

2026년 7월 식단표 (12~35개월)

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 파라곤어린이집

일자	이달의식재료 "감자"		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)			
오전간식			두부죽⑤	소고기죽⑤⑥⑬	감자죽	시리얼⑤/우유②			
점심	▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ⑤ 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 푸팟퐁커리샌드위치		쌀밥 미역오이냉국 오리고기조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 북어찜국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑭ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음쌀국수 ⑤⑥⑬⑭ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:플레인요구르트②			
오후간식	* 식재료 수급에 따라 식단의 변경이 있을수 있습니다.		수박/우유②	잔치국수⑤⑥	방울토마토⑫ /우유②	골드키위/두유⑤			
열량/단백질			399/15	482/19	418/19	426/15			
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금) 상상 국 없는 날	11일(토)			
오전간식	전복죽⑤⑥⑬	당근죽	양송이스프②⑤⑥⑬⑭	닭고기죽⑤⑥⑬	고구마죽	흑임자죽			
점심	쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑬ 두부채소조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨ 생일케이크①②⑤⑥	쌀밥 애호박전국⑨ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯⑰ 송송 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	달걀버섯비빔밥①⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	구운달걀①/우유②	바나나/우유②	찐단호박/우유②	물만두⑤⑥⑬⑭	수박/우유②	오렌지/우유②			
열량/단백질	434/20	418/19	416/17	422/19	435/16	385/14			
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 복날	16일(목) 세계⑤	17일(금)	18일(토)			
오전간식	동태살죽⑤⑥	새송이버섯죽	채소죽	치즈죽②		미숫가루⑤/우유②			
점심	쌀밥 소고기숙주된장국⑤⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 건새우야육국⑤⑥⑨ 돼지고기과일수육⑤⑥⑬ 양배추사과샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 닭다리살백숙⑮ 두부양념구이⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	 제헌절	수제비⑤⑥ [칼국수⑤⑥] 달걀프라이①⑤ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②			
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	수박/우유②	푸팟퐁커리샌드위치 ①②⑤⑥⑧⑪⑫⑬⑭		파인애플/두유⑤			
열량/단백질	474/21	444/20	450/17	417/19		417/17			
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)			
오전간식	아욱된장죽⑤⑥	애호박죽	참치죽	타락죽②	새우살죽⑤⑥⑨	채소죽			
점심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수국⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑬⑭ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부비빔밥⑤⑥⑬ 감자국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기가지볶음밥 ⑤⑥⑬ 쪽파맑은국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	연두부⑤	찐고구마/우유②	사과/우유②	우동⑤⑥	수박/우유②	바나나/우유②			
열량/단백질	315/13	446/18	426/19	413/20	414/19	386/16			
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목) 차차②	31일(금)	* 영양사 : 구민지 * 식단 유형 : ㉠-1 오전죽식형, 12~35개월 식단			
오전간식	잔멸치죽	연두부죽⑤	김가루죽⑤⑥	누룽지죽	달걀죽①				
점심	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑬ 도라지사과무침 깍두기⑨	보리밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 돼지고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑬ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 연근개소스무침①⑤ 깍두기⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부데리야개조림⑤⑥⑬⑭ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 어묵무조림⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	쌀식빵①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	참외/우유②	꿔바로우①⑤⑥⑬⑭ /보리차	포도/우유②				
열량/단백질	441/20	439/18	416/19	421/17	421/15				
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물
	국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우 외국산 국가명()	국내산 한우 외국산 국가명()	고등어 명태·동태 오징어 원양산 국내산
	참치캔	맛살	꿔바로우	치킨너겟	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣				
	다랑어	명태	돼지고기	닭고기					
	원양산	원양산	국내산	국내산					