

발행일 : 2026.6.15.

원 장 :

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 신혜빈

부강어린이집

7월 식단표 (만3-5세 죽식형)

세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자	1[수]		2[목]	3[금]	4[토]	
오전간식	▶7월 지구데이 "대구옛장조림", "온두부찜", "복숭아화채"		찰쌀닭죽⑤	울무죽	치즈채소죽②	수제바나나우유②
점심	▶7월 삼삼데이 "우영조림" ☞ '우영'의 칼륨이 몸속 나트륨 배출을 도와줘요 ▶●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.		백미밥 들깨콩나물국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음 배추김치⑨[백김치]	기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 쇠고기묵국⑩ 참치두부조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	달걀볶음밥①⑤⑥ 부추양파국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨[백김치]
오후간식			●참외 우유②	●단호박찜 떠먹는요구르트②	●오렌지 감자오이샐러드①⑤	팬케이크①②⑤⑥
열량/단백질			649/28	601/23	666/26	663/26
일자	6[월]	7[화]	8[수]쌈삭데이	9[목]삼삼데이	10[금]	11[토]
오전간식	새우살죽⑨	쇠고기죽⑤⑥⑩	양배추죽	삼색영양죽⑤⑥	연두부죽⑤	두유⑤
점심	수수밥 청경채맑은국 닭살파인애플볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥⑩ 두부스테이크⑤⑥⑩⑫ 무나물 배추김치⑨[백김치]	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨[백김치]	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	백미밥 부추된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●바나나 떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	●사과 옥수수치즈전②⑤⑥	잔치국수①⑤⑥⑩	●찜고구마 우유②	유과①②⑤⑥
열량/단백질	623/29	704/21	725/28	635/28	705/23	614/22
일자	13[월]	14[화]	15[수] 초복	16[목]	17[금]	18[토]
오전간식	콩나물당근죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	무된장죽⑤⑥	파프리카죽	제한절	크림스프②⑤⑥⑩⑫
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 부추잡채⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	기장밥 유부국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥(추가) 삼계탕⑤ 어묵조림⑤⑥ 오이탕탕이 배추김치⑨[백김치]	수수밥 우동국물⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 숙주나물 깍두기⑨		백미밥 청국장찌개⑤⑥ 다진쇠고기버섯조림⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]
오후간식	●수박 우유②	●과일샐러드①⑤⑥⑩⑫	●키위 마들렌①②⑥	수제비⑥		치즈스틱②⑤ 매실차
열량/단백질	614/20	705/21	729/24	685/25		642/30
일자	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]지구데이	24[금]	25[토]
오전간식	가지죽	브로콜리두부죽⑤⑥	팽이버섯부추죽⑤⑥	녹두죽	김가루채소죽⑤⑥	검은콩두유⑤
점심	차조밥 애호박새우젓국⑨ 오리채소볶음⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨[백김치]	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑩ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	백미밥 근대된장국⑤⑥ 대구옛장조림⑤⑥ 온두부찜+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은장국⑤⑥ 채소고로케①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★당근달걀샐러드①⑤ 우유②	●찜감자 우유②	●배 프렌치토스트①②⑤⑥	●복숭아화채②⑩ [●수박화채②]	●바나나 우유②	채소찜빵⑥ 보리차
열량/단백질	698/26	663/22	700/25	623/27	651/29	660/20
일자	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]	▶ 7월의 레시피 ★당근달걀샐러드 ★닭살채소덮밥 - QR코드를 통해 7월의 레시피를 확인해 보세요. 
오전간식	참깨달걀죽①	누룽지채소죽	미역죽⑤⑥	참치죽	단호박죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 새우살양파국⑨ 쇠고기채소구이⑤⑥⑩ 오이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	★닭살채소덮밥①⑤⑥⑩ 들기름감자채국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨[백김치]	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사각어묵국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨[백김치]	
오후간식	●찜옥수수 우유②	쌀모닝빵샌드위치①②⑥ 우유②	●참외 떠먹는요구르트②	●찜고구마 우유②	●키위 쌀씨리얼+우유②	
열량/단백질	670/31	685/28	651/30	698/25	689/24	

쌀(밥, 죽, 누룽지)			쌀가공품		김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
___산	-	-	___산	___산	___산	___산	___산	___산	-	-
축산물					수산물					
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
() ___산		___산	___산	___산	-	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물 (예시입니다. 원에 맞게 사용해주세요.)										
참치			미트볼 4일(토)			돈까스			떡갈비	
가다랑어 : ___산			돼지고기 : ___산			돼지고기 : ___산			돼지고기 : ___산 쇠고기 : ___산	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									