

발행처 : 공립휴먼시아어린이집
 발행일 : 2026년 7월
 원 장 : 조지선 선생님
 영양사 : 이보람 선생님

7월 식단표

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

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	바나나	당근죽	자두	근대죽⑤⑥	수박	우유②
점심	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	수수밥 북엇국⑤⑥ 닭가슴살단호박조림 ⑤⑥⑬ 상추무침 배추김치⑨	백미밥(추가) 우동⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 단무지⑬ 배추김치⑨	기장밥 물만두국①⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 모듬어묵탕⑤⑥ 훈제오리찜+머스타드 ⑤⑥ 감자볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥(추가) 들기름막국수⑤⑥ 갈비만두⑤⑥⑩ 열무나물 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/ 보리차	옥수수전①②⑤⑥⑩ ⑫⑬/우유②	씨리얼/ 우유②	찐고구마/ 우유②	모닝빵+딸기잼①② ⑥/우유②	
열량/단백질	694/20	660/32	688/21	675/23	704/25	490/22
날짜	13	14	15	16(당당한데이)	17	18
오전간식	씨없는포도	아욱죽⑤⑥	키위	감자죽⑤⑥		우유②
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨	찰현미밥 산계탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 양배추쇠고기불고기 ⑤⑥⑬ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨		참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 버섯맑은국⑤⑥ 과일샐러드(요거트 드레싱)②⑫ 깍두기⑨
오후간식	궁중떡볶이⑤⑥⑬/ 우유②	롤빵①②⑥/ 우유②	잔멸치주먹밥⑤/ 보리차	로제소스스파게티②⑤ ⑥⑫⑬⑮⑯/우유②		
열량/단백질	690/35	684/26	671/29	694/25	제헌절	500/25
날짜	20	21	22	23	24	25
오전간식	바나나	누룽지죽	오이당근스틱/ 슬라이스치즈②	두부부추죽⑤⑥	방울토마토⑫	우유②
점심	차조밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑮ 깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박감자국 가자미구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	열무보리간장비빔밥 ⑤⑥ 쇠고기청경채국⑬ 달걀후라이⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑥/ 우유②	찐감자/ 우유②	잔치국수⑤⑥/ 우유②	잼샌드위치①②⑥/ 우유②	으깬고구마버블①⑤/ 우유②	
열량/단백질	683/26	666/27	708/30	677/29	662/31	492/20
날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	수박	옥수수스프②⑤⑥	참외	양송이스프②⑤⑥	복숭아⑪	※ ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
점심	기장밥 콩나물국⑤ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부대찌개①②⑤⑥ ⑨⑩⑮⑯⑰ 박대구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 차돌박이된장찌개 ⑤⑥⑬ 두부구이+양념장⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어묵국⑦ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/ 우유②	구운달걀①/ 액상요구르트②	단호박꿀찜/ 우유②	핫도그+케첩①②⑥ ⑩⑫/우유②	찐옥수수/ 짜먹는요구르트②	
열량/단백질	672/39	654/24	692/31	694/23	693/38	

원산지 표시	닭고기/ 오리고기	콩(두부류, 공국수, 콩버찌)	쇠고기 한우/젓소/육우	돼지고기	수산물: 오징어/낙지/꾸꾸미/명태/고등어/갈치/참치/꽃게/전복	김치	쌀 (밥/죽/ 누룽지)	식육/포장육/ 식육가공품/ 수산물가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어, 낙지 국내산 고등어, 갈치 국내산	명태 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	국내산	국내산

알레르기유발가능식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲장