차조밥/배추김치⑨<br>청경채된장국⑤⑥<br>카레달걀살구이⑤⑥⑯<br>상추무침⑤⑥⑫    | 돼지고기짜장밥⑤⑥⑩<br>유부맑은국⑤⑥<br>★후르츠탕수육⑤⑥⑩⑫⑮<br>배추김치⑨                                       |
| 5주 | 27일(월) <div>255kcal 10g<br/>82kcal 2g</div>                                                                                                                                                                                  | 28일(화) <div>281kcal 14g<br/>17kcal 0g</div> | 29일(수) <div>223kcal 6g<br/>73kcal 3g</div>        | 30일(목) <div>262kcal 9g<br/>83kcal 2g</div>        | 31일(금) <div>254kcal 14g<br/>68kcal 3g</div>                                          |
| 저녁 |                                                                                                                                                                                                                              |                                             | 훈제오리채소볶음밥⑤⑥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>과일(사과)        | 흑미밥/깍두기⑨<br>열무된장국⑤⑥<br>두부까스*소스⑤⑥⑩<br>브로콜리참깨무침⑤⑥   | 쌀밥/배추김치⑨<br>달걀국⑤⑥⑯<br>돼지고기곤약조림⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥                                         |

[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1~2세 식단 메뉴'와 '수산물 대체 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1~2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.\* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.

**추가간식 사용안내**  
\* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)

## ① 석식 미제공 기관

|      |      |
|------|------|
| 오전간식 | 오전간식 |
| 점심   | 점심   |
| 오후간식 | 오후간식 |
| -    | 추가간식 |
| -    | -    |

## ② 석식 제공 기관

|      |      |      |
|------|------|------|
| 오전간식 | 오전간식 | 오전간식 |
| 점심   | 점심   | 점심   |
| 오후간식 | 오후간식 | 오후간식 |
| -    | 추가간식 | 석식   |
| 석식   | 석식   | 추가간식 |

## 원산지 표시

[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

\*쌀, 배추김치, 소/돼지/달/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낱지, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

| 쌀, 흑미, 찹쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 |                                                                                     | 국거리용 쇠고기 | 불고기용 쇠고기 | 돼지고기               | 닭고기 | 오리고기<br>(훈제오리) | 콩 (두부, 순·연두부) |
|--------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--------------------|-----|----------------|---------------|
|                          | 배추   | 고춧가루                                                                                | 국내산      | 국내산      |                    |     |                |               |
| 국내산                      | 국내산  | 국내산                                                                                 | 한우       | 한우       | 국내산                | 국내산 | 국내산            | 국내산, 외국산      |
| 수산물                      |      | ※ 식육 수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성 |          |          |                    |     |                |               |
| 9일(목) ★ 소시지브로콜리볶음        |      | 돼지고기: 국내산                                                                           |          |          | 22일(수) ★ 부대찌개/ 햄   |     | 돼지고기: 국내산      |               |
| 14일(화) ★ 파프리카햄볶음         |      | 돼지고기: 국내산                                                                           |          |          | 22일(수) ★ 부대찌개/ 소시지 |     | 돼지고기: 국내산      |               |
| 15일(수) ★ 너비아니구이          |      | 돼지고기: 국내산                                                                           |          |          | 24일(금) ★ 후르츠탕수육    |     | 돼지고기: 국내산      |               |