

꽃무지어린이집 7월 식단표

NEW : 신메뉴
 : 만 1-2세 메뉴
 녹색 : 제철 식재료
 유 형 : 만 1-2세 죽식형
 담 당 : 어린이지원2팀
 발행일 : 2026. 6. 17. (수)

요일	월	화	수	목	금	토
주 날 짜	알려드립니다		1(수)	2(목) 이달년	3(금)	4(토)
오전간식	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상 (채식급식)을 제공합니다.		토마토스틱⑫/아욱된장국⑤⑥	달걀가지죽⑤	참외/달걀죽①	청경채죽
점심	2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 7월 채소는 가지 입니다.		소보로비빔밥①⑤⑥⑩ &양념장⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 숙주나물 키위 배추김치⑨	잡곡밥 애호박전국⑤⑥⑨ 가지마구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀국수②⑤⑩⑬ 모듬채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 2~3회 제공하고 있습니다.		후레쉬빵①②⑥/차	찐감자/우유②	시리얼⑤⑥&우유②	-
열량/단백질	4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.		395/12	407/21	477/19	330/9
주 날 짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목) 이달년	10(금)	11(토)
오전간식	애호박죽	당근죽	파프리카스틱/누룽지죽	버섯죽	사과/참치죽	연두부죽⑤
점심	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 간장달걀밥⑤⑥⑬ 브로콜리숙회 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 콩나물국⑤ 찐만두⑤⑥⑩⑬⑮ 자두 깍두기⑨	NEW 돈육가지굴소스조림 된장찌개⑤⑥ 5⑥⑩⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀찜① 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육데리야키소스덮밥 5⑥⑩⑮ 미소장국⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	게맛살주먹밥①⑤⑥⑧⑬/차	머핀①②⑥/차	바나나키위샐러드②/차	유부우동⑤⑥	-
열량/단백질	481/18	393/14	413/17	449/21	412/16	287/11
주 날 짜	13(월)	14(화) 초록밥상	15(수) 국없는날 초복	16(목) 이달년	17(금)	18(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	모듬채소죽	당근스틱/황태죽	자죽⑨	연근죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑬
점심	잡곡밥 오징어무국⑤⑥⑦ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 참나물무침 깍두기⑨	잡곡밥 감자 된장국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨	NEW 채소자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 순살치킨⑤⑥⑬ 수박 배추김치⑨	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ NEW 새우살가지볶음 ⑤⑥⑨⑮ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 감자 채볶음⑤ 깍두기⑨	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫ 모닝빵①②⑤⑥ 저당액상요구르트② 모듬피클
오후간식	찐 옥수수 /우유②	크루아상①②⑤⑥/우유②	구운달걀①/차	김가루주먹밥/차	롤케이크①②⑥/우유②	-
열량/단백질	445/17	484/20	408/20	383/16	488/20	325/9
주 날 짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목) 이달년	24(금) 초록밥상	25(토) 중복
오전간식	바나나/동태살죽	단호박죽	오이스틱/양파치즈죽②	옥수수 죽	들깨배추죽	애호박죽
점심	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 상주 사과 무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑩ &양념장⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 멜론 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 가지 나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 연두부달걀국①⑤⑨ 삼치조림⑤⑥ 파프리카 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	닭다리삼계탕⑮ 참쌀밥 감자 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	호두과자①②⑥⑭/우유②	들기름메밀국수③⑤⑥/차	찐 감자 /차	잼샌드위치②⑤⑥/우유②	시리얼⑤⑥&우유②	-
열량/단백질	484/18	397/15	419/15	455/17	490/20	295/12
주 날 짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	사과/감자 죽	새우살죽⑨	참외스틱/참깨죽	콩나물죽⑤	브로콜리죽	
점심	잡곡밥 황태국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 메추리알계첩볶음①⑤⑥⑫ 조미김⑤ 깍두기⑨	달걀굴소스덮밥⑤⑥⑮⑮ 미소장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 포도 배추김치⑨	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑬⑮ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	채소주먹밥⑤⑥/차	잔치국수⑤⑥	파베기②⑤⑥/차	수박 우유화채②	미니와플①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	402/15	428/17	424/16	428/20	470/19	
원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽 국내산	농산물 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산
	수산물 오징어 국내산	농산물 동태(명태) 러시아산	산 산	가공품 가공품	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산
					닭고기 국내산	닭고기 국내산
					오리고기 국내산	오리고기 국내산

식단 안내 영상

알레르기 유발 물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준제시표에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.

* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 계시판을 통해 확인하실 수 있습니다.