

* 열량/단백질 단위: Kcal/g

요일			1일(수)	2일(목)	3일(금)
오전간식			오렌지, 플레인요거트②	병아리콩죽⑤	자두, 치즈②⑤
중식	 공공형어린이집 롯데캐슬어린이집		백미밥 열무된장국⑤⑥ 순살코다리조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	수수밥 달걀당면국① 훈제오리볶음②⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ LA갈비⑤⑥⑬⑯ 김구이 깍두기⑨
오후간식			치즈주먹밥②⑤	모듬채소튀김⑤⑥, 우유②	머핀①②⑤⑥
열량/단백질			417/27	524/18	375/15
요일	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)
오전간식	방울토마토⑫, 치즈②⑤	근대된장죽⑤⑥	샤인머스켓, 플레인요거트②	소고기무죽⑬	사과, 치즈②⑤
중식	백미밥 유부주머니국①⑤⑥⑩⑬ 양송이버섯해물찜⑤⑥⑨⑰ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 육개장⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥⑫ 애호박나물⑨ 백김치⑨	가지볶음밥⑤⑥⑨ 도토리묵국⑤⑥ 돈육목살조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥⑩ 달걀프리타타①⑤⑫ 미역초무침 백김치⑨	백미밥 맑은대구탕⑤⑥ 닭가슴살냉채①⑤⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	양배추달걀전①⑤⑥	으깬옥수수, 우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑩, 우유②	찐고구마
열량/단백질	372/21	442/16	352/17	422/18	437/20
요일	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절
오전간식	복숭아⑪, 치즈②⑤	누룽지죽	수박, 플레인요거트②	전복죽⑯	 7월 17일 제헌절
중식	백미밥 호박익힌장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 크림스프②⑥ 닭다리살스테이크⑤⑮ 참외양상추샐러드② 깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 두부김볶음⑤⑥ 오이무침 열무나물⑤⑥	
오후간식	팝콘치킨①⑤⑥⑮	찐감자, 우유②	바나나롤②⑤⑥	깻잎채소전⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	390/22	414/17	396/13	457/17	
요일	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	
오전간식	자두, 치즈②⑤	흑임자죽	멜론, 플레인요거트②	새우살부추죽⑨	복숭아⑪, 치즈②⑤
중식	백미밥 애호박새우전국⑨ 너비아니구이⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤ 백김치⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑬⑮ 순살삼치양념찜⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	콩국수⑤⑥&삶은달걀1/2① 감자채전⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧⑫ 열무나물⑤⑥	현미밥 고사리들깨국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 삼계탕⑮ 두부조림⑤⑥ 노각무침 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	찐고구마, 우유②	유부초밥①②⑤⑥	수박우유화채②⑪	으깬옥수수
열량/단백질	402/17	456/17	519/24	371/16	396/19
요일	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
오전간식	수박, 치즈②⑤	연두부죽⑤	씨없는포도, 플레인요거트②	닭가슴살당근죽⑮	바나나, 치즈②⑤
중식	백미밥 조갯살맑은국⑯ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 북어미역국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 백김치찌개⑤⑥⑨⑩ 돈육꼭창⑤⑥⑩⑫⑮ 숙주나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 두부동그랑땡전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	푸실리토마토파스타⑤⑥⑫	단호박구이, 우유②	오이카나페②⑤⑫	시리얼요거트범벅②⑤⑥⑭	롤케이크①②⑤⑥
열량/단백질	463/23	406/21	329/16	460/21	393/16

* **'노란색 표시'**가 있는 날은 이 달의 **'삼삼한 메뉴'**입니다. 저염 식생활을 실천하여 성장기 어린이의 바람직한 식습관 형성에 도움을 주고자 합니다.

※ 오른쪽 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요. 보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.



<식단의견 QR>

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)		콩 (두부류,콩국수,콩비지)		배추김치		소고기 (한우/젓소/육우)		돼지고기	닭고기	오리고기
					배추	고춧가루					
	(이천쌀) 국내산		국내산/외국산		국내산	국내산	(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물							식육·어육가공품			
	고등어	명태	갈치	오징어	주꾸미	다랑어 (참치)	전복	낙지	훈제오리볶음	팝콘치킨	너비아니구이
국내산	국내산, 러시아산	국내산	국내산	국내산, 외국산	원양산	국내산	국내산	오리 : 국내산	닭 : 국내산	소 : 국내산	오징어 : 국내산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참* * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.										

2026년

7월

가정통신문

Recipe #7 가지볶음밥



재료

단호박 3g, 양파 3g, 석박지 3g,
파프리카 3g, 가지 30g, 두부 5g, 밥 50g,
세발나물 3g, 다진마늘 0.5g, 저염된장 1g,
후춧가루 0.1g, 들기름 0.1g



만드는 방법



01 단호박은 삶아 으깬다.



02 양파, 석박지, 파프리카,
가지는 깍둑 썰고, 두부는
으깬다.



03 팬에 다진마늘, 양파, 석박지를
넣어 볶다가 두부를 넣고
수분이 없어질 때까지 볶다가
가지, 파프리카도 넣어 볶는다.



04 밥과 저염된장, 후춧가루를
넣고 볶다가 들기름을 넣어 한
번 더 볶는다.



05 그릇에 담고 으깬 단호박과
세발나물을 곁들여
마무리한다.

TIP

저염된장을 사용해 염도를 낮추고, 칼륨 함량이 높은 가지와 단호박을 사용해 체내 나트륨 배출을 돕는다.

[출처] 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상 III



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



2026년

7월

활동지

Recipe #7 가지볶음밥 색칠하기

가지볶음밥 샐러드 요리를 색칠해봐요.

