

## 7월의 식단(1~2세)

### < 2026년 7월 식단 소개 >

#### ■ 식단 구성 기준 안내

- ① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다. (2020 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

| 연령    | 에너지(kcal) | 단백질(g) | (일별) |
|-------|-----------|--------|------|
| 만1~2세 | 900kcal   | 20g    |      |
| 만3~5세 | 1,400kcal | 25g    |      |

- ② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.

(★만 1세는 백김치제공, 만1-2세는 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

- ③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)

- ④ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.

- ⑤ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

- ⑥ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.

- ⑦ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

- ⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

이는 가정과 기관에서 대체메뉴 혹은 급식 주의사항을 공유하기 위해 매우 중요합니다.

#### \*알레르기유발식품(19종) :

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기,

⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣

- ⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며, 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다. (식판 크기에 따라 음식량이 적어보일 수 있습니다.)

| 연령    | 구분  | 급 식 적 정 배 식 량 |       |         |              |         |
|-------|-----|---------------|-------|---------|--------------|---------|
|       |     | 밥             | 국     | 주찬      | 부찬           | 김치      |
| 만1~2세 | 배식량 | 80g<br>100g   | 90ml  | 35g     | 25g<br>(30g) | 14g     |
|       | 목측량 | 1주걱           | 1½ 국자 | 3숟가락    | 2숟가락         | 1숟가락 가득 |
| 만3~5세 | 배식량 | 120g<br>140g  | 140ml | 50g     | 40g<br>(50g) | 20g     |
|       | 목측량 | 1½ 주걱         | 2국자   | 3숟가락 가득 | 4숟가락         | 2숟가락    |

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

2026년

## 7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 1주                                                                                        |                                                    |                               |                                                 |                           | 7월 1일                                            | 알레르기                                  | 7월 2일                                             | 알레르기                         | 7월 3일                                           | 알레르기                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                           |                                                    |                               |                                                 |                           | 수                                                | 번호표시                                  | 목                                                 | 번호표시                         | 금                                               | 번호표시                             |
| 오전<br>간식                                                                                  |                                                    |                               |                                                 |                           | 닭고기김치죽                                           | 9,15                                  | 토마토달걀스크램블<br>우유                                   | 1,12<br>2                    | 새우브로컬리죽                                         | 9                                |
| 점심<br>   |                                                    |                               |                                                 |                           | 소고기칼국수<br>밥도제공<br>유부채소볶음<br>깍두기(1세:백김치)<br>수박    | 6,16<br><br>5,6<br>9                  | 참쌀밥<br>오이냉국<br>닭고구마볶음<br>치커리깨소스무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br><br>5,6,15<br>1,5,6<br>9 | 흑미밥<br>순살감자탕<br>야채계란찜<br>미역줄기볶음<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6,10<br>1<br>9             |
| 오후<br>간식                                                                                  |                                                    |                               |                                                 |                           | 알감자버터구이<br>우유                                    | 2<br>2                                | 잡채<br>메밀차                                         | 5,6,16<br>3                  | 안흥편빵<br>우유                                      | 1,2,5,6<br>2                     |
| 저녁<br>   |                                                    |                               |                                                 |                           | 찰현미밥<br>시래기국<br>오리불고기<br>무쌈채부추무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6<br>5,6<br>9                   | 차조밥<br>소고기숙주국<br>동태살무조림<br>오이지무침<br>배추김치(1세:백김치)  | <br>16<br>5,6<br>9           | 날치알오징어덮밥<br>어묵속갓국<br>물만두<br>배추김치(1세:백김치)<br>참외  | 5,6,17<br>1,5,6<br>1,5,6,10<br>9 |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       |                                                    |                               |                                                 |                           | 520/17                                           |                                       | 523/23                                            |                              | 597/29                                          |                                  |
|                                                                                           |                                                    |                               |                                                 |                           | 694/23                                           |                                       | 698/30                                            |                              | 796/38                                          |                                  |
|                                                                                           |                                                    |                               |                                                 |                           |                                                  |                                       |                                                   |                              |                                                 |                                  |
| 2주                                                                                        | 7월 6일                                              | 알레르기                          | 7월 7일                                           | 알레르기                      | 7월 8일                                            | 알레르기                                  | 7월 9일                                             | 알레르기                         | 7월 10일                                          | 알레르기                             |
|                                                                                           | 월                                                  | 번호표시                          | 화                                               | 번호표시                      | 수                                                | 번호표시                                  | 목                                                 | 번호표시                         | 금                                               | 번호표시                             |
| 오전<br>간식                                                                                  | 닭고기야채죽                                             | 15                            | 현미시리얼<br>우유                                     | 5<br>2                    | 흰쌀생선죽                                            | 2                                     | 사과<br>우유미숫가루                                      | 2,5,6                        | 단호박크림스프<br>조각식빵                                 | 2,5,6,15,16<br>1,2,6             |
| 점심<br> | 참쌀밥<br>황태묵국<br>돈육곤약장조림<br>팽이버섯피망볶음<br>배추김치(1세:백김치) | <br><br>5,6,10<br>9           | 기장밥<br>소고기버섯전골<br>두부강정<br>비타민무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br>16<br>5,6<br>5,6<br>9 | 돈육자장밥<br>계란파국<br>새우양장피볶음<br>깍두기(1세:백김치)<br>키위    | 2,5,6,10<br>,15,16<br>1<br>5,6,9<br>9 | 강황쌀밥<br>온도토리묵국<br>삼치무조림<br>숙주나물<br>배추김치(1세:백김치)   | <br>5,9<br>5,6<br>9          | 참쌀밥<br>설렁탕/소면<br>진미채조림<br>열무나물<br>배추김치(1세:백김치)  | <br>6,16<br>5,6,17<br>9          |
| 오후<br>간식                                                                                  | 롤치즈빵<br>우유                                         | 1,2,5,6<br>2                  | 소고기깻잎섞음밥<br>옥수수차                                | 5,6,16                    | 닭고기샐러드<br>체다치즈                                   | 1,6,15<br>2                           | 호박부추새우전<br>매실차                                    | 5,6,9                        | 찐감자<br>우유                                       | 2<br>2                           |
| 저녁<br> | 찰현미밥<br>열무된장국<br>뼈없는닭갈비<br>가지나물<br>배추김치(1세:백김치)    | <br>5,6<br>5,6,15<br>5,6<br>9 | 차수수밥<br>유부김치국<br>임연수구이<br>다시마튀각<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,9<br>5,6<br>9       | 차조밥<br>느타리된장국<br>돈육볶음<br>감자조림<br>배추김치(1세:백김치)    | <br>5,6<br>5,6,10<br>5,6<br>9         | 기장밥<br>감자국<br>돈채피망볶음<br>미역초무침<br>배추김치(1세:백김치)     | <br>5,6,10<br>9              | 소고기곤드레밥<br>두부된장국<br>도라지무침<br>배추김치(1세:백김치)<br>자두 | 16<br>5,6<br>5,6<br>9            |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       | 535/30                                             |                               | 558/18                                          |                           | 608/30                                           |                                       | 518/20                                            |                              | 522/30                                          |                                  |
|                                                                                           | 714/41                                             |                               | 744/24                                          |                           | 810/40                                           |                                       | 691/27                                            |                              | 695/41                                          |                                  |
|                                                                                           |                                                    |                               |                                                 |                           |                                                  |                                       |                                                   |                              |                                                 |                                  |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

## 7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 3주                                                                                        | 7월 13일                                             | 알레르기                             | 7월 14일                                                | 알레르기                            | 7월 15일                                              | 알레르기                                         | 7월 16일                                            | 알레르기                          | 7월 17일                                          | 알레르기                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                           | 월                                                  | 번호표시                             | 화                                                     | 번호표시                            | 수                                                   | 번호표시                                         | 목                                                 | 번호표시                          | 금                                               | 번호표시                                     |
| 오전<br>간식                                                                                  | 소고기청경채죽                                            | 16                               | 물만둣국                                                  | 1,5,6,10                        | 감자호박수제비                                             | 6                                            | 새우버섯죽                                             | 9                             |                                                 |                                          |
| 점심<br>   | 찰현미밥<br>호박잎된장국<br>돈육김치볶음<br>상추부추무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6<br>5,6,9,10<br>5,6<br>9  | 차수수밥<br>돈육순두부찌개<br>날치알계란찜<br>새송이버섯장조림<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6,9,10<br>1,9<br>5,6<br>9 | 잡쌀밥<br>영양삼계탕<br>도토리묵김무침<br>배추김치(1세:백김치)<br>수박       | <br>15<br>5,6<br>9<br>9                      | 흑미밥<br>얼갈이된장국<br>코다리무조림<br>돈육가지잡채<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6<br>5,6<br>5,6,10<br>9 | 제현절                                             |                                          |
| 오후<br>간식                                                                                  | 후레쉬번<br>우유                                         | 1,2,5,6<br>2                     | 오이콩나물비빔국수<br>토마토                                      | 5,6<br>12                       | 단호박계란샌드위치<br>우유                                     | 1,2,5,6<br>2                                 | 모듬과일(멜론, 참외, 수박)<br>우유                            | <br>2                         |                                                 |                                          |
| 저녁<br>   | 잡쌀밥<br>소고기뭇국<br>오징어잡채<br>유부부추볶음<br>배추김치(1세:백김치)    | <br>5,6,16<br>5,6,17<br>5,6<br>9 | 차조밥<br>근대국<br>고등어구이<br>돌자반<br>배추김치(1세:백김치)            | <br>5,6<br>5,6,7<br>9           | 기장밥<br>새우뭇국<br>다진고기두부조림<br>오이파프리카무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br>9<br>5,6,10<br>9                         | 차수수밥<br>들깨미역국<br>훈제오리찜<br>무쌈<br>배추김치(1세:백김치)      | <br><br>1,5<br>9              |                                                 |                                          |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       | 543/28<br>724/38                                   |                                  | 537/26<br>716/35                                      |                                 | 531/21<br>708/28                                    |                                              | 509/27<br>679/36                                  |                               |                                                 |                                          |
| 4주                                                                                        | 7월 20일                                             | 알레르기                             | 7월 21일                                                | 알레르기                            | 7월 22일                                              | 알레르기                                         | 7월 23일                                            | 알레르기                          | 7월 24일                                          | 알레르기                                     |
|                                                                                           | 월                                                  | 번호표시                             | 화                                                     | 번호표시                            | 수                                                   | 번호표시                                         | 목                                                 | 번호표시                          | 금                                               | 번호표시                                     |
| 오전<br>간식                                                                                  | 닭녹두죽                                               | 5,15                             | 삶은계란<br>우유                                            | 1<br>2                          | 소고기야채죽                                              | 16                                           | 토마토치즈스튜<br>조각식빵                                   | 2,12<br>1,2,6                 | 누룽지죽                                            |                                          |
| 점심<br> | 기장밥<br>동태숙갓국<br>돈육콩나물볶음<br>양배추쌈<br>배추김치(1세:백김치)    | <br><br>5,6,10<br>5,6<br>9       | 차조밥<br>미역냉국<br>임연수구이<br>깻잎순나물<br>배추김치(1세:백김치)         | <br><br>5,6<br>9                | 소고기열무된장비빔밥<br>두부새우젓국<br>매추리알조림<br>각두기(1세:백김치)<br>참외 | 5,6,16<br>5,9<br>1,5,6<br>5                  | 흑미밥<br>연두부국<br>안동찜닭<br>미역줄기볶음<br>배추김치(1세:백김치)     | <br>5<br>5,6,15<br>9          | 강황쌀밥<br>다시마뭇국<br>바베큐쪽창<br>참나물무침<br>배추김치(1세:백김치) | 5,6<br>2,5,6,10,<br>12,15,16<br>,18<br>9 |
| 오후<br>간식                                                                                  | 카스텔라<br>우유                                         | 1,2,5,6<br>2                     | 소고기김치크림리조또<br>옥수수차                                    | 2,5,6,9,<br>15,16               | 들기름막국수                                              | 3,5,6                                        | 수박오미자화채<br>치즈                                     | <br>2                         | 찐감자<br>우유                                       | 2                                        |
| 저녁<br> | 차수수밥<br>오징어뭇국<br>두부구이<br>베이컨감자채볶음<br>배추김치(1세:백김치)  | <br>5,6,17<br>5,6<br>10<br>9     | 찰현미밥<br>열무된장국<br>소고기양배추볶음<br>시래기나물<br>배추김치(1세:백김치)    | <br>5,6<br>5,6,16<br>5,6<br>9   | 잡쌀밥<br>애호박된장국<br>닭바베큐조림<br>코울슬로<br>배추김치(1세:백김치)     | <br>5,6<br>5,6,12,<br>15,16,18<br>1,5,6<br>9 | 차조밥<br>소고기버섯국<br>명태살콩나물찜<br>배추나물<br>배추김치(1세:백김치)  | <br>16<br>5,6<br>5,6,16<br>9  | 기장밥<br>닭곰탕<br>어항가지볶음<br>오이부추무침<br>배추김치(1세:백김치)  | 15<br>5,6,10<br>9                        |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       | 566/32<br>754/43                                   |                                  | 576/26<br>767/35                                      |                                 | 514/20<br>686/26                                    |                                              | 583/19<br>778/25                                  |                               | 532/22<br>710/30                                |                                          |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

## 7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 5주                                                                                      | 7월 27일                                          | 알레르기                             | 7월 28일                                      | 알레르기                      | 7월 29일                                             | 알레르기                    | 7월 30일                                           | 알레르기                         | 7월 31일                                            | 알레르기                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|
|                                                                                         | 월                                               | 번호표시                             | 화                                           | 번호표시                      | 수                                                  | 번호표시                    | 목                                                | 번호표시                         | 금                                                 | 번호표시                    |
| 오전<br>간식                                                                                | 새우애호박죽                                          | 9                                | 단호박찜<br>우유                                  | 2                         | 찐고구마<br>우유                                         | 2                       | 치즈넣은모닝빵<br>우유                                    | 1,2,5,6<br>2                 | 누룽지죽                                              | 2                       |
| 점심<br> | 차수수밥<br>아욱국<br>돈육오징어볶음<br>도라지무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6<br>5,6,10,17<br>5,6<br>9 | 찰쌀밥<br>육개장<br>가자미구이<br>가지나물<br>배추김치(1세:백김치) | <br>16<br>5,6<br>5,6<br>9 | 소고기콩나물밥<br>계란파국<br>도토리묵갓무침<br>깍두기(1세:백김치)<br>수박    | 5,6,16<br>1<br>5,6<br>9 | 찰쌀밥<br>돈육청국장<br>닭고기허브구이<br>우영조림<br>배추김치(1세:백김치)  | <br>5,6,10<br>15<br>5,6<br>9 | 차수수밥<br>콩나물국<br>훈제오리짬뽕볶음<br>양배추나물<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5<br>5<br>9         |
| 오후<br>간식                                                                                | 치즈감자치아바타<br>우유                                  | 2,5,6<br>2                       | 감바스푸실리                                      | 1,5,6,9,12                | 크림카레우동                                             | 2,5,10,<br>12,16,18     | 멸치주먹밥<br>보리차                                     |                              | 과일요거트범벅<br>(블루베리/바나나)                             | 2                       |
| 저녁<br> | 찰현미밥<br>두부김치국<br>닭감자볶음<br>열무나물<br>배추김치(1세:백김치)  | <br>5,9<br>5,6,15<br>9           | 차조밥<br>콩나물국<br>돈사태조림<br>구이김<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5<br>5,6,10<br>9      | 기장밥<br>소고기우거지국<br>참치팽이버섯전<br>미역초무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6,16<br>1,6<br>9  | 찰현미밥<br>감자다시마국<br>삼치무조림<br>애호박볶음<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6<br>5,6<br>9          | 닭고기야채덮밥<br>느타리버섯된장국<br>계란말이<br>배추김치(1세:백김치)<br>멜론 | 5,6,15<br>5,6<br>1<br>9 |
| 영양량(영)<br>(유)<br>매뉴변동사항                                                                 | 572/26                                          |                                  | 535/24                                      |                           | 556/19                                             |                         | 548/34                                           |                              | 555/21                                            |                         |
|                                                                                         | 763/25                                          |                                  | 713/32                                      |                           | 742/25                                             |                         | 731/46                                           |                              | 740/28                                            |                         |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성



## 7월의 식단(3~5세)

### < 2026년 7월 식단 소개 >

#### ■ 식단 구성 기준 안내

- ① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다. (2020 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

| 연령    | 에너지(kcal) | 단백질(g) | (일별) |
|-------|-----------|--------|------|
| 만1~2세 | 900kcal   | 20g    |      |
| 만3~5세 | 1,400kcal | 25g    |      |

- ② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.

(★만 1세는 백김치제공, 만1-2세는 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

- ③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)

- ④ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.

- ⑤ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

- ⑥ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.

- ⑦ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

- ⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

이는 가정과 기관에서 대체메뉴 혹은 급식 주의사항을 공유하기 위해 매우 중요합니다.

#### \*알레르기유발식품(19종) :

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기,

⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣

- ⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며, 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다. (식판 크기에 따라 음식량이 적어보일 수 있습니다.)

| 연령    | 구분  | 급 식 적 정 배 식 량 |       |         |              |         |
|-------|-----|---------------|-------|---------|--------------|---------|
|       |     | 밥             | 국     | 주찬      | 부찬           | 김치      |
| 만1~2세 | 배식량 | 80g<br>100g   | 90ml  | 35g     | 25g<br>(30g) | 14g     |
|       | 목측량 | 1주걱           | 1½ 국자 | 3숟가락    | 2숟가락         | 1숟가락 가득 |
| 만3~5세 | 배식량 | 120g<br>140g  | 140ml | 50g     | 40g<br>(50g) | 20g     |
|       | 목측량 | 1½ 주걱         | 2국자   | 3숟가락 가득 | 4숟가락         | 2숟가락    |

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

2026년

## 7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 1주                                                                                        |                                                    |                               |                                                 |                           | 7월 1일                                            | 알레르기                                  | 7월 2일                                             | 알레르기                         | 7월 3일                                           | 알레르기                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                           |                                                    |                               |                                                 |                           | 수                                                | 번호표시                                  | 목                                                 | 번호표시                         | 금                                               | 번호표시                             |
| 오전<br>간식                                                                                  |                                                    |                               |                                                 |                           | 닭고기김치죽                                           | 9,15                                  | 토마토달걀스크램블<br>우유                                   | 1,12<br>2                    | 새우브로컬리죽                                         | 9                                |
| 점심<br>   |                                                    |                               |                                                 |                           | 소고기칼국수<br>밥도제공<br>유부채소볶음<br>깍두기(1세:백김치)<br>수박    | 6,16<br><br>5,6<br>9                  | 참쌀밥<br>오이냉국<br>닭고구마볶음<br>치커리깨소스무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br><br>5,6,15<br>1,5,6<br>9 | 흑미밥<br>순살감자탕<br>야채계란찜<br>미역줄기볶음<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6,10<br>1<br>9             |
| 오후<br>간식                                                                                  |                                                    |                               |                                                 |                           | 알감자버터구이<br>우유                                    | 2<br>2                                | 잡채<br>메밀차                                         | 5,6,16<br>3                  | 안흥편빵<br>우유                                      | 1,2,5,6<br>2                     |
| 저녁<br>   |                                                    |                               |                                                 |                           | 찰현미밥<br>시래기국<br>오리불고기<br>무쌈채부추무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6<br>5,6<br>9                   | 차조밥<br>소고기숙주국<br>동태살무조림<br>오이지무침<br>배추김치(1세:백김치)  | <br>16<br>5,6<br>9           | 날치알오징어덮밥<br>어묵속갓국<br>물만두<br>배추김치(1세:백김치)<br>참외  | 5,6,17<br>1,5,6<br>1,5,6,10<br>9 |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       |                                                    |                               |                                                 |                           | 520/17                                           |                                       | 523/23                                            |                              | 597/29                                          |                                  |
|                                                                                           |                                                    |                               |                                                 |                           | 694/23                                           |                                       | 698/30                                            |                              | 796/38                                          |                                  |
|                                                                                           |                                                    |                               |                                                 |                           |                                                  |                                       |                                                   |                              |                                                 |                                  |
| 2주                                                                                        | 7월 6일                                              | 알레르기                          | 7월 7일                                           | 알레르기                      | 7월 8일                                            | 알레르기                                  | 7월 9일                                             | 알레르기                         | 7월 10일                                          | 알레르기                             |
|                                                                                           | 월                                                  | 번호표시                          | 화                                               | 번호표시                      | 수                                                | 번호표시                                  | 목                                                 | 번호표시                         | 금                                               | 번호표시                             |
| 오전<br>간식                                                                                  | 닭고기야채죽                                             | 15                            | 현미시리얼<br>우유                                     | 5<br>2                    | 흰쌀생선죽                                            | 2                                     | 사과<br>우유미숫가루                                      | 2,5,6                        | 단호박크림스프<br>조각식빵                                 | 2,5,6,15,16<br>1,2,6             |
| 점심<br> | 참쌀밥<br>황태묵국<br>돈육곤약장조림<br>팽이버섯피망볶음<br>배추김치(1세:백김치) | <br><br>5,6,10<br>9           | 기장밥<br>소고기버섯전골<br>두부강정<br>비타민무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br>16<br>5,6<br>5,6<br>9 | 돈육자장밥<br>계란파국<br>새우양장피볶음<br>깍두기(1세:백김치)<br>키위    | 2,5,6,10<br>,15,16<br>1<br>5,6,9<br>9 | 강황쌀밥<br>온도토리묵국<br>삼치무조림<br>숙주나물<br>배추김치(1세:백김치)   | <br>5,9<br>5,6<br>9          | 참쌀밥<br>설렁탕/소면<br>진미채조림<br>열무나물<br>배추김치(1세:백김치)  | <br>6,16<br>5,6,17<br>9          |
| 오후<br>간식                                                                                  | 롤치즈빵<br>우유                                         | 1,2,5,6<br>2                  | 소고기깻잎섞음밥<br>옥수수차                                | 5,6,16                    | 닭고기샐러드<br>체다치즈                                   | 1,6,15<br>2                           | 호박부추새우전<br>매실차                                    | 5,6,9                        | 찐감자<br>우유                                       | 2<br>2                           |
| 저녁<br> | 찰현미밥<br>열무된장국<br>뼈없는닭갈비<br>가지나물<br>배추김치(1세:백김치)    | <br>5,6<br>5,6,15<br>5,6<br>9 | 차수수밥<br>유부김치국<br>임연수구이<br>다시마튀각<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,9<br>5,6<br>9       | 차조밥<br>느타리된장국<br>돈육볶음<br>감자조림<br>배추김치(1세:백김치)    | <br>5,6<br>5,6,10<br>5,6<br>9         | 기장밥<br>감자국<br>돈채피망볶음<br>미역초무침<br>배추김치(1세:백김치)     | <br>5,6,10<br>9              | 소고기곤드레밥<br>두부된장국<br>도라지무침<br>배추김치(1세:백김치)<br>자두 | 16<br>5,6<br>5,6<br>9            |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       | 535/30                                             |                               | 558/18                                          |                           | 608/30                                           |                                       | 518/20                                            |                              | 522/30                                          |                                  |
|                                                                                           | 714/41                                             |                               | 744/24                                          |                           | 810/40                                           |                                       | 691/27                                            |                              | 695/41                                          |                                  |
|                                                                                           |                                                    |                               |                                                 |                           |                                                  |                                       |                                                   |                              |                                                 |                                  |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

## 7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 3주                                                                                        | 7월 13일                                             | 알레르기                             | 7월 14일                                                | 알레르기                            | 7월 15일                                              | 알레르기                                         | 7월 16일                                            | 알레르기                          | 7월 17일                                          | 알레르기                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                           | 월                                                  | 번호표시                             | 화                                                     | 번호표시                            | 수                                                   | 번호표시                                         | 목                                                 | 번호표시                          | 금                                               | 번호표시                                     |
| 오전<br>간식                                                                                  | 소고기청경채죽                                            | 16                               | 물만둣국                                                  | 1,5,6,10                        | 감자호박수제비                                             | 6                                            | 새우버섯죽                                             | 9                             |                                                 |                                          |
| 점심<br>   | 찰현미밥<br>호박잎된장국<br>돈육김치볶음<br>상추부추무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6<br>5,6,9,10<br>5,6<br>9  | 차수수밥<br>돈육순두부찌개<br>날치알계란찜<br>새송이버섯장조림<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6,9,10<br>1,9<br>5,6<br>9 | 잡쌀밥<br>영양삼계탕<br>도토리묵김무침<br>배추김치(1세:백김치)<br>수박       | <br>15<br>5,6<br>9<br>9                      | 흑미밥<br>얼갈이된장국<br>코다리무조림<br>돈육가지잡채<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6<br>5,6<br>5,6,10<br>9 | 제현절                                             |                                          |
| 오후<br>간식                                                                                  | 후레쉬번<br>우유                                         | 1,2,5,6<br>2                     | 오이콩나물비빔국수<br>토마토                                      | 5,6<br>12                       | 단호박계란샌드위치<br>우유                                     | 1,2,5,6<br>2                                 | 모듬과일(멜론, 참외, 수박)<br>우유                            | <br>2                         |                                                 |                                          |
| 저녁<br>   | 잡쌀밥<br>소고기뭇국<br>오징어잡채<br>유부부추볶음<br>배추김치(1세:백김치)    | <br>5,6,16<br>5,6,17<br>5,6<br>9 | 차조밥<br>근대국<br>고등어구이<br>돌자반<br>배추김치(1세:백김치)            | <br>5,6<br>5,6,7<br>9           | 기장밥<br>새우뭇국<br>다진고기두부조림<br>오이파프리카무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br>9<br>5,6,10<br>9                         | 차수수밥<br>들깨미역국<br>훈제오리찜<br>무쌈<br>배추김치(1세:백김치)      | <br><br>1,5<br>9              |                                                 |                                          |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       | 543/28<br>724/38                                   |                                  | 537/26<br>716/35                                      |                                 | 531/21<br>708/28                                    |                                              | 509/27<br>679/36                                  |                               |                                                 |                                          |
| 4주                                                                                        | 7월 20일                                             | 알레르기                             | 7월 21일                                                | 알레르기                            | 7월 22일                                              | 알레르기                                         | 7월 23일                                            | 알레르기                          | 7월 24일                                          | 알레르기                                     |
|                                                                                           | 월                                                  | 번호표시                             | 화                                                     | 번호표시                            | 수                                                   | 번호표시                                         | 목                                                 | 번호표시                          | 금                                               | 번호표시                                     |
| 오전<br>간식                                                                                  | 닭녹두죽                                               | 5,15                             | 삶은계란<br>우유                                            | 1<br>2                          | 소고기야채죽                                              | 16                                           | 토마토치즈스튜<br>조각식빵                                   | 2,12<br>1,2,6                 | 누룽지죽                                            |                                          |
| 점심<br> | 기장밥<br>동태숙갓국<br>돈육콩나물볶음<br>양배추쌈<br>배추김치(1세:백김치)    | <br><br>5,6,10<br>5,6<br>9       | 차조밥<br>미역냉국<br>임연수구이<br>깻잎순나물<br>배추김치(1세:백김치)         | <br><br>5,6<br>9                | 소고기열무된장비빔밥<br>두부새우젓국<br>매추리알조림<br>각두기(1세:백김치)<br>참외 | 5,6,16<br>5,9<br>1,5,6<br>5                  | 흑미밥<br>연두부국<br>안동찜닭<br>미역줄기볶음<br>배추김치(1세:백김치)     | <br>5<br>5,6,15<br>9          | 강황쌀밥<br>다시마뭇국<br>바베큐쪽창<br>참나물무침<br>배추김치(1세:백김치) | 5,6<br>2,5,6,10,<br>12,15,16<br>,18<br>9 |
| 오후<br>간식                                                                                  | 카스텔라<br>우유                                         | 1,2,5,6<br>2                     | 소고기김치크림리조또<br>옥수수차                                    | 2,5,6,9,<br>15,16               | 들기름막국수                                              | 3,5,6                                        | 수박오미자화채<br>치즈                                     | <br>2                         | 찐감자<br>우유                                       | 2                                        |
| 저녁<br> | 차수수밥<br>오징어뭇국<br>두부구이<br>베이컨감자채볶음<br>배추김치(1세:백김치)  | <br>5,6,17<br>5,6<br>10<br>9     | 찰현미밥<br>열무된장국<br>소고기양배추볶음<br>시래기나물<br>배추김치(1세:백김치)    | <br>5,6<br>5,6,16<br>5,6<br>9   | 잡쌀밥<br>애호박된장국<br>닭바베큐조림<br>코울슬로<br>배추김치(1세:백김치)     | <br>5,6<br>5,6,12,<br>15,16,18<br>1,5,6<br>9 | 차조밥<br>소고기버섯국<br>명태살콩나물찜<br>배추나물<br>배추김치(1세:백김치)  | <br>16<br>5,6<br>5,6,16<br>9  | 기장밥<br>닭곰탕<br>어항가지볶음<br>오이부추무침<br>배추김치(1세:백김치)  | 15<br>5,6,10<br>9                        |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       | 566/32<br>754/43                                   |                                  | 576/26<br>767/35                                      |                                 | 514/20<br>686/26                                    |                                              | 583/19<br>778/25                                  |                               | 532/22<br>710/30                                |                                          |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

## 7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 5주                                                                                      | 7월 27일                                          | 알레르기                             | 7월 28일                                      | 알레르기                      | 7월 29일                                             | 알레르기                    | 7월 30일                                           | 알레르기                         | 7월 31일                                            | 알레르기                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|
|                                                                                         | 월                                               | 번호표시                             | 화                                           | 번호표시                      | 수                                                  | 번호표시                    | 목                                                | 번호표시                         | 금                                                 | 번호표시                    |
| 오전<br>간식                                                                                | 새우애호박죽                                          | 9                                | 단호박찜<br>우유                                  | 2                         | 찐고구마<br>우유                                         | 2                       | 치즈넣은모닝빵<br>우유                                    | 1,2,5,6<br>2                 | 누룽지죽                                              | 2                       |
| 점심<br> | 차수수밥<br>아욱국<br>돈육오징어볶음<br>도라지무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6<br>5,6,10,17<br>5,6<br>9 | 참쌀밥<br>육개장<br>가자미구이<br>가지나물<br>배추김치(1세:백김치) | <br>16<br>5,6<br>5,6<br>9 | 소고기콩나물밥<br>계란파국<br>도토리묵갓무침<br>깍두기(1세:백김치)<br>수박    | 5,6,16<br>1<br>5,6<br>9 | 참쌀밥<br>돈육청국장<br>닭고기허브구이<br>우영조림<br>배추김치(1세:백김치)  | <br>5,6,10<br>15<br>5,6<br>9 | 차수수밥<br>콩나물국<br>훈제오리짬뽕볶음<br>양배추나물<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5<br>5<br>9         |
| 오후<br>간식                                                                                | 치즈감자치아바타<br>우유                                  | 2,5,6<br>2                       | 감바스푸실리                                      | 1,5,6,9,12                | 크림카레우동                                             | 2,5,10,<br>12,16,18     | 멸치주먹밥<br>보리차                                     |                              | 과일요거트범벅<br>(블루베리/바나나)                             | 2                       |
| 저녁<br> | 찰현미밥<br>두부김치국<br>닭감자볶음<br>열무나물<br>배추김치(1세:백김치)  | <br>5,9<br>5,6,15<br>9           | 차조밥<br>콩나물국<br>돈사태조림<br>구이김<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5<br>5,6,10<br>9      | 기장밥<br>소고기우거지국<br>참치팽이버섯전<br>미역초무침<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6,16<br>1,6<br>9  | 찰현미밥<br>감자다시마국<br>삼치무조림<br>애호박볶음<br>배추김치(1세:백김치) | <br>5,6<br>5,6<br>9          | 닭고기야채덮밥<br>느타리버섯된장국<br>계란말이<br>배추김치(1세:백김치)<br>멜론 | 5,6,15<br>5,6<br>1<br>9 |
| 영양량(영)<br>(유)<br>매뉴변동사항                                                                 | 572/26                                          |                                  | 535/24                                      |                           | 556/19                                             |                         | 548/34                                           |                              | 555/21                                            |                         |
|                                                                                         | 763/25                                          |                                  | 713/32                                      |                           | 742/25                                             |                         | 731/46                                           |                              | 740/28                                            |                         |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

## 식재료원산지안내

|                                                                                                                                  |                                                                                                |             |     |    |      |      |     |        |      |     |          |          |                   |       |          |     |     |      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|----|------|------|-----|--------|------|-----|----------|----------|-------------------|-------|----------|-----|-----|------|--|
| 7월                                                                                                                               | 밥/죽/누룽지                                                                                        |             |     |    | 배추김치 |      | 백김치 | 얼갈이/봄동 |      |     | 콩류       |          |                   | 육류    |          |     |     |      |  |
|                                                                                                                                  | 백미                                                                                             | 현미          | 흑미  | 찰쌀 | 배추   | 고춧가루 | 배추  | 배추     | 고춧가루 | 두부류 | 콩국수      | 콩비지      | 소고기<br>(한우/육우/젖소) |       | 돼지고기     |     | 닭고기 | 오리고기 |  |
|                                                                                                                                  | 국내산                                                                                            |             |     |    | 국내산  | 국내산  | 국내산 |        |      | 국내산 |          |          | 국내산(한우)           |       | 국내산      | 국내산 | 국내산 |      |  |
|                                                                                                                                  | 수산물                                                                                            |             |     |    |      |      |     |        |      |     | 수산가공품    |          |                   | 식육가공품 |          |     | 기타  |      |  |
|                                                                                                                                  | 명태<br>(동태)                                                                                     | 명태<br>(코다리) | 고등어 | 갈치 | 오징어  | 다랑어  | 아귀  | 주꾸미    | 전복   |     | 참치캔(다랑어) | 진미채(오징어) | 베이컨(돈육)           |       | 훈제오리(오리) |     |     |      |  |
|                                                                                                                                  | 러시아산                                                                                           | 러시아산        | 국내산 |    | 국내산  |      |     |        |      |     | 원양산      | 페루산      | 국내산               |       | 국내산      |     |     |      |  |
|                                                                                                                                  | ☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 닭, 양치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁창이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 물락 사용 시 원산지 기재 |             |     |    |      |      |     |        |      |     |          |          |                   |       |          |     |     |      |  |
| *알레르기 유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲젓 |                                                                                                |             |     |    |      |      |     |        |      |     |          |          |                   |       |          |     |     |      |  |