

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 최은빈, 엄유민 영양사 발행일 2026.6.19.(금)		7월 1일(수)	7월 2일(목)	7월 3일(금)	7월 4일(토)
오전간식			고구마죽, ⑫토마토	두부근대죽⑤	애호박죽, 참외	느타리버섯죽
중식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요		안매운김치볶음밥⑤⑨ 달걀찐국①⑤⑥ 생선가스+타르타르소스①⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	흰쌀밥/깍두기⑨ 애호박감자국⑤⑥ 닭살가지조림⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 쇠고기양배추국⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥	흑미밥/백김치⑨ 매생이국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤
오후간식			우유스틱빵①②⑤⑥, 우유⑤	우유과일화채②	핫도그①②⑤⑥⑩	-
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		632/21	400/17	454/14	372/14
날짜(요일)	7월 6일(월)	7월 7일(화)	푸른데이 7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)	7월 11일(토)
오전간식	브로콜리죽, 블루베리	콩나물오이죽⑤	두부청경채죽⑤, 수박	노른자채소죽①	쇠고기배추죽⑩, 배	닭살단호박죽⑤
중식	차조밥/백김치⑨ 청경채양파국 오리고기주물럭⑤⑥ 연령별메뉴 잔멸치조림⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ (닭고기부추조림⑤⑥⑩) 취나물볶음⑤⑥	돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 맑은콩나물국⑤ 브로콜리숙회+양념장⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	흑미밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 쇠고기가지구이⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 반달오이무침 (오이볶음)	기장밥/깍두기⑨ 새송이버섯국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 아욱나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 식혜	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	찐단호박, 우유②	김가루주먹밥	-
열량/단백질	466/20	579/23 574/25	459/17	556/19	451/22	359/15
날짜(요일)	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)	7월 18일(토)
오전간식	두부애호박죽⑤, 사과	닭가슴살죽⑤	모듬채소죽, 배	감자죽	 제연절	들깨가지죽
중식	흑미밥/깍두기⑨ 들깨시래기국⑤⑥ 쇠고기카레조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 근대나물⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 유부채국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 참나물무침⑤⑥	닭살잡채밥⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤ 저염진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/백김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 신메뉴 두부가지그라탕 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 열무나물		차조밥/백배추김치⑨ 맑은우동국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 건곤드레나물⑤⑥
오후간식	찐감자, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	애호박채소전⑤⑥	옥수수스틱①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질	406/17	559/25	437/18	578/25		377/13
날짜(요일)	7월 20일(월)	7월 21일(화)	푸른데이 7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)	7월 25일(토)
오전간식	참쌀무죽, 수박	두부콩나물죽⑤	황태죽, 전도복숭아	노른자아욱죽①	시금치양배추죽, 바나나	쇠고기브로콜리죽⑩
중식	기장밥/백김치⑨ 콩나물찐국⑤ 저당닭살브로콜리조림 ⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 삼색수제비국⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 양상추무침⑤⑥ (양배추나물⑤⑥)	쇠고기무밥+부추양념장 ⑤⑥⑩ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 백김치⑨ 요구르트②	흰쌀밥/백김치⑨ 새우살시금치국⑤⑥⑨ (건새우시금치국⑤⑥⑨) 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 순살가지마리조림⑤⑥ (돼지고기주물럭⑤⑥⑩) 콩나물무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 파프리카달걀찐 호박잎나물⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑩	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	찐옥수수, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	-
열량/단백질	427/17	535/17	556/33	510/22 513/22	440/18 459/19	325/15
날짜(요일)	7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 하절기 식중독 사고 예방을 위해 (가열 조리 대체 메뉴)와 (수산물 대체 식품)을 안내하오니 대체 메뉴를 참고 후 변경 하여 제공할 수 있으며 ①가열조리 하지 않는 메뉴 를 제공할 경우 식재료 소독을 철저히 하고 ②수산물 제공 시 해당 식재료의 원산지 를 확인하시기 바랍니다.
오전간식	고구마당근죽, 수박	버섯미역죽	노른자죽①, 참외	쇠고기숙주죽⑩	순두부죽⑤, 배	
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 미역냉국⑤⑥ (감자미역국⑤⑥) 혼제오리구이 머위나물무침⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 닭가슴살⑤⑥⑩ 간장마파두부⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 근대양파국 푸실리샐러드②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 삼치구이⑤⑥ (닭고기청경채조림⑤⑥⑩) 느타리버섯무침⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 채소개살국①⑤⑥⑧ 쇠고기참나물불고기 ⑤⑥⑩ 고구마볶음⑤	
오후간식	영양주먹밥⑤	찐고구마, 우유②	들기름비빔우동⑤⑥	우유수박화채②	잼샌드위치①②⑤⑥, 동굴레차	
열량/단백질	409/17	515/25	576/19	454/22 440/23	480/17	

토요 중식 선택식	7월 4일(토)	7월 11일(토)	7월 18일(토)	7월 25일(토)
	돼지불고기담밥⑤⑥⑩ 매생이국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 새송이버섯국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	돼지고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은우동국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 요구르트②	달걀파프리카볶음밥①⑤⑥ 황태국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②
열량/단백질	320/12	325/11	377/12	389/14

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				
쌀(백미, 찰쌀, 흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	구이용	국용	볶음용	조림용	죽용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 고등어	식육 가공품	혼제오리 오리고기	수산물 가공품	진미채 오징어	참치 다랑어	해물동그랑땡 오징어	
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산	태평양산	페루산	

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

2026년 7월 시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 한국인 영양소 섭취기준(2025), 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(2025), 어린이집 평가 매뉴얼(2026)을 바탕으로 작성하였습니다.

연령별 영양소 섭취기준

1일 기준	에너지 필요 추정량	단백질 권장 섭취량
1-2세	900kcal	20g
3-5세	1,400kcal	25g

- ① 1일 식단(즉시포함 일반형 기준)은 연령별 에너지 필요 추정량의 평균 45% 내외로 구성
* 1-2세 : 390-450kcal, 3-5세 : 600-680kcal
* 1-2세 : 630-710kcal, 3-5세 : 970-1080kcal(연장형 식단은 연령별 1끼 열량 추가)
② 식단표의 열량/단백질량은 어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성

식단 내 표기 사항

- ① **신메뉴** : 제철 식재료를 다채롭게 먹기 위한 신메뉴 제공
② **연령별메뉴** : 연령에 따른 섭취 가능 식재료와 조리 방법의 차이로 1-2세, 3-5세 메뉴를 각각 구분하여 제공
③ **푸른데이** : 지속 가능한 환경을 위해 잔반을 줄이는 날로 어린이의 선호도 및 잔반량, 폐기율 등을 고려한 메뉴 제공

식단 테마 '제철 푸드 브릿지' : 제철을 먹다, 건강을 잇다! 제철 채소로 만나는 *푸드 브릿지

- *푸드 브릿지란? 한 가지 주제 식재료를 선정하고 단계별 교육을 통해 그 식재료와 친밀감을 형성하여 편식을 개선하는 프로그램
- 매월 이달의 제철 채소에 대한 정보를 제공하고 가정 또는 기관에서 할 수 있는 푸드 브릿지 1·2단계의 놀이 및 요리 활동 소개, 4주에 걸쳐 제철 채소를 사용한 푸드 브릿지 3·4단계의 메뉴 및 신메뉴 제공
- 이달의 신메뉴, 연령별 메뉴, 푸른데이, 저염·저당메뉴를 제공하여 올바른 식습관을 형성하고 지속 가능한 지구 만들기에 동참

7월의 제철 채소 [가지]

가지는 주로 6~9월에 수확하는 여름 채소로, 부드럽고 촉촉한 식감과 구수한 풍미가 특징입니다. 가지와 같은 보라색 채소·과일에는 안토시아닌이 풍부하며 가지 껍질에 함유된 안토시아닌은 항산화 효과가 뛰어나 노화 방지와 면역력 증진에 도움을 줍니다. 좋은 가지는 윤기 있고 질은 보랏빛에 육질이 단단하며, 바른 모양을 가진 것을 구입하는 것이 좋습니다. 생가지 특유의 떫고 아린 맛은 잘라서 물에 담그거나 100℃ 이상으로 가열하면 단맛으로 변합니다. 구입 후 위생 비닐에 넣어 밀봉하여 냉장 보관하는 것이 좋으며, 적당한 크기로 잘라 건조하면 장기간 보관할 수도 있습니다.

1단계 : 친해지기(식재료 소개, 식재료를 관찰·만져보며 탐색하기)	2단계 : 간접 노출(식재료를 활용한 놀이 활동을 하며 친해지기)
'가지'는 무슨 색인가요? 만져보면 어떤 느낌인가요? 어떤 냄새가 나나요?	가지꽃 도장찍기 : 자른 가지에 물감을 묻히고, 종이에 도장을 찍어 가지꽃을 만들어 보아요.
3단계 : 소극적 노출(기호도 높은 식재료와 함께 먹기)	4단계 : 적극적 노출(식재료 본연의 식감과 맛을 느끼기)
닭살가지조림, 쇠고기가지구이, 두부가지그라탕	가жина물

출처 : 농림축산식품부, 식품의약품안전처, 이해하기 쉬운 식품 재료학(파워북, 2015), 한국농수산식품유통공사

원산지 의무 표기 대상 식품

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 원산지 의무 표기 대상을 기입하였으며, 급식소에서 추가 제공하거나 실제 사용하는 식육·수산물 가공품의 원산지는 확인 후 공란에 추가 작성하시기 바랍니다. 쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)이 포함된 밥, 죽 등의 메뉴는 제공 빈도를 고려하여 유색으로 표시하지 않으니 식단 내 원산지 기입란에는 누락 없이 기입하시기 바랍니다.

품목	해당 식품
쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)	밥, 죽, 누룽지
배추김치(배추: 얼갈이배추, 봄동배추 포함), 백김치	배추, 고춧가루
콩류(콩 가공품 포함)	두부류, 콩국수, 콩비지
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 등
수산물	명태, 동태, 생태, 코다리, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 등
식육·수산물 가공품	비엔나소시지, 햄, 너비아니, 떡갈비, 치킨너겟, 생선까스, 진미채, 참치, 어묵 등

생일 식단

어린이 급식소에서 선택하여 사용할 수 있고 작성된 메뉴는 수정하지 않고 사용하시기 바랍니다. 오전 간식은 해당 일의 오전 간식을 그대로 제공하시고 추가 제공을 원하는 경우, 제공 후 급식·운영일지 등에 기입하고 보호자에게 안내하시기 바랍니다.

구분	1	2	3	4	5	6
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 닭살잡채⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 황태미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 돌깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 콩나물숙채⑤⑥
오후간식	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	449/14	510/16	515/19	516/24	468/19	525/18

자연식품은 제공하는 제철 과일 및 채소 스틱의 구체적인 명칭을 작성하고, 해당 메뉴의 영양소 함유량을 더하여 열량/단백질 칸에 기입하시기 바랍니다.

메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)
멜론	35	14	0.5	수박	52.5	16.3	0.4	포도	35	20	0.2
바나나	35	27.7	0.4	자두	35	9.1	0.2	고구마스틱	25	41	0.3
방울토마토	25	6	0.3	참외	52.5	24.7	0.8	당근스틱	25	7.8	0.3
복숭아	35	17.2	0.2	키위	35	21.4	0.3	오이스틱	25	3.3	0.3
블루베리	35	16.8	0.2	파인애플	35	18.6	0.2	파프리카스틱	25	6.5	0.2

건강한 내일을 위한 위생·안전 이야기

잔류농약 걱정 없이 과일·채소 안전하게 먹기

▶ 농약이란?

농산물의 병해충을 막기 위해 사용하는 약

▶ 잔류농약이란?

농약을 희석하여 사용 후 농산물에 남아있게 되는 극미량의 농약

① 농약 허용물질목록 관리제도(Positive List system, PLS)

농약 안전관리를 강화하는 것으로, 국내외 합법적으로 사용된 농약에 한하여 잔류허용기준을 설정하고 기준이 없는 농약은 **0.01mg/kg(불검출 수준)** 이하로 관리하는 제도

① PLS 제도를 통해 농약 걱정 없는 안전한 농산물만 식탁에 오르게 됩니다!

② 과일·채소 잔류농약의 효과적인 제거방법

딸기



물에 1분 동안 담근 후 흐르는 물에 30초 이상 헹구기

파



외피 한 장 떼어내고 물로 세척하기

포도



송이째 물에 1분 동안 담갔다가 흐르는 물에 잘 헹구기

깻잎, 상추



물에 5분 동안 담근 후 흐르는 물에 30초 정도 씻기

사과



물에 씻거나 헝겊 등으로 잘 닦아서 먹기

*꼭지부분의 움푹 들어간 곳에는 잔류농약이 남아 있을 수 있으니 세척 시 주의

배추, 양배추



겉잎을 2~3장 떼어내고 흐르는 물에 씻기

고추



물에 1분 동안 담근 후 흐르는 물에 2~3회 씻기

오이



스펀지 등으로 표면을 문질러 씻은 다음 흐르는 물에 씻기

③ 농약, 농산물에 남아 있으면?



조리과정에서 대부분 제거, 분해되므로 안심하셔도 됩니다!

수돗물로만 잘 세척해도 80% 이상의 잔류농약 제거 효과를 보실 수 있습니다!

출처 : 식생활안전관리원, 식품의약품안전처