

2026년 7월 중식형(1~2세) 식단

시설명: 시립오산자이어린이집

작성자: 영양팀

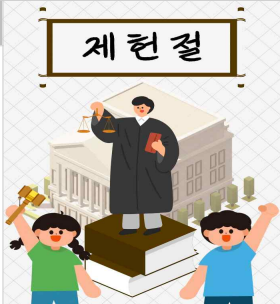
날짜	식품 알레르기 유발식품 번호		1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)	4일 (토)
열량/단백질			398kcal/13g	413kcal/16g	427kcal/11g	267kcal/12g
오전간식			멜론	흰살생선살오이죽	삼색채소죽	두유⑤
중 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		보리밥 버섯당면국⑤⑥ 사과소스목살구이⑤⑩ 참나물무침 백김치	★양배추표고덮밥 ⑤⑥⑩ 쫄갠장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기 후식(떡먹는요구르트②)	 쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기비빔밥⑤⑥⑩ 쇠고기버섯잡채⑤⑥ 백김치	제육덮밥⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 깍두기 후식(파인애플)
			단호박맛탕⑤, 우유②	후레쉬번①②⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥	☆
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)	11일 (토)
열량/단백질	418kcal/14g	417kcal/14g	406kcal/16g	416kcal/15g	395kcal/15g	298kcal/13g
오전간식	수박 (경기도건강과일)	양송이수프②⑥	참외	양배추참깨죽	수박 (경기도건강과일)	미숫가루⑥+우유②
중 식	보리밥 콩비빔국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 노각무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ (자른)오징어 채소볶음⑤⑥⑦ 열무나물 깍두기	기장밥 감자된장국⑤⑥ 닭고기가지볶음⑤⑥⑬ 갯잎순나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 깍두기	차조밥 복쌈국 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 두부미소국⑤⑥ 깍두기 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	옥수수전⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩	카스테라①②⑤⑥, 우유②	볶음우동⑤⑥	우영치즈주먹밥②⑤⑥	☆
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금) 제헌절	18일 (토)
열량/단백질	416kcal/14g	419kcal/14g	398cal/19g	404kcal/17g		299kcal/11g
오전간식	수박	브로콜리다시마죽	복숭아⑪	장국죽⑤⑥⑬		두유⑤
중 식	기장밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미나리나물 백김치	쌀밥 들깨고사릿국 오리주물럭⑤⑥ 애호박볶음⑤ 깍두기	차조밥 닭가슴살삼계탕⑤ 김달걀말이①②⑤ 비트채소초무침 백김치	쌀밥 콩가루김치국⑤ 임연수구이⑤ 숙주나물 깍두기		양지살국수⑤⑥⑬ 달걀주먹밥①⑤ 백김치 후식(키위)
오후간식	찐고구마, 우유②	삼색수제비⑥	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②		☆
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)	25일 (토)
열량/단백질	428kcal/16g	409kcal/16g	398kcal/14g	413kcal/18g	417kcal/18g	338kcal/14g
오전간식	수박 (경기도건강과일)	삼색채소죽	천도복숭아⑪ (경기도건강과일)	브로콜리수프②⑥	수박 (경기도건강과일)	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 맑은청경채국 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 비름된장무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 백짬뽕국⑤⑦ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치	열무된장비빔밥①⑤⑥ 쇠고기채소국⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기 후식(짜먹는요구르트②)	보리밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ ★양배추두부찜⑤⑥ 닭고기표고버섯나물 ⑤⑥⑬ 깍두기	쇠고기오므라이스 ①⑤⑫⑬ 고구마순된장국⑤⑥ 백김치 후식(수박)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②	파프리카잡채⑤⑥	유부초밥①⑤⑥	미트소스스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬	☆
날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)	★ 이달의 식재료 !!  양배추
열량/단백질	402kcal/15g	426kcal/15g	416kcal/14g	395kcal/13g	390kcal/16g	
오전간식	키위	콩가루부추죽⑤⑥	수박	달걀무죽⑤	참외	
중 식	쌀밥 맑은숙주국 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 브로콜리개소스무침 깍두기	보리밥 수제비아육국⑤⑥ 닭고기데리야끼조림 ⑤⑥⑬ 미니새송이버섯볶음⑤ 백김치	쌀밥 대파달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑬ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기	기장밥 쇠고기미역국⑬ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 삼치유자청구이⑤⑥ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기	
오후간식	치즈카스테라①②⑤⑥ 우유②	단호박범벅①⑤, 우유②	군만두⑤⑥⑩	딸기잼+식빵①②⑤⑥	잔멸치채소볶음밥⑤⑥	
원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산	국내산	동태·명태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품	
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산		

* 경기도에서 생산되는 제철과일은 주1회 오전간식으로 제공하고 있습니다. (경기도 건강과일은 붉은색으로 표기하였습니다.)

2026년 7월 석식형(1~2세) 식단

시설명: 시립오산자이어린이집

작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호		1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)
열량/단백질			213kcal/11g	244kcal/12g	263kcal/12g
석 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲장 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 애호박나물 깍두기	차조밥 미나리연두부국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 청경채양파볶음⑤ 백김치	쌀밥 맑은새우살국 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)
열량/단백질	248kcal/12g	280kcal/9g	247kcal/9g	242kcal/14g	253kcal/8g
석 식	쌀밥 건홍합된장국⑤⑥⑩ 닭고기당면찜⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기	차조밥 맑은무채국⑤⑥ 차돌박이부추구이⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 미역국 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기	보리밥 닭개장⑤ 가자미구이⑤ 고구마순나물⑤⑥ 백김치	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 비름나물무침 깍두기 후식(거봉)
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금) 제헌절
열량/단백질	253kcal/12g	244kcal/14g	269kcal/8g	261kcal/14g	
석 식	쌀밥 쇠고기사브탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 잔멸치채소볶음⑤⑥ 깍두기	보리밥 맑은대구살국 돼지고기파프리카잡채⑤⑥⑩ 아욱된장무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 참나물깨소스무침①⑤⑥ 깍두기	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 닭고기짜장볶음⑤⑥⑩ 오이나물 백김치	
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)
열량/단백질	265kcal/9g	257kcal/12g	244kcal/13g	261kcal/8g	276kcal/8g
석 식	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 채소달걀스크램블①②⑤ 감자채볶음⑤ 백김치	쌀밥 돈육부춧국⑤⑥⑩ 동태살간장조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기	기장밥 바지락뽕국⑤⑥⑩ 닭고기채소구이⑤⑩ 느타리버섯무침 백김치	쌀밥 건새우배춧국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 미나리나물 깍두기	차조밥 맑은근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 백김치
날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)
열량/단백질	247Kcal/9g	273kcal/10g	241kcal/12g	252kcal/10g	244kcal/14g
석 식	기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 해물파전⑤⑥⑦⑩ 오이볶음⑤ 백김치	쌀밥 김치국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 호박익힌장나물⑤⑥ 깍두기	차조밥 황태국 두부부침①⑤⑥ 깻잎순볶음⑤⑥ 백김치	하이라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 청경채나물 깍두기 후식(짜먹는요구르트②)	보리밥 참깨공비빔국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑩ 열무버섯볶음⑤⑥ 백김치
원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산		수산물		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기		동태: 러시아산	오징어: 국내산	가공식품
	국내산(한우)		닭고기	오리고기	
	국내산		국내산	국내산	