

2025학년 7월 식단표

양천구어린이사회복지급식관리지원센터영양팀

날짜	7/1(화)	7/2(수)	7/3(목)	7/4(금)	
점심	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 맛살파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 유기농주스	우유② 67kcal/3g 돼지고기시금치덮밥 ⑤⑥⑩⑫⑬ 달걀감자샐러드① 과일(체리) 깍두기⑨ 쌀과자	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 가자미살양념조림⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤ 깍두기⑨ 수박	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 돈비지찌개⑤⑥⑩ 가지그라탕②⑤⑥⑩⑬ 탕탕오이무침 깍두기⑨ 사과잼쿠키①②⑤⑥	
에듀케어간식	단호박튀김⑤	김가루채소주먹밥	찐만두⑤⑥⑩⑬	크로와상①②⑤⑥/ 마시는 요구르트②	
칼로리/단백질	521kcal/29g	554kcal/19g	519kcal/29g	492kcal/20g	
날짜	7/7(월)	7/8(화)	7/9(수)	7/10(목)	7/11(금)
점심	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 황태콩나물국①⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 열무김치⑨ 떠먹는 요거트②	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 달걀양배추무침 ①⑤⑥ 당근오이초무침⑤ 열무김치⑨ 요거얌얌	우유② 67kcal/3g 게살채소볶음밥 ①⑤⑥⑧⑫⑬ 크림새우②⑤⑥⑨ 과일(수박) 열무김치⑨ 우리밀파이①②⑤⑥	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 쇠고기애호박된장국 ⑤⑥⑬ 생선가스/소스 ①②⑤⑥⑬ 무나물⑤ 열무김치⑨ 치즈②/아몬드	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 전복미역국⑤⑥ 돈육데리야끼구이 ⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 열무김치⑨ 두유
에듀케어간식	미숫가루②⑤/ 약과⑤⑥	과일샐러드②⑫	삶은달걀①/ 오렌지주스	핫케이크①②⑤⑥	밤맘주①②⑤⑥/ 떠먹는 요거트②
칼로리/단백질	521kcal/23g	420kcal/13g	519kcal/19g	530kcal/26g	532kcal/21g
날짜	7/14(월)	7/15(화)	7/16(수)	7/17(목)	7/18(금)
점심	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 두부전①⑤⑥ 크린베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 버터쿠키①②⑤⑥	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 미소장국⑤⑥ 구운간장치킨⑤⑥⑬⑯ 얼갈이나물⑤ 배추김치⑨ 유기농주스	우유② 67kcal/3g 로제해물파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑯ 시저샐러드①②⑫ 허니바게트②⑥ 오이피클 호두과자①②⑤⑥⑭	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 달걀부추국①⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 우영깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨ 짜요짜요②	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 달고탕⑤⑥⑬ 연두부+양념장⑤⑥ 양배추새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 바나나
에듀케어간식	달걀샌드위치①②⑤⑥	찐감자	유부초밥⑤⑥	고구마맛탕⑤	코코아②/쌀과자
칼로리/단백질	536kcal/26g	529kcal/25g	610kcal/23g	519kcal/16g	625kcal/32g
날짜	7/21(월)	7/22(화)	7/23(수)	7/24(목)	7/25(금)
점심	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육/두부쌈장 ⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 방울토마토⑫	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀부추말이①⑤ 애호박볶음⑤ 깍두기⑨ 망고젤리주스	우유② 67kcal/3g 돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 크로켓①⑤⑥ 과일(참외) 단무지 유기농과일아이스	우유② 67kcal/3g <신나는여름캠프> 잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 햄박스테이크⑤⑥⑩⑬ 숙주나물 깍두기⑨ 유기농야채주스	
에듀케어간식	치즈빵①②⑤⑥	찐옥수수	간장비빔국수⑤⑥⑩	수박차해②	
칼로리/단백질	530kcal/23g	521kcal/20g	570kcal/16g	531kcal/22g	

- ◆ 튼튼 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무 등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ◆ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ◆ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심식사 양은 우유 포함 약 447-546칼로리로 구성됩니다.
- ◆ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ◆ 급식판은 원에서 매일 세척 소독하여 사용하며, 수저통과 물을 담은 수저통은 매일 세척하여 보내주시기 바랍니다.

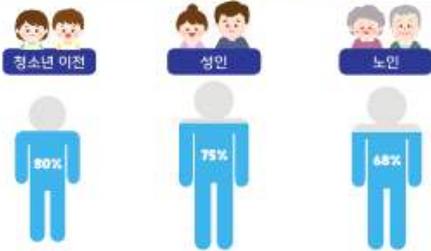
원산지 표시	곡류	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭·오리고기	수산/식육가공
	백미/찰미/흑미/기장/잡쌀/칠보리	배추/고춧가루	두부/콩비지	한우 국내산	국내산	국내산	
	국내산	국내산	국내산			치킨가스	

◆ 알레르기 식품번호

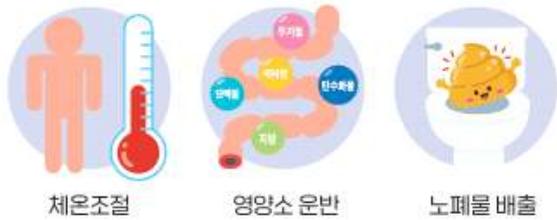
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣

수분 섭취의 중요성과 섭취방법

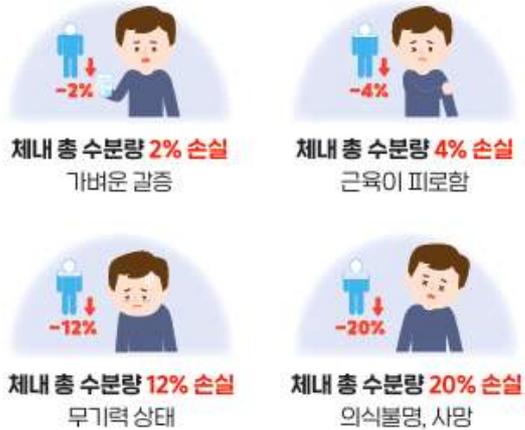
1. 우리 몸의 체내 수분 보유량



2. 수분의 체내 기능



3. 체내 수분이 부족할 경우 나타나는 증상



4. 적정 수분 섭취량(20대 남녀 기준)



5. 유아, 노인의 수분 섭취 관리

유아

- ☑ 피부와 땀은 소변으로 인한 수분 손실
- ☑ 갈증을 표현하거나 스스로 물 마시기가 어려우므로 특별한 주의 필요

노인

- ☑ 갈증에 대한 예민도가 감소하여 제때 수분 섭취를 못하여 탈수 발생
- ☑ 갈증을 느끼지 않아도 습관적으로 물을 충분히 섭취하도록 함

6. 음료수, 카페인, 술 섭취 시 주의사항

음료

- ☑ 당 함량이 높은 음료 섭취했을 시 갈증이 해소되는 기분을 느끼지만 시간이 경과하면 오히려 갈증을 느끼게 됨

카페인, 술

- ☑ 항이뇨 호르몬에 영향을 주어 소변을 통한 수분 배설을 증가시켜 수분 손실 야기