

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 최은빈 영양사 발행일 2026.6.19.(금)		7월 1일(수)	7월 2일(목)	7월 3일(금)	7월 4일(토)
오전간식			수박	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	오이스틱	우유②
중식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요		안매운김치볶음밥⑤⑨ 달걀찜국①⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	흰쌀밥/깍두기⑨ 애호박감자국⑤⑥ 닭살가지조림⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 쇠고기양배추국⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 매생이국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤
오후간식			우유스틱빵①②⑤⑥, 두유⑤	과일화채	핫도그①②⑤⑥⑩	-
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		538/19	452/18	377/12	394/17
날짜(요일)	7월 6일(월)	7월 7일(화)	푸른데이 7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)	7월 11일(토)
오전간식	바나나	두부과자①⑤⑥, 우유②	수박	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	파프리카스틱	양배추스틱
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 청경채양파국 오리고기주물럭⑤⑥ 연향발효채널치조림⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ (닭고기부추조림⑤⑥⑩) 취나물볶음⑤⑥	돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭ 맑은콩나물국⑤ 브로콜리숙회+양념장⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	흑미밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 쇠고기가지구이⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 반달오리무침 (오이볶음)	기장밥/깍두기⑨ 새송이버섯국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 아욱나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 식혜	프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차	잔치국수⑤⑥	찐단호박, 옥수수차	김가루주먹밥	-
열량/단백질	387/18	573/23 567/25	375/14	528/17	356/18	270/11
날짜(요일)	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)	7월 18일(토)
오전간식	참외	떠먹는요구르트②	수박	미숫가루⑤, 우유②	 제헌절	슬라이스치즈②
중식	흑미밥/깍두기⑨ 들깨시래기국⑤⑥ 쇠고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑭⑯ 근대나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 참나물무침⑤⑥	닭살잡채밥⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤ 저염진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/(백)배추김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 신메뉴 두부가지그라탕 ②⑤⑥⑫⑭⑯ 얼무나물		차조밥/(백)배추김치⑨ 맑은우동국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 건곤드레나물⑤⑥
오후간식	찐감자, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	애호박채소전⑤⑥	옥수수식빵①②⑤⑥, 보리차		-
열량/단백질	321/14	542/24	359/16	516/24	319/13	
날짜(요일)	7월 20일(월)	7월 21일(화)	푸른데이 7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)	7월 25일(토)
오전간식	바나나	두부과자①⑤⑥, 오이스틱	수박	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	슬라이스치즈/ 당근스틱	소보로빵①②④⑤⑥
중식	기장밥/(백)배추김치⑨ 콩나물찜국⑤ 저당닭살브로콜리조림 ⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 삼색수제비국⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 양상추무침⑤⑥ (양배추나물⑤⑥)	쇠고기무밥+부추양념장 ⑤⑥⑩ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ (백)배추김치⑨ 요구르트②	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 새우살시금치국⑤⑥⑨ (견세우시금치국⑤⑥⑨) 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ (돼지고기주물럭⑤⑥⑩) 콩나물무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 호박잎나물⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑩	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	찐옥수수, 식혜	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑭⑯	-
열량/단백질	350/16	533/16	431/20	499/20 502/20	361/16 380/18	302/13
날짜(요일)	7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 하절기 식중독 사고 예방을 위해 (가열 조리 대체 메뉴)와 (수산물 대체식품)을 안내하오니 대체 메뉴를 참고 후 변경 하여 제공할 수 있으며 ①가열조리 하지 않는 메뉴 를 제공할 경우 식재료 소독을 철저히 하고 ②수산물 제공 시 해당 식재료의 원산지 를 확인하시기 바랍니다.
오전간식	방울토마토	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	블루베리	떠먹는요구르트②	파프리카스틱	
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 미역냉국⑤⑥ (감자미역국⑤⑥) 훈제오리구이 머위나물무침⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 닭가슴살⑤⑥⑩ 간장마파두부⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑯ 근대양파국 푸실라샐러드②⑤⑥⑫⑭⑯ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 삼치구이⑤⑥ (닭고기청경채조림⑤⑥⑩) 느타리버섯무침⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 채소개살국①⑤⑥⑧ 쇠고기참나물불고기 ⑤⑥⑩ 고구마볶음⑤	
오후간식	영양주먹밥⑤	찐고구마, 옥수수차	들기름비빔우동⑤⑥	우유수박화채②	잼샌드위치①②⑤⑥, 동굴레차	
열량/단백질	319/15	503/25	453/16	431/23 417/24	400/14	

밥	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	구이용	국용	볶음용	조림용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산(양지)	호주산	호주산
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육 가공품	훈제오리	수산물 가공품	진미채	참치	해물동그랑땡
			고등어		오리고기		오징어	다랑어	오징어
국내산	국내산	국내산	네덜란드산		국내산		국내산	원양산	국내산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잿
■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 계사관 등에 공지해야 합니다.
(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)