

7월 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담당: 영양팀
▶발행일: 2026. 6. 15.

저염·저당 식단(4찬, 노인)(주6일, 점심, 즉간식 1회, 일반간식 1회)

구분			1[수]	2[목]	3[금]	4[토]
오전간식			양송이스프죽 ②⑤⑥⑬⑭	채소죽 ⑤⑥	녹두죽	두유죽 ⑤
점심			잡곡밥 2/3 느타리버섯맑은국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 파리고추양념찜 ⑤⑥ 옥수수마카로니볼러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 달걀탕 ① 두부구이+양념장 ⑤⑥ 곤약조림 ⑤⑥ 돌나물된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 부추된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카볶음 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 소고기무국 ⑤⑥⑭ 삼치살구이 ⑤⑥ 당근숙주나물 ⑤ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식			식빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	채소전 ①⑤⑥, 결명자차	전병 ⑤⑥, 메밀차 ③	모닝빵 ①②⑤⑥, 보리차
열량/단백질			835.5/39.9	871.6/32.6	921.9/38.8	740.6/32.1
구분	6[월]	7[화]	8[수]	9[목]	10[금]	11[토]
오전간식	흰죽	치즈쌀죽 ②	소고기스프죽 ②⑤⑥⑬⑭	흑임자죽	채소김죽 ⑤⑥	김치죽 ⑤⑥⑨
점심	잡곡밥 맑은미역국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑭ 미나리된장무침 ⑤⑥ 청경채나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 유부된장국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 도라지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	된장파마두부덮밥 ⑤⑥⑩ 부추맑은국 찐만두 ⑤⑥⑩⑭⑮⑯ 시금치깨소스무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 궁채나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 흰살생선무국 ⑤⑥ 닭살간장조림 ⑤⑥⑮ 곤약조림 ⑤⑥ 부추나물 백김치 ⑨	잡곡밥 참치미역국 ⑤⑥ 소고기토마토조림 ⑤⑥⑭⑮ 오이볶음 양배추나물 ⑤⑥ 채소모듬피클
오후간식	크래커 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	증편, 보리차	찐고구마, 둥글레차	오곡쿠기 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	미니우동 ⑤⑥	호밀빵 ①②⑤⑥, 옥수수차
열량/단백질	763.2/34.3	711.3/34.8	930.2/38.6	945.3/52.1	671.7/43.9	868.2/37.5
구분	13[월]	14[화]	15[수]	16[목]	17[금]	18[토]
오전간식	콩가루죽 ⑤	두유죽 ⑤	녹두죽	김치죽 ⑤⑥⑨	들깨죽	흰죽
점심	잡곡밥 2/3 버섯들깨국 달걀채소말이 ①⑤ 멸치슬라이스아몬드볶음 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 깻잎나물 ⑤⑥ 채소모듬피클	잡곡밥 2/3 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 메추리알채소볶음 ①⑤⑥ 부추전 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 근대된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥⑮ 청경채볶음 ⑤⑥ 곤약조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 콩나물볶음 ⑤⑥ 무숙채 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 청경채맑은국 훈제오리채소볶음 ②⑤⑥⑮ 미나리무침 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨
오후간식	설기떡, 메밀차 ③	식빵 ①②⑤⑥, 옥수수차	수박, 저지방우유 ②	볶음우동 ⑤⑥	쌀과자 ⑤⑥, 저지방우유 ②	간장떡볶이 ⑤⑥, 보리차
열량/단백질	840.2/37.2	904.1/46.1	906.1/43.8	677.7/30	931.5/42	757.7/36.5
구분	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]	25[토]
오전간식	크림스프죽 ②⑤⑥⑬⑭	흑임자죽	채소죽 ⑤⑥	감자김죽 ⑤⑥	흰죽	두유죽 ⑤
점심	잡곡밥 2/3 숙주맑은국 두부조림 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 채소모듬피클	잡곡밥 2/3 유부된장국 ⑤⑥ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑮ 무조림 ⑤⑥ 숙갓나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑭⑮⑯⑰ 달걀양파국 ① 새송이버섯볶음 ⑤ 숙주나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 무된장국 ⑤⑥ 두부탕수 ⑤⑥ 뱅어포조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 쪽파된장국 ⑤⑥ 소갈비찜 ①⑤⑥⑮⑰⑱ 고사리나물 ⑤⑥ 깻잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 반계탕 ⑮ 어묵조림 ⑤⑥ 청경채볶음 ⑤⑥ 애호박들깨무침 배추김치 ⑨
오후간식	잔치국수 ⑤⑥	찐고구마(40g), 메밀차 ③	크래커 ①②⑤⑥, 결명자차	증편, 둥글레차	범식빵 ①②④⑤⑥, 저지방우유 ②	수박
열량/단백질	754.5/27.5	732.9/35.6	766.5/32.3	813.1/29.9	847.5/36.1	1161.7/42.4
구분	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]	
오전간식	참깨죽	흰죽	채소스프죽 ②⑤⑥	달걀양파죽 ①	느타리버섯죽	
점심	잡곡밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 피망볶음 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 무채들깨탕 ⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑮ 열무나물 ⑤⑥ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 애호박맑은국 두부채소조림 ⑤⑥ 건파래볶음 ⑤ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙주된장국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤⑥ 도라지나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	잡곡밥 2/3 흰살생선미역국 ⑤⑥ 메추리알감자조림 ①⑤⑥ 오이볶음 청경채나물 배추김치 ⑨	
오후간식	백설기, 루이보스차	쌀국수 ⑤⑥⑮	찐옥수수, 보리차	오곡쿠기 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	찐만두 ⑤⑥⑮⑯⑰, 둥글레차	
열량/단백질	902/37.7	723.3/34.2	701.5/29.1	911.1/38.8	744.9/37.3	

▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.

①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬(SO2 함유량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ㉠갯 * ㉡야생산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분의 식품에 포함되어있습니다

※ 가공식품의 경우 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여주시기 바랍니다.

7월 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담당: 영양팀
▶발행일: 2026. 6. 15.

일반형 식단(4찬, 노인)(주6일, 점심, 죽간식 1회, 일반간식 1회)

구분			1[수]	2[목]	3[금]	4[토]
오전간식			양송이스프죽 ②⑤⑥⑬⑮⑯	채소죽 ⑤⑥	녹두죽	두유죽 ⑤
점심			잡곡밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 파리고추양념찜 ⑤⑥ 옥수수마카로니볼레로 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 달걀탕 ① 두부구이+양념장 ⑤⑥ 곤약조림 ⑤⑥ 돌나물된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 부추된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카볶음 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 소고기무국 ⑤⑥⑯ 삼치살구이 ⑤⑥ 당근숙주나물 ⑤ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
			완두영금콩 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	채소전 ①⑤⑥, 결명자차	전병 ⑤⑥, 매실차	모닝빵 ①②⑤⑥, 보리차
			949.1/41.4	861.6/32.7	942.8/37.6	821/33.7
구분	6[월]	7[화]	8[수]	9[목]	10[금]	11[토]
오전간식	흰죽	치즈쌀죽 ②	소고기스프죽 ②⑤⑥⑬⑮⑯	흑임자죽	채소김죽 ⑤⑥	김치죽 ⑤⑥⑨
점심	잡곡밥 맑은미역국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 미나리된장무침 ⑤⑥ 청경채나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 유부된장국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 도라지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	된장파마두부덮밥 ⑤⑥⑩ 부추맑은국 찜만두 ⑤⑥⑩⑯⑰⑱ 시금치개소스무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 옥수수전 ⑤⑥ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 흰살생선무국 ⑤⑥ 닭살간장조림 ⑤⑥⑮ 곤약조림 ⑤⑥ 부추나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 참치미역국 ⑤⑥ 소고기토마토조림 ⑤⑥⑯⑰ 오이볶음 ⑤ 양배추나물 ⑤⑥ 채소모듬피클
	카스텔라 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	증편, 오미자차	찜고구마, 둥글레차	파운드케이크 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	미니우동 ⑤⑥	미니만주 ①②⑤⑥, 옥수수차
	820.5/34.7	798.3/35.8	959.6/36.7	1021.9/41.4	750/44.6	839.7/33.6
구분	13[월]	14[화]	15[수]	16[목]	17[금]	18[토]
오전간식	콩가루죽 ⑤	두유죽 ⑤	녹두죽	김치죽 ⑤⑥⑨	들깨죽	흰죽
점심	잡곡밥 버섯들깨국 달걀채소말이 ①⑤ 멸치슬라이스아몬드볶음 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 깻잎나물 ⑤⑥ 채소모듬피클	잡곡밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 메추리알채소볶음 ①⑤⑥ 부추전 ⑤⑥ 열무나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑯⑰⑱ 곤약조림 ⑤⑥ 청경채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 콩나물볶음 ⑤⑥ 무숙채 배추김치 ⑨	잡곡밥 청경채맑은국 훈제오리채소볶음 ②⑤⑥⑯ 미나리무침 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
	설기떡, 매밀차 ③	잼식빵 ①②⑤⑥, 옥수수차	수박, 저지방우유 ②	볶음우동 ⑤⑥	쌀과자 ⑤⑥, 저지방우유 ②	간장떡볶이 ⑤⑥, 보리차
	916.3/38.6	913.5/44.5	976.5/44.9	830.7/29.6	914.4/40.6	830.4/37.5
구분	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]	25[토]
오전간식	크림스프죽 ②⑤⑥⑬⑮⑯	흑임자죽	채소죽 ⑤⑥	감자김죽 ⑤⑥	흰죽	두유죽 ⑤
점심	잡곡밥 숙주맑은국 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 채소모듬피클	잡곡밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑮ 무조림 ⑤⑥ 숙갓나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑯⑰⑱⑲ 달걀양파국 ① 도토리묵무침 ⑤⑥ 숙주나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 무된장국 ⑤⑥ 두부탕수 ⑤⑥ 옥수수샐러드 ①⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 쪽파된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 고사리나물 ⑤⑥ 깻잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 반계탕 ⑮ 어묵조림 ⑤⑥ 청경채볶음 ⑤⑥ 애호박들깨무침 배추김치 ⑨
	잔치국수 ⑤⑥	찜고구마, 매실차	롤케이크 ①②⑤⑥, 결명자차	증편, 둥글레차	범식빵 ①②④⑤⑥, 저지방우유 ②	볶음우동 ⑤⑥
	978.6/31	861/36.3	829.6/29.8	940.1/25.3	819.4/36.4	1187.4/41.8
구분	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]	
오전간식	참깨죽	흰죽	채소스프죽 ②⑤⑥	달걀양파죽 ①	느타리버섯죽	
점심	잡곡밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 돼지고기복쌈 ⑤⑥⑩⑯⑰⑱ 피망볶음 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 무채들깨탕 ⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 청포묵무침 ⑤⑥ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 애호박맑은국 두부채소조림 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 건파래볶음 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙주된장국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤⑥ 도라지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 메추리알감자조림 ①⑤⑥ 청경채나물 오이볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	
	꿀떡, 루이보스차	쌀국수 ⑤⑥⑯	찜옥수수, 보리차	맘모스빵 ①②④⑤⑥, 저지방우유 ②	찜만두 ⑤⑥⑯⑰⑱, 식혜	
	975.7/36.9	816.2/34.9	782.6/30.7	975.5/40.4	852.6/38.5	

▶ 상기 식단은 식재료 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.

①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩복숭아 ⑪토마토 ⑫(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑬호두 ⑭닭고기 ⑮소고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱갯 ㉸야채산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분의 식품에 포함되어있습니다

※ 가공식품의 경우 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여주시기 바랍니다.