

2026년 7월 식단 오전간식죽식형(1~2세)

시설명:  어린이집

 오산시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호		1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)
열량/단백질			423kcal/16g	404kcal/16g	392kcal/16g
오전간식			닭살채소죽⑮	흰살생선살오이죽	고구마흑미죽
중 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲갯 ※ ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		보리밥 버섯당면국⑤⑥ 사과소스목살구이⑤⑩ 참나물무침 배추김치⑨	★양배추표고덮밥 ⑤⑥⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	기장밥 콩나물국⑤ 닭불고기⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식			단호박범벅①⑤ 수박	불고기주먹밥⑤⑥⑬	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)
열량/단백질	411kcal/15g	429kcal/18g	420kcal/18g	417kcal/17g	395kcal/16g
오전간식	파프리카부추죽	김가루달걀죽①	청경채당근죽	양배추참깨죽	느타리버섯양파죽
중 식	보리밥 콩비빔국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 열무나물 깍두기⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 닭고기가지볶음⑤⑥⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은곰탕국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨	차조밥 복엇국 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫	찰보리빵①②⑤, 우유②	배, 우유②	옥수수전⑤⑥, 수박
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금)
열량/단백질	412kcal/16g	419kcal/14g	402kcal/18g	404kcal/17g	
오전간식	새우살무죽⑨	브로콜리다시마죽	단호박죽	장국죽⑤⑥⑬	
중 식	기장밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미나리나물 배추김치⑨	쌀밥 들깨고사리국 오리주물럭⑤⑥ 애호박볶음⑤⑨ 깍두기⑨	차조밥 닭가슴살살계탕⑮ 김달걀말이①②⑤ 비트채소초무침 배추김치⑨	쌀밥 콩가루김치국⑤⑨ 임연수구이⑤ 숙주나물 깍두기⑨	제현절
오후간식	알감자구이⑤, 멜론	삼색수제비⑥	수박, 우유②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)
열량/단백질	415kcal/17g	423kcal/13g	430kcal/17g	419kcal/18g	399kcal/17g
오전간식	쇠고기찜쌀죽⑬	삼색채소죽	가지양파죽	오징어당근죽⑰	흰살생선살파프리카죽
중 식	쌀밥 맑은청경채국 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 비름된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 백짬뽕국⑤⑦ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무된장비빔밥①⑤⑥ 쇠고기채소국⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ ★양배추두부찜⑤⑥ 닭고기표고버섯나물 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식	수박, 우유②	볶음우동⑤⑥	찐고구마, 토마토⑫	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	유부초밥①⑤⑥
날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)
교사연차 기간 및 가정학습기간					★ 이달의 식재료  : 양배추 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	동태명태: 러시아산 오징어: 러시아산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	9일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산 30일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산

* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공합니다.
 * 경기도에서 제공하는 과일이 매월 4~5회 간식으로 제공됩니다. 품위 및 수급상황 등에 따라 품목, 날짜가 변경될 수 있습니다.
 * 주황색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다