

2026년 7월 식단표

* 대상 : 만 1~2세 * 작성자 : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 식단 유형 : 중형

* 과일은 다른 제철과일로 변경될 수 있습니다.

원호푸르지오어린이집

	월	화	수	목	금
날짜			1	2	3 푸드브릿지
오전간식			배추당근죽	전복죽⑩	고구마오토탈죽②
점심	• 푸드브릿지(편식예방) → 이달 편식 예방 메뉴 '파프리카달걀말이', '파프리카피클' • 우리구미(건강Up) : 구미 로컬푸드 먹고 건강Up! → 이달 건강 메뉴 '감자채치즈전' • 알레르기 유발 식품 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳걔		* 삼색비빔밥&양념장 ①⑤⑥ - 아욱국⑤⑥ - 치킨너겟①②⑤⑥⑬ * 무절임	- 쌀밥 - 콩나물국⑤ - 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ - 감자조림⑤⑥ * 백김치	- 기장밥 - 모듬어묵국⑤⑥ - 파프리카달걀말이①⑤ - 열무나물⑤⑥ * 무절임
오후간식			수박, * 아기요거트②	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	찐 옥수수, 우유②
열량/단백질			431/18	499/20	469/20
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	감자죽	채소죽	닭살무죽⑤⑥⑬	단호박죽	소고기배추죽⑤⑥⑬
점심	- 쌀밥 - 황태국 - 닭살참깨소스무침①⑤⑥⑬ - 시금치나물⑤⑥ * 백김치	* 쌀밥 - 육개장⑤⑥⑬ - 두부부침①⑤⑥ - 호박나물⑤⑥ * 무절임	- 돼지고기가지덮밥 ⑤⑥⑩⑬ - 물만두국⑤⑥⑩ - 콩나물잡채⑤⑥ * 백김치	* 쌀밥 - 두부탕국⑤⑥ - 고등어구이⑤⑥⑦ - 배추나물 * 무절임	- 쌀밥 - 들깨무채국⑤⑥ - 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ - 오이무침 * 백김치
오후간식	토마토⑩, 우유②	* 토마토크림소스파스타 ②⑥⑩, 우유	블루베리, * 아기요거트②	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	찐 감자, 우유②
열량/단백질	429/17	557/19	437/15	526/21	457/18
날짜	13	14	15 초복 우리구미	16	17 제현절
오전간식	고구마죽	동태살부추죽⑤⑥	느타리버섯참쌀죽⑤⑥	달걀누룽지죽①	
점심	* 쌀밥 - 소고기미역국⑤⑥⑬ - 삼색달걀찜① - 가지나물무침 * 무절임	- 쌀밥 - 단호박맑은국⑤⑥ - 제육볶음⑤⑥⑩ - 상추무침⑤⑥ * 백김치	- 닭다리삼계탕⑤ - 쌀밥 - 감자채치즈전②⑤⑥ * 어린이깍두기	- 쌀밥 - 열무된장국⑤⑥ - 소고기참살구이⑤⑥ * 잔멸치볶음⑤⑥ * 백김치	
오후간식	키위, 요구르트②	씨리얼, 우유②	과일화채②, 우유②	슈크림빵①②⑥, 우유②	
열량/단백질	424/13	435/16	472/23	506/18	
날짜	20	21	22 푸드브릿지	23	24
오전간식	두부파프리카죽⑤⑥	들깨양배추죽	양송이당근죽	참치양파죽	브로콜리참깨죽
점심	- 쌀밥 - 근대국⑤⑥ - 오리채소볶음⑤⑥ - 구이김 * 무절임	- 기장밥 - 감자양파국 - 소불고기⑤⑥⑬ - 콩나물무침⑤ * 백김치	- 짜장덮밥⑤⑥⑩ - 달걀파국① - 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑧ - 파프리카피클	* 쌀밥 - 얼갈이국⑤⑥ - 돼지고기마늘구이⑩ - 양배추쌈장무침⑤⑥ * 무절임	- 쌀밥 - 닭곰탕⑤ - 두부동그랑땡전①⑤⑥ - 애호박볶음⑤⑥ * 백김치
오후간식	바나나, 우유②	호박잔치국수①⑤⑥, 우유②	멜론, 우유②	찰보리빵①②⑥, 우유②	수박, * 아기요거트②
열량/단백질	464/16	524/21	440/16	500/21	410/18
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	영양닭죽⑤	콩나물청경채죽⑤	소고기장국죽⑤⑥⑬	채소죽	감자치즈죽②
점심	* 쌀밥 - 소고기샤브국⑥ - 어묵감자채볶음⑤⑥ - 느타리버섯나물 * 무절임	- 쌀밥 - 순두부백탕⑤ - 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ - 무나물 * 백김치	- 달걀장조림비빔밥 ①⑤⑥ - 미역국⑤⑥ - 탕수육&소스⑤⑥⑩ * 무절임	- 쌀밥 - 콩나물냉국⑤ - 달걀비⑤⑥⑬ - 고구마범벅② * 어린이김치	* 쌀밥 - 청경채된장국⑤⑥ - 삼치데리야끼조림⑤⑥ - 오이나물⑤⑥ * 무절임
오후간식	청사과, 우유②	꼬마김밥①, 우유②	자른 포도, * 아기요거트②	소보로빵①②④⑥, 우유②	토마토⑩, 우유②
열량/단백질	445/15	452/18	406/15	483/17	417/19



원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		백김치(배추김치)		콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	국내산		배추	고춧가루	두부	호주산	국내산	국내산	국내산	전복	동태
	국내산		국내산	국내산	국내산					국내산	러시아산
	치킨너겟		돈까스&소스		너비아니구이		참치양파죽		탕수육&소스		
	치킨너겟		돈까스		너비아니		참치		탕수육		
	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	가다랑어	원양산	돼지고기	국내산	

*상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다.

* 열량: kcal, 단백질: g (우유 및 유제품 : 53kcal, 단백질 : 3g 이 포함)



구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 안내문



- ▶ 구미센터에서 제공되는 식단은 만 1~2세 1일 에너지 필요추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g을 기준으로 작성하였습니다.
- ▶ 구미센터 홈페이지(<https://dietary4u.mfds.go.kr/gumi/>, 정보제공 → 월간식단 및 표준레시피) 또는 카카오톡 채널에서 식단표, 표준레시피, 식단 관련 통신 자료 등을 확인하실 수 있습니다.

▶ 메뉴 구성

- 신선한 과일 및 채소 간식을 주 3회 이상 제공합니다.
- 식단표와 급식(운영)일지, 보존식 기록표에는 실제 제공한 메뉴명을 기입해 주시기 바랍니다.
- 생일 및 견학 식단은 시설에서 원하는 날에 대체하여 사용 가능합니다.(식단 감수 불필요)
→ 단, 대체 제공 시 메뉴(오전 및 오후간식, 점심) 변경 없이 그대로 사용해 주시기 바랍니다.

	생일 식단 1	생일 식단 2		견학 식단 1	견학 식단 2
오전간식	채소죽	채소죽	오전간식	식빵&딸기잼①②⑥ 우유②	삶은 달걀①, 보리차
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 백김치(무절임)	쌀밥 돌깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치(무절임)	점심	유부초밥⑤ 찐만두⑤⑥⑩ 과채주스	소고기주먹밥⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 과채주스
오후간식	케이크①②⑤⑥, 바나나	케이크①②⑤⑥, 바나나	오후간식	바나나	바나나
열량/단백질	433/12	428/14	열량/단백질	507/16	362/13

- ▶ 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발물질이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 표시하였습니다.
- 제시된 알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 나타날 수 있으니, 각별히 주의하시기 바랍니다.
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 식품표시사항(원포장지) 내 알레르기 유발물질을 확인 후 제공하시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

알레르기 유발물질	①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
--------------	---

▶ 원산지 표시

- 원산지 표시 대상 식품 사용 시 올바른 원산지를 표기해 주세요. 표기가 미흡할 경우 과태료가 부과될 수 있습니다.
→ 도축검사증명서, 거래명세서, 영수증 등 증빙자료를 보관해야 합니다.

원산지 표시 대상
①소고기 ②돼지고기 ③닭고기 ④오리고기 ⑤양고기 ⑥염소고기(유산양 포함) → 식육·포장육·식육가공품 포함 ⑦쌀(밥, 죽, 누룽지) ⑧배추김치(배추, 고춧가루) ⑨콩(두부류, 콩국수, 콩비지) → 농산물 가공품 포함 ⑩넙치 ⑪조피볼락 ⑫참돔 ⑬미꾸라지 ⑭낙지 ⑮뱀장어 ⑯명태·동태(황태, 북어 등 건조한 것 제외) ⑰고등어 ⑱갈치 ⑲오징어 ⑳꽃게 ㉑참조기 ㉒다랑어 ㉓아귀 ㉔주꾸미 ㉕방어 ㉖전복 ㉗부세 ㉘우렁쉥이(명게) ㉙가리비 → 수산물 가공품 포함

▶ 식단 감수

- 시설 특성에 따라 다른 식품군 또는 열량 변화가 큰 조리방법으로 변경해야 하는 경우 변경한 식단표와 식단 감수 요청서를 메일로 발송해 주시기 바랍니다. 식단 감수 기간은 전월 15일에서 23일까지입니다.
- 임의로 식단을 변경할 경우, 식단과 관련된 문제 발생 시 센터에서 책임지지 않습니다.

- ▶ 식단에 대해 궁금한 사항이 있는 시설은 문의 바랍니다. ☎ 전화 : 054)443-0270~4, FAX : 054)443-0269