

2026년 7월 식단_석식형(1~2세)

시설명:시립푸르지오어린이집

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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 애호박나물 깍두기⑨	차조밥 미나리연두부국⑤⑥⑨ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 청경채양파볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은새우살국⑨ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
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 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은무채국⑤⑥ 차돌박이부추구이⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국 간장채웍볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	보리밥 닭개장⑮ 가자미구이⑤ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 비름나물무침 깍두기⑨ 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 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 잔멸치채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은대구살국 돼지고기파프리카잡채⑤⑥⑩ 아욱된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 참나물깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 닭고기짜장볶음⑤⑥⑮ 오이나물 배추김치⑨	
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 배추김치⑨	쌀밥 돈육부추국⑤⑥⑩ 동태살간장조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락뽕국⑤⑥⑩ 닭고기채소구이⑤⑮ 느타리버섯무침 배추김치⑨	쌀밥 건새우배추국⑤⑥⑨ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 미나리나물 깍두기⑨	차조밥 맑은근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨
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 해물파전⑤⑥⑦⑮ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 김치국⑤⑥⑨ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 시금치된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 향택국 두부부침①⑤⑥ 갯잎순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 청경채나물 깍두기⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	보리밥 참깨콩비빔국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 열무버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	가자미: 미국산 대구살: 원양산 동태, 황태: 러시아산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리 지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	1일 완자 - 돼지고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
 * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
 - 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메주리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 건과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
 * ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 7월 식단_중식형(3~5세)

시설명:시립푸르지오어린이집

작성자: 영양팀

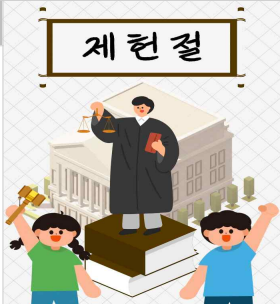
날짜	식품 알레르기 유발식품 번호		1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)	4일 (토)
열량/단백질			647kcal/22g	636kcal/24g	613kcal/21g	411kcal/19g
오전간식			수박	현살생선살오이죽	천도복숭아⑩	두유⑤
중 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		보리밥 버섯당면국⑤⑥ 사과소스목살구이⑤⑩ 참나물무침 배추김치⑨	★양배추표고덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 쭉찜장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	기장밥 콩나물국⑤ 닭불고기⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(파인애플)
오후간식			단호박맛탕⑤, 우유②	후레쉬번①②⑤⑥	들기름막국수③⑤⑥	☆
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)*견학	10일 (금)	11일 (토)
열량/단백질	643kcal/22g	641kcal/26g	624kcal/25g		607kcal/23g	459kcal/20g
오전간식	바나나	양송이수프②⑥	수박	바나나	사과	미숫가루⑤+우유②
중 식	보리밥 콩비짓국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑮ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 열무나물 깍두기⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 닭고기가지볶음⑤⑥⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	(견학업체식단) 야채볶음밥⑤⑥ 브로콜리 소불고기⑤⑥ 문어비엔나 ②⑤⑥⑧⑨ 치킨너겟①②⑤⑥ 바나나, 요구르트②	차조밥 복쌈국 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 두부미소국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	옥수수전⑤⑥	전만두⑤⑥⑩	찰보리빵①②⑤, 우유②	카스테라①②⑤⑥	우영치즈주먹밥②⑤⑥	☆
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금) 제헌절	18일 (토)
열량/단백질	640kcal/21g	645kcal/21g	617kcal/29g	622kcal/26g		460kcal/17g
오전간식	수박	브로콜리다시마죽	수박	장국죽⑤⑥⑮		두유⑤
중 식	기장밥 콘드레된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미나리나물 배추김치⑨	쌀밥 들깨고사뭇국 오리주물럭⑤⑥ 애호박볶음⑤⑨ 깍두기⑨	차조밥 닭가슴살삼계탕⑤ 감달갈매이①②⑤ 비트채소초무침 배추김치⑨	쌀밥 콩가루김치국⑤⑨ 임연수구이⑤ 숙주나물 깍두기⑨		양지쌀국수⑤⑥⑮ 달걀주먹밥①⑤ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	전고구마, 우유②	삼색수제비⑥	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥, 우유②		☆
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)*생일	23일 (목)	24일 (금)	25일 (토)
열량/단백질	623kcal/23g	622kcal/24g	640kcal/16g	636kcal/27g	624kcal/25g	463kcal/19g
오전간식	포도	삼색채소죽	수박	브로콜리수프②⑥	파인애플	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 맑은청경채국 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 비빔된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 백짬뽕국⑤⑰ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	보리밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ ★양배추두부찜⑤⑥ 닭고기표고버섯나물 ⑤⑥⑮ 깍두기⑨	쇠고기오므라이스 ①⑤⑮⑰ 고구마순된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(수박)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	전감자, 우유②	생일케이크①②⑤⑥	유부초밥①⑤⑥	미트소스스파게티 ⑤⑥⑩⑮⑰	☆
날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)	★ 이달의 식재료 !! : 양배추 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!
열량/단백질	621kcal/23g	621kcal/22g	614kcal/23g	609kcal/21g	600kcal/24g	
오전간식	키위	콩가루부추죽⑤⑥	수박	달걀무죽⑤	참외	
중 식	쌀밥 맑은숙주국 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑱ 브로콜리개소스무침 깍두기⑨	보리밥 수제비아육국⑤⑥ 닭고기테리야끼조림 ⑤⑥⑮ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 대파달걀국① 쇠갈비찜⑤⑥⑮ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 삼치유자청구이⑤⑥ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치즈카스테라①②⑤⑥ 우유②	단호박범벅①⑤, 우유②	군만두⑤⑥⑩	말기잼+식빵①②⑤⑥	잔멸치채소볶음밥⑤⑥	
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산	국내산	동태·명태: 러시아산 임연수:미국산 삼치: 국내산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 국내산쇠고기 중 50% 이상은 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다. 15일 탕수육 - 돼지고기 국내산 22일 돈까스 -돼지고기 국내산 30일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산	
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산		

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 빠나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
- 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
* 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다. *빨간색으로 표기된 파일은 경기도 어린이 건강 과일 공급으로 제공되었습니다.
* ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 7월 식단_석식형(3~5세)

시설명:시립푸르지오어린이집

작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호		1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)
열량/단백질			372kcal/17g	376kcal/18g	405kcal/18g
석 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 애호박나물 깍두기⑨	차조밥 미나리연두부국⑤⑥⑨ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 청경채양파볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은새우살국⑨ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)
열량/단백질	382kcal/18g	431kcal/14g	380kcal/14g	372kcal/21g	389kcal/12g
석 식	쌀밥 건홍합된장국⑤⑥⑩ 닭고기당면찜⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은무채국⑤⑥ 차돌박이부추구이⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국 간장계육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	보리밥 닭개장⑤ 가자미구이⑤ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 비름나물무침 깍두기⑨ 후식(거봉)
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금) 제헌절
열량/단백질	389kcal/19g	375kcal/21g	414kcal/13g	402kcal/21g	제헌절 
석 식	쌀밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 잔멸치채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은대구살국 돼지고기파프리카잡채⑤⑥⑩⑬ 아욱된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 참나물깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 닭고기짜장볶음⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨	
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)
열량/단백질	408kcal/14g	395kcal/18g	375kcal/20g	401kcal/13g	425kcal/12g
석 식	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 채소달걀스크램블①②⑤ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 돈육부채국⑤⑥⑩ 동태살간장조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 바지락묵국⑤⑥⑩ 닭고기채소구이⑤⑩ 느타리버섯무침 배추김치⑨	쌀밥 건새우배추국⑤⑥⑨ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 미나리나물 깍두기⑨	차조밥 맑은근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨
날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)
열량/단백질	380kcal/14g	420kcal/15g	370kcal/18g	387kcal/15g	375kcal/14g
석 식	기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 해물파전⑤⑥⑩⑬ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 시금치된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 황태국 두부부침①⑤⑥ 갯잎순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 청경채나물 깍두기⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	보리밥 참깨콩비빔국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑩ 열무버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	가자미: 미국산	대구살: 원양산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산외의 경우 수입의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	1일 완자 - 돼지고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
 * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
 - 맵고/동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
 * ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.