

2026년 7월 식단 및 간식표

일일 1,000Kcal(1~2세) 1,400Kcal(3~5세)

작성 : 영양사 최선경, 감수 : 영양사 김연정

구분		월	화	수	목	금					
오전간식				1	2	3					
점심		※ 단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정 식품에 대해 알레기가 있는 경우 식단 계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해 주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당 식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 백김치는 0세~2세 배려 대체식 입니다. ※ 파란색은 경기도 어린이 건강 과일 입니다. ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 합산해서 계산하였습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.		안홍편 ^{⑤⑥} /등글레차 간소고기치나물 ^{⑤⑥} /부추양념장 ^{⑤⑥} 송농 두부양념조림 ^{⑤⑥} 스크램블에그 ^{①⑤} /무미김 배추김치 ^⑨ / 백김치^⑨	장국죽 ^{⑤⑥⑩} /오이스틱 찰보리밥 소고기미역국 ^{⑤⑥} 돈육매추리알조림 ^{①⑤⑥⑩} 삼색잡채 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨ / 백김치^⑨	소고기채소죽 ^⑥ / 천도복숭아^① 흑미밥 두부미소국 ^⑤ 닭다리살데리야끼조림 ^{⑤⑥⑩} 대파참외무침 백김치^⑨					
0-2세	3-5세			361/7	452/11	356/10	509/15	350/10	519/15		
오후간식 1		※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.		허니버터감자구이 ^{②⑤} / 수박	105/2	롤케이크 ^{①②⑤⑥} /흰우유 ^②	173/4	사골떡국 ^{⑤⑥} /깍두기 ^⑨	207/4		
오후간식 2				모듬어묵탕 ^{⑤⑥⑩}	193/3	칼국수 ^{⑤⑥} /배추김치 ^⑨	233/5	오징어콩나물국밥 ^{⑤⑥} /배추김치 ^⑨	222/4		
오전간식		6	7	8	9	10					
점심		차조밥 콩가루맑은열무국 ^{⑤⑥} 소고기장독독이 ^{⑤⑥⑩} 팽이버섯계란부침 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨ / 백김치^⑨	현미밥 청국장찌개 ^{⑤⑥} 아귀살조림 ^{⑤⑥} 비타민나물/ 구운김 배추김치 ^⑨ / 백김치^⑨	카레라이스덮밥 ^{②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫⑫⑫} 맑은미역국 ^⑤ 크렌베리멸치볶음 ^⑤ 연두부양념장 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ / 백김치^⑨	홍국쌀밥 맑은콩나물국 ^⑤ 돈육감자조림 ^{⑤⑥⑩} 단호박샐러드 ^{①②⑤} 배추김치 ^⑨ / 백김치^⑨	보리밥 해물순두부국 ^{⑤⑨⑩} 일본식담무조림 ^{⑤⑥⑩} 청경채나물 열무김치 ^{⑥⑨} / 백김치^⑨					
0-2세	3-5세	424/16	606/24	428/13	612/19	418/9	593/13	401/9	573/14	428/14	612/20
오후간식 1		토마고로곤롤라피자 ^{①②⑤⑥} / 수박	176/3	치킨가이라케 ^{①⑤⑥⑩} /흰우유 ^②	194/19	큰과일사라다 ^{①②⑤⑥} /생동글레차	67/2	수제불고기버거 ^{②⑤⑥⑩} /흰우유 ^②	255/10	냉모밀소바 ^{③⑤⑥} /저당떡볶이요물레 ^②	229/8
오후간식 2		순두부사골국밥 ^{⑤⑥} /깍두기 ^⑨	207/4	계란물만두국 ^{①⑤⑥⑩} /깍두기 ^⑨	116/3	볶음우동 ^{⑤⑥⑩} /미숫가루라떼 ^{②⑤}	161/8	우영치즈주먹밥 ^{②⑤⑥} /배추김치 ^⑨	226/6	유부초밥 ^{①⑤⑥} /육수수차	220/4
오전간식		13	14	15	16	17					
점심		혼합잡곡밥 ^⑤ 열갈이된장국 ^{⑤⑥} 소고기불고기 ^{⑤⑥⑩} 참나물무침 ^⑤ 깍두기 ^⑨ / 백김치^⑨	녹두밥 콩비지국 ^{⑤⑩} 삼치살조림 ^{⑤⑥} 당근감자채볶음 배추김치 ^⑨ / 백김치^⑨	찰보리밥 도라지담글탕 ^⑤ 돈육청경채볶음 ^{⑤⑥⑩} 미역양파초무침 알타리김치 ^⑨ / 백김치^⑨	수수찰밥 어린이육개장 ^{⑤⑥} 훈제오리부추찜 ^{②⑤⑥} 오이배무침 배추김치 ^⑨ / 백김치^⑨						
0-2세	3-5세	409/11	585/16	300/9	429/13	381/11	545/16	371/14	531/20		
오후간식 1		과배기 ^{①②⑤⑥} /흰우유 ^②	174/7	유부우동 ^{⑤⑥} /배추김치 ^⑨	239/11	수박우유화채 ^② /치즈 ^②	103/4	김참치마요주먹밥 ^{①⑤⑥} /보리차	235/7		
오후간식 2		김밥채소섞음밥 ^{①⑤⑥⑩} /육수수차	110/3	햄치즈샌드위치 ^{①②⑤⑥} /흰우유 ^②	165/7	토마토스파게티 ^{①②⑤⑥} /흰우유 ^②	201/8	미니치즈롤인 ^{①②⑤⑥} /흰우유 ^②	175/7		
오전간식		20	21	22(중식 채식데이)	23	24					
점심		흑미밥 어묵속갓국 ^⑤ 함박스테이크 ^{⑤⑥⑩⑩} /버섯소스 ^{⑥⑩} 유자청양상추샐러드 배추김치 ^⑨ / 백김치^⑨	토마토참쌀밥 ^⑫ 돈육김치찌개 ^{⑤⑨⑩} 안동찜닭 ^{⑤⑥⑩} 양배추나물 ^⑤ 깍두기 ^⑨ / 백김치^⑨	마파두부굴소스덮밥 ^{⑤⑥⑩} 맑은콩나물국 ^⑤ 갈치살구이 ^{⑤⑥} 김부각 하트단무지	귀리밥 동태살속갓국 ^⑤ 등심돈까스 ^{⑤⑥⑩} /소스 ^{⑤⑥⑩} 과일샐러드 ^{①②⑤⑥} 깍두기 ^⑨ / 백김치^⑨	녹두밥 우거지갈비탕 ^{⑤⑥} 새우완자전 ^{①⑤⑥⑨} 숙주미나리나물 ^⑤ 깍두기 ^⑨ / 백김치^⑨					
0-2세	3-5세	305/7	437/11	309/13	442/19	359/8	513/12	387/7	554/11	394/15	563/26
오후간식 1		고구마튀김 ^{⑤⑥} /흰우유 ^②	115/4	핫도그 ^{①⑤⑥⑩⑩} /흰우유 ^②	123/5	애호박전 ^{①⑤⑥} /보리차	78/2	바나나씨리얼초청떡 ^{⑤⑥} /흰우유 ^②	205/5	편만두 ^{⑤⑥⑩} /흰우유 ^②	127/6
오후간식 2		수박 /저당떡볶이요물레 ^②	90/3	소고기무국밥 ^{⑤⑥} /배추김치 ^⑨	222/6	양배추어묵볶음 ^{①②⑤⑥} /무설탕두유 ^⑤	209/9	잔치국수 ^{⑤⑥} /단무지	185/5	계란양배추터버리 ^{①⑤⑥} /배추김치 ^⑨	221/5
오전간식		27	28	29	30	31					
점심		기장밥 근대국 ^{⑤⑥} 몽골리안비프 ^{⑤⑥⑩} 사과오이연겨자초무침 깍두기 ^⑨ / 백김치^⑨	수수찰밥 경상도식소고기국 ^{⑤⑥} 임연수어구이 ^{⑤⑥} 속갓나물 ^⑤ 배추김치 ^⑨ / 백김치^⑨	콩나물영양밥 ^⑤ /부추양념장 ^{⑤⑥} 가츠오버섯국 ^⑤ 토마토소스미트볼조림 ^{⑤⑥⑩⑫⑫}							

■ 총 열량(Total calorie) : 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg

※ 염도는 0.3-0.4%로 제공

★ 알레르기 유발식품과 원산지 표시는 뒷면 참조



오산경찰서 어린이집

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 갖				
원산지 표 시	밥,죽,누룽지	현미,흑미,잡쌀	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	
	배추,얼갈이,불동	고춧가루	국, 죽	볶음,밥	
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	
	낙지	명태, 동태	고등어	갈치, 갈치살	오징어
	중국산	러시아산	노르웨이산	국내산	국내산
	꽃게	참조기	주꾸미	전복	방어
	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산
	아귀살	장문볼락	대구살		
	국내산	미국산	국내산		
가공품 원산지 표 시	두부, 콩비지, 콩국수	순두부	돈육떡갈비	돈까스	참치
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어(캔)
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	훈제오리	진미채	미트볼	우사골(완)	섭산적
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	국내산
	함박스테이크		너비아니		베이컨
	돼지고기	소고기	돼지고기	닭고기	돼지고기
	국내산	호주산	국산	국산	국산
	오징어실채	닭강정	꿔바로우, 탕수육	치킨가라아게, 치킨너겟, 팝콘치킨	깐풍기
	오징어	닭고기	돈육	닭고기	닭고기
	페루산	국내산	국내산	국내산	국내산
	소세지	스틱피쉬커틀렛	생선까스	어묵	햄
	돼지고기	명태살	명태	연육	돼지고기
	국산	러시아산	러시아산	베트남산	국산
	새우완자전				
	흰다리새우				
	베트남산				