

2026년 7월 초월어린이집 식단표(만0-2세,만3-5세/오전간식죽2형)

	월	화	수	목	금
일 자			7월 1일	7월 2일	7월 3일
이유식	< 영아식단의 안내 > * 잡곡밥 제공시 잡곡량은 전체의 5% 이내로 함 (예 : 기장밥 - 쌀 38g, 기장 2g) * 모든 식재료는 가로 1.5cm X 세로1.5cm 이내의 크기로 손질하여 조리 및 제공 * 적정 배식량 : 밥 90g, 국 100ml, 주찬 30g, 부찬 30g 김치는 급식소사정에 맞게 백김치, 깍두기 등으로 제공가능(고춧가루 없는 유아용 김치 권장) * 영아기는 유치가 생기는 시기로 씹는 능력과 성장발달을 고려한 메뉴 제공과 조리가 필요함.		소고기시금치죽⑭	새우살고구마죽⑨	같은잔멸치죽
오전간식			쌀과자/우유②	과일(참외)	
점심			돈육소보로비빔밥 ①⑤⑥⑩ 시금치맑은국⑨ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 너비바니구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 배추된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑭ 호박나물⑤ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식			찐달걀/두유①⑤	고구마맛탕/우유②⑤	빵(모닝빵잼샌드위치)/우유①②⑥
영양소			682/29	645/24	724/28
일 자	7월 6일	7월 7일	7월 8일 열췌데이	7월 9일	7월 10일
이유식	노른자양파죽①	삼색채소죽	새우살새송이버섯죽⑨	순두부당근죽⑤	미역죽⑤⑥
오전간식	떠먹는요구르트②		씨리얼/우유②⑥	건강과일(천도복숭아)/치즈②	
점심	쌀밥 유부장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 상추유자청무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(차조) 같은북엇국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 얼갈이나물 배추김치(깍두기)⑨	새우살옥수수볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 순두부무채국⑤ 돈육사태찌⑤⑥⑩ 김구이 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 콩나물국⑤ 오리파프리카볶음②⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥⑩	건강과일(수박)/우유②	찐감자/두유⑤	참치주먹밥⑤⑬	빵((카스테라)/우유①②⑥)
영양소	604/26	631/28	603/21	611/28	195/5
일 자	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일
이유식	흑임자우유죽②	단호박죽	달걀당근죽⑬	소고기근대죽⑩	제현절
오전간식	떠먹는요구르트②		한과/두유⑤	과일(참외)	
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫⑬ 숙주나물무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(흑미) 미역국⑤⑥ 생선까스&소스①②⑤⑥ 청경채나물 배추김치(깍두기)⑨	순살삼계탕⑬ 잡곡밥(참쌀) 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 맑은김치국⑨ 소고기무채장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨	
오후간식	건새우수제비⑥⑨	건강과일(수박)/치즈②	우유수박화채	빵(크림빵)/우유①②⑥	
영양소	622/26	638/25	664/27	619/25	
일 자	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일 마이나슈데이	7월 24일
이유식	브로콜리아기치죽②	소고기죽⑩	두부옥수수죽⑤	게살양파죽①⑤⑥⑧	배추죽
오전간식	떠먹는요구르트②		과일(바나나)/우유②	채소스틱(당근)/치즈②	
점심	쌀밥 감자맑은국 당면소불고기⑤⑥⑭ 김자반볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 달걀파국① 고등어살구이⑤⑥⑦ 흑임자양배추샐러드 ①⑤⑥⑫ 배추김치(깍두기)⑨	돈육짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 유부맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 근대맑은국 토마토찜닭⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 돈육애호박찌개⑤⑥⑩ 달걀찜①② 우영채볶음⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	맛살양배추전①⑤⑥⑧	건강과일(수박)/우유②	찐고구마/두유⑤	콩국수⑤⑥	빵(마들렌)/우유①②⑥
영양소	636/27	669/28	692/25	614/29	223/6
일 자	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일
이유식	소고기가지죽⑩	유부당근죽⑤	소고기부추죽⑩	노른자김가루죽①	달걀무죽⑬
오전간식	떠먹는요구르트②		곡물스낵/우유①②③⑤⑥⑩	과일(자두)/치즈②	
점심	쌀밥 건새우청경채국⑨ 소고기가지볶음⑩⑭ 콩나물무침⑤ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(흑미) 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치(깍두기)⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 부추양파국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 달걀참스테이크⑤⑥⑫⑬ 근대나물 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(참쌀) 소고기숙주국⑤⑥⑩ 어묵골소스조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	과일(메론)/우유②	찐감자/두유⑤	김가루채소주먹밥⑤	빵(슈크림빵)/우유①②④⑥
영양소	625/27	617/24	648/32	603/24	741/26

경기 광주시 어린이급식관리지원센터에서 제공되는 영양 식단에 의해 작성되었습니다.

* 경기광주어린이급식관리지원센터 영양팀

- * 상황에 따라 일부 식단이 변경 될 수 있습니다.
- * 알레르기나 피해야 할 음식이 있을 경우에는 어린이집으로 사전에 알려 주시면, 급식 배식에 반영하겠습니다.
- * 장염 등 아이들 건강상태에 따라 조심해야 할 음식이 있을 경우 사전에 담당선생님께 꼭 말씀 해 주시기 바랍니다.
- * 식재료의 수급공급 상황에 따라 부득이하게 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- * 어린이 성장발달(칼슘) 도모 1일 1회 이상 우유, 유제품군 구성 - 매월 개발된 칼슘섭취를 돕는 메뉴 2종 제공
- * 영유아의 올바른 성장을 위해 1일 1회 단백질 식품군을 구성하였습니다.

★ 원산지 표시사항 ★

- * 쌀(밥, 죽, 누룽지) - [국내]산
- * 배추 김치:배추-[국내]산
고춧가루 - [국내]산
- * 콩(두부, 콩비지, 콩국수, 유부)-[국내]산
- * 쇠고기(한우)-[국내]산
- * 돼지고기-[국내]산
- * 닭고기-[국내]산 * 오리고기-[국내]산
- * 수산물- 가자미살:[미국]산, 멸치:[국]산
북어(황태)채:[러시아]산, 새우살:[베트남]산
고등어:[국]산, 참치살:[국]산
오징어:[국]산
- * 육수산물가공품:-[국내]산
참치:[원양]산, 개맛살:[외국]산,
어묵:[외국]산

1. 주 1회 "일품요리"를 제공할 수 있도록 작성되었습니다.
- 영유아의 식습관 형성을 고려하여 다양한 식단 제공
- 2.알레르기 반응을 일으킬 수 있는 유발식품입니다.
영유아의 특성에 맞게 주의해서 제공하시기 바랍니다.
- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(전복, 홍합 포함) 19. 잣
- 추가 항목에 대한 부분(1~19)은 이해를 돕기 위한 번호로써 임의적으로 표기하였음
【학교급식법, 식품의약품안전처-식품등의 표시기준】
3. 어린이집평가인증을 반영하여 채소, 과일을 주6회 이상 오전, 오후 간식으로 제공되도록 작성되었습니다.

2026년 7월 초월어린이집 식단표(만0-2세,만3-5세/시간연장형)

	월	화	수	목	금
일 자			7월 1일	7월 2일	7월 3일
저녁	< 영아식단의 안내 > * 잡곡밥 제공시 잡곡량은 전체의 5% 이내로 함 (예 : 기장밥 - 쌀 38g, 기장 2g) * 모든 식재료는 가로 1.5cm X 세로1.5cm 이내의 크기로 손질하여 조리 및 제공 * 적정 배식량 : 밥 90g, 국 100ml, 주찬 30g, 부찬 30g 김치는 급식소사정에 맞게 백김치, 깍두기 등으로 제공가능(고춧가루 없는 유아용 김치 권장) * 영아기는 유치가 생기는 시기로 씹는 능력과 성장발달을 고려한 메뉴 제공과 조리가 필요함.		쌀밥 어묵탕⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 시금치나물무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(차조) 두부장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 브로콜리숙회 배추김치(깍두기)⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 호박맑은국 떠먹는요구르트② 배추김치(깍두기)⑨
영양소			387/18	336/19	359/15
일 자	7월 6일	7월 7일	7월 8일 얼쭈데이	7월 9일	7월 10일
저녁	잡곡밥(수수) 미역국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 달걀파국① 새우살옥수수전⑤⑥⑨⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(흑미) 맑은참치찌개⑤⑥⑩ 순두부&양념장⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	오리불고기덮밥②⑩ 감자국 과일(자두) 배추김치(깍두기)⑨
영양소	396/24	364/16	382/17	317/17	341/11
일 자	7월 13일	7월 14일	7월 15일(초복)	7월 16일	7월 17일
저녁	잡곡밥(기장) 건새우묵국⑨ 제육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 청경채돌깨국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 김구이 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 닭살굴소스볶음⑤⑩⑩ 오이무침 배추김치(깍두기)⑨	소고기장조림비빔밥⑤⑥⑩ 버섯맑은국 떠먹는요구르트② 배추김치(깍두기)⑨	제한절
영양소	382/17	341/14	361/14	362/15	
일 자	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일 마이나슈데이	7월 24일
저녁	잡곡밥(참쌀) 게살맑은국①⑤⑥⑧ 소고기양배추볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 연두부맑은국⑤⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 양배추된장무침⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 고구마샐러드①⑤ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(흑미) 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 근대나물 배추김치(깍두기)⑨	돈육우영볶음밥⑤⑥⑩ 달걀국① 과일(사과) 배추김치(깍두기)⑨
영양소	401/15	366/18	410/16	352/16	352/13
일 자	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일
저녁	잡곡밥(차조) 콩나물국⑤ 소고기청경채찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육오이볶음⑤⑥⑩ 열갈이나물 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 소고기감자국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 부추사과무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 근대맑은국 찜닭⑤⑥⑩ 모듬버섯볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨	소고기무밥&양념장⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 떠먹는요구르트② 배추김치(깍두기)⑨
영양소	363/16	364/16	362/14	350/16	405/16
경기 광주시 어린이급식관리지원센터에서 제공되는 영양 식단에 의해 작성되었습니다. * 경기광주어린이급식관리지원센터 영양팀 * 상황에 따라 일부 식단이 변경 될 수 있습니다. * 알레르기나 피해야 할 음식이 있을 경우에는 어린이집으로 사전에 알려 주시면, 급식 배식에 반영하겠습니다. * 장염 등 아이들 건강상태에 따라 조심해야 할 음식이 있을 경우 사전에 담임선생님께 꼭 말씀 해 주시기 바랍니다. * 식재료의 수급공급 상황에 따라 부득이하게 메뉴가 변경될 수 있습니다. * 어린이 성장발달(칼슘) 도모 1일 1회 이상 우유, 유제품군 구성 - 매월 개발된 칼슘성취를 돕는 메뉴 2종 제공 * 영유아의 올바른 성장을 위해 1일 1회 단백질 식품군을 구성하였습니다. ★ 원산지 표시사항 ★ * 쌀(밥, 죽, 누룽지) - [국내]산 * 배추 김치 : 배추 - [국내]산 고춧가루 - [국내]산 * 콩 (두부, 콩비지, 콩국수, 유부) - [국내]산 * 쇠고기(한우) - [국내]산 * 돼지고기 - [국내]산 * 닭고기 - [국내]산 * 오리고기 - [국내]산 * 수산물 - 가지미살: [미국]산, 멸치: [국]산 북어(황태)채: [러시아]산, 새우살: [베트남]산 고등어 [국]산, 상치살: [국]산 오징어 [국]산 * 육수산물가공품: - [국내]산 참치: [원양]산, 게맛살: [외국]산, 어묵: [외국]산 1. 주 1회 "일품요리"를 제공할 수 있도록 작성되었습니다. - 영유아의 식습관 형성을 고려하여 다양한 식단 제공 2.알레르기 반응을 일으킬 수 있는 유발식품입니다. 영유아의 특성에 맞게 주의해서 제공하시기 바랍니다. - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(전복, 홍합 포함) 19.잰 - 추가 항목에 대한 부분(1~19)은 이해를 돕기 위한 번호로써 임의적으로 표기하였음 [학교급식법, 식품의약품안전처-식품등의 표시기준] 3. 어린이집평가인증을 반영하여 채소, 과일을 주6회 이상 오전, 오후 간식으로 제공되도록 작성되었습니다.					