

일반형 (1~2세)

7월

만승어린이집

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

노수연 영양사

일자/요일					1(수)	2(목)	3(금)			
오전간식					미역죽	연두부죽 ⑤	㉡사과			
점심					백미밥 바지락국 ⑩ 잡쌀탕수육 ⑤ 참치캔볶음 ⑤⑨⑩ 깍두기 ⑨	기장밥 열무된장국 ⑤⑥ 캔콩치구이 ⑤⑥ 느타리버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 들깨무국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 김자반부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			
					㉡찐고구마/현미차	㉡잘게썬방울토마토&치즈 ②⑫	모닝빵 ①②⑤⑥/두유 ⑤			
오후간식					378.2/12.9	310.6/13	323.3/12.7			
열량/단백질										
일자/요일	6(월)		7(화)		8(수)	9(목)	10(금)			
오전간식	㉡복숭아 ⑪		양파죽		채소죽	㉡배	브로콜리죽			
점심	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 카레두부구이 ⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치 ⑨		흑미밥 애호박국 스크램블에그 ①②⑤ 시금치당근무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		소고기볶음밥 ⑤⑥⑬ 복엇국 ⑤⑥ 크래미양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	백미밥 울갱이된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑭ 오리훈제채소볶음 상추무침 깍두기 ⑨			
	감자채볶음면 ⑤⑥⑬⑭		㉡바나나/플레인요거트 ②		물만두 ⑤⑥⑩/옥수수차	단팥빵 ①②⑥/우유 ②	롤케이크 ①②⑤⑥/우유 ②			
오후간식	372.5/13		387.7/12.6		386.1/17.7	379.5/14.5	450.4/15.2			
열량/단백질										
일자/요일	13(월)		14(화)		15(수)	16(목)	제헌절			
오전간식	옥수수스프		㉡*잘게썬씨없는포도*		청경채죽	참깨죽				
점심	차조밥 유부국 ⑤⑥ 달걀말이 ①⑤ 깻잎무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 삼치구이 ⑤⑥ 오이토마토무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨		백미밥 간장닭갈비 ⑤⑥⑬ 안매운김치국 ⑨ 메추리알조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 아욱된장국 ⑤⑥ 소세지계란볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨				
	㉡블루베리/떠먹는요구르트 ②		모듬어묵탕⑤⑥		소보로빵 ①②④⑥/우유 ②	시리얼/우유 ②				
오후간식	299.3/10.5		310.7/16		428/17.5	380.4/11.2				
열량/단백질										
일자/요일	20(월)		21(화)		22(수)	23(목)	24(금)			
오전간식	㉡복숭아 ⑪		시금치죽 ⑤⑥		㉡수박	당근죽	장국죽 ⑤⑥			
점심	기장밥 팽이버섯국 ⑤⑥ 쇠고기찜 ⑤⑥ 맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨		수수밥 애호박새우맑은국 ⑨ 채소계란찜 ①② 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 감자다시마국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 고사리들깨나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 무채국 ⑤⑥ 양배추담삼볶음 ⑤⑥⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			
	토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭		딸기잼식빵 ①②⑤⑥/우유 ②		김가루주먹밥 ①⑤⑥/매실차	㉡찐고구마/우유 ②	카스테라/옥수수차			
오후간식	305.6/13		418.6/18.5		332.1/12.2	365.2/12.4	332.9/14.6			
열량/단백질										
일자/요일	27(월)		28(화)		29(수)	30(목)	31(금)			
오전간식	브로콜리스프 ②		미역죽 ⑤⑥		㉡사과	자죽 ⑩	㉡바나나			
점심	흑미밥 쇠고기열갈이국 ⑤⑥⑬ 어묵피망볶음 ⑤⑥ 느타리버섯조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 배추당면국 ⑤⑥ 두부그라탕 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 애호박나물 ⑤⑨ 깍두기 ⑨		백미밥 미니우동 ⑤⑥ 만두강정 ⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 안매운돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 조미구운김 배추김치 ⑨	백미밥 맑은청경채국 다진소고기감자볶음 ⑤⑥⑬ 오이생채 깍두기 ⑨			
	㉡찐감자/우유 ②		미니핫도그/동굴레차		달걀토스트 ①②⑤⑥/우유 ②	시리얼/우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤⑥			
오후간식	365.4/12.1		353.6/10.6		450.2/13.9	362.1/14	367.3/11.4			
열량/단백질										
식단 공지사항	1. 초록색 음영 / 노란색 음영 / 분홍색 음영 수제 사용 시 육류란 / 수산물 / 콩란에, 시판 제품 사용 시 식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란에 원산지를 적어주세요. ※ 가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요)									
	2. 보라색: 염도 측정하는 날									
	3. 원산지 표시 내 식육가공품의 육류, 수산물가공품에 수산물은 임의로 작성된 것으로 원 내 수급상황에 맞춰 재작성 부탁드립니다.									
	4. 원산지 표시는 기관 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다.									
원산지 표시	5. ※⑬야향산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 씨없는 포도: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취해 주시기를 바랍니다. 씨없는 포도는 작게 잘라서 배식부탁드립니다. * 시리얼: 초코시리얼 제공 지양									
원산지 표시	쌀		콩			배추김치		식육가공품		
	밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	훈제오리	소세지	잡쌀탕수육
	국내산	국내산	미국캐나다중국산	미국캐나다중국산	미국캐나다중국산	국내산	국내산	오리	돼지	돼지
								국내산	국내산	국내산
	소고기		육류			수산물		수산물가공품		
	한우		돼지	닭	오리	오징어	고등어	참치캔볶음	가다랑어	
국내산		산	국내산	국내산	국내산	원양산	노르웨이산	원양산	산	
식품 알레르기 표시번호										
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬야향산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 * 야향산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										
발송일자: 2026. 6. 18.										

일반형
(3~5세)

7월

만승어린이집

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

노수연 영양사

일자/요일			1(수)	2(목)	3(금)
오전간식			미역죽	연두부죽 ⑤	사과 ⑤
점심			백미밥 바지락국 ⑩ 참살탕수육 ⑤ 참치캔볶음 ⑤⑨⑩ 깍두기 ⑨	기장밥 열무된장국 ⑤⑥ 캔공치구이 ⑤⑥ 느타리버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 들깨구운국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 김자반부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식			⑤ 찐고구마/보리차	⑤ 잘게썬방울토마토&치즈 ②⑫	모닝빵 ①②⑤⑥/두유 ⑤
열량/단백질			581.8/19.8	477.9/20	497.4/19.5
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	복숭아 ⑪	양파죽	채소죽	배 ⑤	브로콜리죽
점심	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 카레두부구이 ⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치 ⑨	흑미밥 애호박국 스크램블에그 ①②⑤ 시금치당근무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	소고기북쪽밥 ⑤⑥⑬ 복덕국 ⑤⑥ 크래미양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	백미밥 올갱이된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑩ 오리훈제채소볶음 상추무침 깍두기 ⑨
오후간식	감자채볶음면 ⑤⑥⑩⑫	⑤ 바나나/플레인요거트 ②	물만두 ⑤⑥⑩/옥수수차	단팥빵 ①②⑥/우유 ②	롤케이크 ①②⑤⑥/우유 ②
열량/단백질	573.1/20	596.5/19.5	594.1/27.2	583.9/22.2	692.9/23.4
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	제헌절
오전간식	옥수수스프	⑤*잘게썬씨없는포도*	청경채죽	참깨죽	
점심	차조밥 유부국 ⑤⑥ 달걀말이 ①⑤ 갯잎무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 삼치구이 ⑤⑥ 오이토마토무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	백미밥 간장닭갈비 ⑤⑥⑬ 안매운김치국 ⑨ 매추리알조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 아욱된장국 ⑤⑥ 소세지케찹볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	⑤ 블루베리/떠먹는요구르트 ②	모듬어묵탕 ⑤⑥	소보로빵①②④⑥/우유②	시리얼/우유 ②	
열량/단백질	460.5/16.2	478/24.6	658.5/26.9	585.3/17.3	
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	복숭아 ⑪	시금치죽 ⑤⑥	수박 ⑤	당근죽	장국죽 ⑤⑥
점심	기장밥 팽이버섯국 ⑤⑥ 쇠고기찜 ⑤⑥ 맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	수수밥 애호박새우맑은국 ⑨ 채소계란찜 ①② 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 감자다시마국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 고사리들깨나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 무채국 ⑤⑥ 양배추달걀볶음 ⑤⑥⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭	달기찹쌀떡 ①②⑤⑥/우유 ②	김가루주먹밥 ①⑤⑥/매실차	⑤ 찐고구마/우유②	카스테라/옥수수차
열량/단백질	470.2/19.9	644/28.5	510.9/18.8	561.9/19.1	512.2/22.4
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	브로콜리스프 ②	미역죽	사과 ⑤	자죽 ⑩	바나나 ⑤
점심	흑미밥 쇠고기알갈이국 ⑤⑥⑬ 어묵피망볶음 ⑤⑥ 새송이조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 배추당면국 ⑤⑥ 두부그라탕 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 애호박나물 ⑤⑨ 깍두기 ⑨	흑미밥 미니우동 ⑤⑥ 만두강정 ⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 안매운돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 조미구운김 깍두기 ⑨	백미밥 맑은청경채국 다진소고기감자볶음 ⑤⑥⑬ 오이생채 깍두기 ⑨
오후간식	⑤ 찐감자/우유 ②	미니핫도그/통굴레차	달걀토스트 ①②⑤⑥/우유 ②	시리얼/우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤⑥
열량/단백질	562.2/18.6	544/16.3	692.6/21.4	557/21.5	565/17.6

1. 초록색 음영 / 노란색 음영 / 분홍색 음영 수제 사용 시 육류란 / 수산물 / 콩란에, 시판 제품 사용 시 식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란에 원산지를 적어주세요.
※ 가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요)
2. 보라색: 영도 측정하는 날
3. 원산지 표시 내 식육가공품의 육류, 수산물가공품에 수산물은 임의로 작성된 것으로 원 내 수급상황에 맞춰 재작성 부탁드립니다.
4. 원산지 표시는 기관 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다.
5. ※⑬야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- * 씨없는 포도: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취해 주시기를 바랍니다. 씨없는 포도는 작게 잘라서 배식부탁드립니다.
- * 시리얼: 초코시리얼 제공 지양

원산지 표시	쌀		콩			배추김치		식육가공품		
	밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	훈제오리	소세지	참살탕수육
	국내산	국내산	미국캐나다 중국산	미국캐나다 중국산	미국캐나다 중국산	국내산	국내산	오리	돼지	돼지
	소고기	육우	돼지	닭	오리	오징어	고등어	참치캔볶음	가다랑어	원양산

식품 알레르기 표시번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발송일자: 2026. 6. 18.