

결 재	생활복지사	센터장
		

기관명: 해밀지역아동센터

발행일: 2026. 6. 12.

작 성: 영양·운영팀



2026년 7월 식단표

4찬식② (아동, 만6~11세)



날짜			1일(수)	2일(목)	3일(금)
식단			잡곡밥 김치콩나물국⑤⑨ 두부양념찜⑤⑥ (치즈②)달걀말이①⑤ 가지나물⑤④ 오이소박이(깍두기)⑨ 바나나 687/26	잡곡밥 들깨시래깃국⑤④ (한우)쇠고기장조림⑤④⑩ 순살갈치구이(찜)⑤④ 김자반⑤④ 열무김치(배추김치)⑨ 참외 641/34	카레우동⑤④ [&쌀밥(필요시제공)] 유부맑은국⑤④ 치킨텐더②⑤④⑥⑩ 햄감자채볶음⑤④⑩ 깍두기⑨ 오렌지 689/31
열량/단백질			쌀강정①②⑤⑥+매실차 (256/2)	핫도그①②④⑥⑩+요구르트② (233/6)	에너지바⑤⑥+우유② (246/7)
간식					
변동사항					
날짜	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)
식단	잡곡밥 달걀국① (치즈)돈육등갈비찜⑤⑥⑩ 견과류간절지볶음⑤④ 애호박나물⑤④ 백김치(배추김치)⑨ 과일푸딩	잡곡밥 황태국⑤④ 훈제오리배추찜 어묵양파볶음⑤④ 고구마순나물⑤④ 무생채(깍두기)⑨ 블루베리	잡곡밥 미역국⑤④ 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑩ 연두부&깨소스⑤④ 시금치나물⑤④ 배추김치⑨ 키위	잡곡밥 만두국⑤④⑩ 삼색달걀찜① 새우월남쌈&소스⑨ 버터감자구이② 깍두기⑨ 파인애플	비빔밥&달걀프라이①⑤ 청경채된장국⑤④ (치즈②)돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추유자청무침 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨) 포도
열량/단백질	684/31	635/31	642/27	680/25	641/28
간식	소떡소떡①②⑤⑥⑩⑫+포도주스 (278/8)	소보로빵①②④⑥+우유② (284/9)	시리얼+우유② (215/7)	잼샌드위치①②⑤⑥+두유⑤ (276/9)	꿀떡+옥수수차 (263/4)
변동사항					
날짜	13일(월)	14일(화)	15일(수) [초복]	16일(목)	17일(금)
식단	잡곡밥 순두부국⑤ 오징어볶음&소면⑤④⑦ 김구이 마카로니콘샐러드①⑤ 무생채(깍두기)⑨ 사과	잡곡밥 (한우)갈비탕⑩ 순살고등어구이(찜)⑤④⑦ (도토리)묵&양념장⑤④ 콩나물무침⑤④ 열무김치(배추김치)⑨ (아이스)망고	닭다리백숙⑤ [&참쌀채소죽(필요시제공)] 떡갈비브로콜리볶음⑤⑥⑩ 도라지오이무침⑤④ 깍두기⑨ 수박	잡곡밥 버섯된장국⑤④ 대패삼겹살두부조림⑤④⑩ 스크램블에그①⑤ 상추겉잎무침⑤④ 배추김치⑨ 자두	
열량/단백질	688/26	678/24	638/23	652/25	
간식	단팥빵①②④+우유② (230/9)	에너지바⑤④+두유⑤ (277/7)	롤케이크①②⑤⑥+우유② (208/7)	(치즈②)감밥⑤④+동굴레차 (264/6)	
변동사항					
날짜	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)
식단	잡곡밥 호박양파국⑤④ 쇠고기육전①⑤④⑥ 맛살숙주무침⑤④⑧ 깍순볶음⑤④ 오이소박이(깍두기)⑨ 오렌지	잡곡밥 감자미역국⑤④ 계육볶음⑤④⑩ 찐두부&양념장⑤④ 쌈채소&쌈장⑤④ 백김치(배추김치)⑨ 키위	잡곡밥 돈육김치찌개⑤④⑨⑩ 메추리알장조림①⑤④ 파프리카잡채⑤④ 버섯나물⑤④ 깍두기⑨ 참외	잡곡밥 (한우)쇠고기샤브국⑤④⑥⑩ 어묵조림⑤④ 건파래무침⑤④ 무나물⑤④ 배추김치⑨ 블루베리	
열량/단백질	631/20	659/26	667/24	624/21	
간식	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩+두유⑤ (295/13)	찐옥수수★+우유미숫가루레이크②⑤ (236/9)	(치즈②)떡볶이⑤④+매실차 (252/4)	시리얼+우유② (215/7)	소시지빵①②⑤⑥⑩⑫+요구르트② (267/8)
변동사항					
날짜	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
식단	잡곡밥 돈육청국장국⑤④⑩ 칠리새우볶음⑤④⑨⑫ (병아리)콩조림⑤④ 가지양파무침⑤④ 열무김치(배추김치)⑨ 바나나	잡곡밥 만두국⑤④⑩ 토마토달걀볶음①②⑤⑫ 두부브로콜리무침⑤ 양념깍잎지⑤④ 깍두기⑨ 수박	잡곡밥 콩나물국⑤ (치즈②)순살달걀비⑤④⑥⑩ 너비아니구이⑤④⑥⑩ (청포)묵미나리무침⑤④ 배추김치⑨ 사과	잡곡밥⑤ 달걀양배추국①⑤④ (한우)소갈비찜(구이)⑤④⑥⑩ 비엔나소시지당근볶음⑤④⑩ 감자채볶음⑤④ 나박김치(깍두기)⑨ 거봉	오삼불고기덮밥⑤④⑥⑩⑫ 오이냉국⑤④ 두부부침⑤④ 치커리참나물무침 백김치(배추김치)⑨ 자두
열량/단백질	688/31	635/23	675/24	635/21	641/24
간식	호박인절미+두유⑤ (290/9)	(치즈)케이크①②⑤⑥+우유② (296/8)	쿠기①②⑤⑥&견과류④⑩+오렌지주스 (238/3)	떡꼬치⑤④⑥⑩+요구르트② (248/4)	에너지바⑤⑥+우유② (246/7)
변동사항					

식 단 안 내

식 단 안 내

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	갈치
			배추 (복숭아,양파)	고춧가루					
			국내산	국내산					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	오징어	치킨텐더	훈제오리	참치	햄	소시지	기타	
	국내산	국내산	닭고기:국내산	오리고기:국내산	다량어:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류								
	⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								

대체 식단

[기준: 7월 식단표 4찬식② (아동, 만6~11세)]

▶ 수산물 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
2일	순살갈치구이(찜)⑤⑥ 김자반⑤⑥	641/34	소시지구이⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥	688/31
3일	맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧	669/28	햄감자채볶음⑤⑥⑩	689/31
6일	견과류잔멸치볶음⑤⑥	684/31	견과류볶음④⑤⑥⑭	661/25
7일	황태국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥	635/31	수제비국⑥ 너비아니양파볶음⑤⑥⑫	646/29
8일	미역국⑤⑥	642/27	우거지맑은국⑤⑥	628/28
9일	새우월남쌈&소스⑨	680/25	닭가슴살월남쌈&소스⑮	684/27
10일	오이참치비빔밥&양념장⑤⑥	689/35	비빔밥&달걀프라이①⑤	641/28
13일	오징어볶음&소면⑤⑥⑪ 김구이	688/26	닭볶음탕⑤⑥⑮ 미나리나물⑤⑥	658/24
14일	순살고등어구이(찜)⑤⑥⑦	678/24	두부구이(찜)⑤⑥	671/22
15일	새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨	662/29	떡갈비브로콜리볶음⑤⑥⑩	638/23
16일 간식	(치즈②)김밥⑤⑥+등굴레차	264/6	(치즈②)채소주먹밥⑤+등굴레차	255/4
20일	맛살숙주무침⑤⑥⑧	631/20	에그마요샐러드①	665/22
21일	감자미역국⑤⑥	659/26	감자국⑤⑥	632/26
22일	참치김치찌개⑤⑥⑨	672/30	돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩	667/24
23일	어묵조림⑤⑥ 건파래무침⑤⑥	624/21	닭살카레조림②⑤⑥⑮ 아삭이고추된장무침⑤⑥	638/28
27일	칠리새우볶음⑤⑥⑨⑫	688/31	닭살칠리소스볶음⑤⑮	739/31
28일	어묵국⑤⑥ 참치브로콜리무침	666/31	만둣국⑤⑥⑩ 두부브로콜리무침⑤	635/23
30일	새우살양배추당면국⑨ 순살삼치양념찜(구이)⑤⑥	616/33	달걀양배추국①⑤⑥ (한우)소갈비찜(구이)⑤⑥⑫	635/21
31일	오삼불고기덮밥⑤⑥⑩⑪	641/24	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩	616/25

▶ 가금류 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
1일	(치즈②)달걀말이①⑤	687/26	순살동태전⑤⑥	695/27
3일	치킨텐더②⑤⑥⑮	669/28	새우튀김⑤⑥⑨	633/25
6일	달걀국①	684/31	오징어국⑪	673/34
7일	훈제오리배추찜	635/31	해물찜⑤⑥⑨⑪⑫	609/36
9일	삼색달걀찜①	680/25	해물완자볶음⑤⑥⑨⑪	670/25
15일	닭다리백숙⑮	662/29	육개장칼국수⑥⑫	610/30
16일	스크램블에그①⑤	652/25	진미채볶음⑤⑥⑪	665/38
22일	메추리알장조림①⑤⑥	672/30	순살가자미조림⑤⑥	655/31
24일	(훈제)오리구이&소스	701/23	돈육양념구이⑤⑥⑩	754/20
28일	토마토달걀볶음①②⑤⑫	666/31	토마토쇠고기볶음⑤⑥⑫⑮	611/31
29일	(치즈②)순살닭갈비⑤⑥⑮	675/24	돈육바베큐소스볶음⑤⑥⑩⑫⑮	690/21

- ▶ 조리 및 소스류에 첨가되는 달걀은 기관의 사정에 맞게 제외하여 제공하시길 바랍니다.
- ▶ 기타 가공식품에 달걀이 들어간 메뉴 대체를 원하시면 **같은 식품군 내**(닭,소,돼지고기,생선,두부 등)에서 변경하여 사용하시고, 샐러드는 마요네즈를 제외한 드레싱(프렌치드레싱, 요구르트드레싱 등)을 사용해주시기 바랍니다.
예) 빵류 → 시리얼, 전, 떡, 감자, 고구마 등