



# 2026년 7월 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 6. 15.

만 6-11세 점심(저녁) 및 간식

어방지역아동센터

일자	식단 안내문 [식단안내서 별첨]	1 [수]	2 [목]	3 [금]	4 [토]
점심(저녁)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 김해시 어린이급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. 식단과 일치하는 급·간식을 제공해 주세요.</li> <li>▶ 기관 및 식품의 수급상황 등에 의해 메뉴를 대체할 경우 변경된 메뉴와 변경 사유를 급식일지에 기록해야 합니다.</li> <li>▶ 한국인 영양소 섭취기준 1일 에너지 필요추정량은 만 6-11세 평균 1,750kcal, 만 12-18세 평균 2,300kcal입니다.</li> <li>▶ <b>아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.</b></li> </ul>	쇠고기오므라이스 ①⑤⑩⑬ 미역장국⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤ 오징어당면볶음 ⑤⑥⑬ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 강된장찌개⑤⑥ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑬⑭ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 부추전①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서 책임지지 않습니다</li> <li>▶ 만7세~만15세까지 재원 중이며 식단을 통합해 사용하고 배식량을 조절해 사용합니다.</li> </ul>	블루베리요거트범벅②	채소어묵핫바⑤⑥④	마들렌①②④	시리얼④ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)		659/24	807/37	674/19	776/28

일자	5 [일]	6 [월]	7 [화]	8 [수]	9 [목]	10 [금]	11 [토]
점심(저녁)	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 시래깃국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 양배추샐러드& 사우전드아일랜드드레싱 ①⑤⑩ 깍두기⑨	백미밥 사과팥국⑩ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	열무비빔밥& 달걀프라이①⑤⑥⑨ 청국장찌개⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 김치찌개⑤⑥⑨ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양파국 마파두부⑤⑥⑩ 애호박표고볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기쌀국수⑩ 백미밥1/2 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨
간식	과배기빵①②⑤⑥	우유수박화채②	치즈스틱①②⑤⑥	복숭아⑩ 액상요거트②	닭강정①⑤⑥⑩⑭	증편 우유②	찐옥수수
에너지(kcal)/단백질(g)	792/25	616/29	654/29	682/23	736/30	686/23	762/29

일자	12 [일]	13 [월]	14 [화]	15 [수]	16 [목]	17 [금]	18 [토]
점심(저녁)	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 김치콩나물국⑤⑥⑨ 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 상추부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수①⑤⑥ 후리가게주먹밥⑤ 잔멸치볶음⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 제육볶음⑤④⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 수제빛국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 두부채소전①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
간식	단팥빵①②⑥	사과 요거트②	찐만두⑤⑥⑩	멜론	핫도그①②④⑩	꿀백설기 식혜	잼샌드위치①②⑥
에너지(kcal)/단백질(g)	721/28	696/23	680/33	621/23	785/25	776/22	763/33

일자	19 [일]	20 [월]	21 [화]	22 [수]	23 [목]	24 [금]	25 [토]
점심(저녁)	수수밥 들깨버섯국⑤④ 닭가슴살오이무침⑤⑩ 팽이버섯전①④ 배추김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 가자미구이⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 마늘쫄볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥④ 채소달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	김가루주먹밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 채소고로케①⑤⑥ 깍두기⑨
간식	미니와플①②⑥	자두 짜먹는요거트②	유부초밥⑤⑥	쌀과자 우유②	우유미숫가루②⑤	포도	약과⑥
에너지(kcal)/단백질(g)	768/36	648/24	854/30	663/24	735/32	782/27	651/12

일자	26 [일]	27 [월]	28 [화]	29 [수]	30 [목]	31 [금]	
점심(저녁)	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 짬뽕국⑤⑦⑩ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 닭개장⑤⑥⑩ 간장떡볶이⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무척국⑤⑥ 돼지고기푹찜 ⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 도토리묵사발 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 수박	백미밥 두부전골⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥④ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	
간식	바나나	카스텔라①②⑥	시리얼④ 우유②	찐고구마 우유②	베이글&크림치즈①②④	인절미⑤ 두유⑤	
에너지(kcal)/단백질(g)	763/29	788/26	833/41	829/31	815/33	711/20	

원산지 일괄표시																	
쌀		콩		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	국용	볶음	산	산	산	산	산	산	산
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★																	
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
원산지 표시 품목(29종) 쌀(말죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기(돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지)/오징어/꽃게/명태/고등어/감치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/생장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/생어/부세 * 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우																	
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳깻																	

