

| 날짜(요일) | 식단 작성자 : 김현정, 최은빈 영양사<br>발행일 2026.6.19.(금)                                                                                                                             |                                                             | 7월 1일(수)                                                                | 7월 2일(목)                                                        | 7월 3일(금)                                                                                    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                                                                                                                        |                                                             | 수박                                                                      | 치즈빵①②⑤⑥, 우유②                                                    | 수박                                                                                          |
| 중식     | [식단 내 유색 글자 및 표시]<br>① 빨간색 글자 : 자연식품<br>② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품<br>③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세 부 메뉴명 작성 필요<br>④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 |                                                             | 안매운김치볶음밥⑤⑨<br>달걀찜국①⑤⑥<br>생선까스+타르타르소스①⑤⑥<br>깍두기⑨<br>짜먹는요구르트②             | 흰쌀밥/깍두기⑨<br>애호박감자국⑤⑥<br>닭살가지조림⑤⑥⑩<br>궁채나물⑤⑥                     | 기장밥/깍두기⑨<br>쇠고기양배추국⑤⑥⑩<br>두부강정⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥                                               |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                        |                                                             | 우유스틱빵①②⑤⑥, 두유⑤                                                          | 과일화채                                                            | 핫도그①②⑤⑥⑩                                                                                    |
| 열량/단백질 | 이미지 출처 : 미리캔버스                                                                                                                                                         |                                                             | 538/19                                                                  | 452/18                                                          | 377/12                                                                                      |
| 날짜(요일) | 7월 6일(월)                                                                                                                                                               | 7월 7일(화)                                                    | 푸른데이 7월 8일(수)                                                           | 7월 9일(목)                                                        | 7월 10일(금)                                                                                   |
| 오전간식   | 당근                                                                                                                                                                     | 두부과자①⑤⑥, 우유②                                                | 수박                                                                      | 곡물씨리얼⑤⑥, 우유②                                                    | 천도복숭아⑩                                                                                      |
| 중식     | 차조밥/(백)배추김치⑨<br>청경채양파국<br>오리고기주물럭⑤⑥<br>원형벌레유 잔멸치조림⑤⑥                                                                                                                   | ♣생일식단(1)♣<br>흰쌀밥/(백)배추김치⑨<br>두부미역국⑤⑥<br>닭살잡채⑤⑥⑩<br>브로콜리참깨무침 | 돼지고기짜장밥<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>맑은콩나물국⑤<br>브로콜리숙회+양념장⑤⑥<br>(백)배추김치⑨<br>요구르트②      | 흑미밥/깍두기⑨<br>얼갈이배춧국<br>쇠고기가지구이⑤⑥⑩<br>마카로니샐러드①⑤⑥                  | 수수밥/(백)배추김치⑨<br>고구마순된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑩<br>반달오이무침<br>(오이볶음)                                     |
| 오후간식   | 구운달걀④, 식혜                                                                                                                                                              | 케이크①②⑤⑥, 우유②                                                | 잔치국수⑤⑥                                                                  | 찐단호박, 옥수수차                                                      | 김가루주먹밥                                                                                      |
| 열량/단백질 | 387/18                                                                                                                                                                 | 449/14                                                      | 375/14                                                                  | 528/17                                                          | 356/18                                                                                      |
| 날짜(요일) | 7월 13일(월)                                                                                                                                                              | 7월 14일(화)                                                   | 7월 15일(수)                                                               | 7월 16일(목)                                                       | 7월 17일(금)                                                                                   |
| 오전간식   | 오이                                                                                                                                                                     | 떠먹는요구르트②                                                    | 수박                                                                      | 미숫가루⑤, 우유②                                                      | <br>제헌절 |
| 중식     | 흑미밥/깍두기⑨<br>들깨시래기국⑤⑥<br>쇠고기카레조림<br>②⑤⑥⑫⑬⑭<br>근대나물⑤⑥                                                                                                                    | 기장밥/(백)배추김치⑨<br>유부채국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>참나물무침⑤⑥                | 닭살잡채밥⑤⑥⑩<br>콩가루배춧국⑤<br>저염진미채조림⑤⑥⑦<br>깍두기⑨<br>짜먹는요구르트②                   | 수수밥/(백)배추김치⑨<br>참치미역국⑤⑥<br>신메뉴 두부가지그라탕<br>②⑤⑥⑫⑬⑭⑮<br>얼무나물       |                                                                                             |
| 오후간식   | 찐감자, 동굴레차                                                                                                                                                              | 크로와상①②⑥, 우유②                                                | 애호박채소전⑤⑥                                                                | 옥수수식빵①②⑤⑥, 보리차                                                  |                                                                                             |
| 열량/단백질 | 321/14                                                                                                                                                                 | 542/24                                                      | 359/16                                                                  | 516/24                                                          |                                                                                             |
| 날짜(요일) | 7월 20일(월)                                                                                                                                                              | 7월 21일(화)                                                   | 푸른데이 7월 22일(수)                                                          | 7월 23일(목)                                                       | 7월 24일(금)                                                                                   |
| 오전간식   | 당근                                                                                                                                                                     | 두부과자①⑤⑥, 파프리카                                               | 수박                                                                      | 곡물씨리얼⑤⑥, 우유②                                                    | 수박                                                                                          |
| 중식     | 기장밥/(백)배추김치⑨<br>콩나물팥국⑤<br>저당닭살브로콜리조림⑤⑥<br>⑮<br>어묵볶음⑤⑥                                                                                                                  | 차조밥/깍두기⑨<br>삼색수제비국⑥<br>해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩<br>양상추무침⑤⑥<br>(양배추나물⑤⑥)  | 쇠고기무밥+부추양념장<br>⑤⑥⑩<br>호박익힌장국⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>(백)배추김치⑨<br>요구르트②        | 흰쌀밥/(백)배추김치⑨<br>새우살시금치국⑤⑥⑨<br>(건새우시금치국⑤⑥⑨)<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥ | 흑미밥/깍두기⑨<br>들깨아욱국⑤⑥<br>순살가지미조림⑤⑥<br>(돼지고기주물럭⑤⑥⑩)<br>콩나물무침⑤⑥                                 |
| 오후간식   | 물만두⑤⑥⑩                                                                                                                                                                 | 핫케이크①②⑤⑥, 우유②                                               | 잔멸치주먹밥⑤                                                                 | 찐옥수수, 식혜                                                        | 토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮                                                                              |
| 열량/단백질 | 350/16                                                                                                                                                                 | 533/16                                                      | 431/20                                                                  | 499/20<br>502/20                                                | 361/16<br>380/18                                                                            |
| 날짜(요일) | 7월 27일(월)                                                                                                                                                              | 7월 28일(화)                                                   | 7월 29일(수)                                                               | 7월 30일(목)                                                       | 7월 31일(금)                                                                                   |
| 오전간식   | 오이                                                                                                                                                                     | 모닝빵①②⑤⑥, 우유②                                                | 바나나                                                                     | 떠먹는요구르트②                                                        | 참외                                                                                          |
| 중식     | 흰쌀밥/깍두기⑨<br>미역냉국⑤⑥<br>(감자미역국⑤⑥)<br>훈제오리구이<br>머위나물무침⑤⑥                                                                                                                  | 수수밥/(백)배추김치⑨<br>닭개장⑤⑥⑩<br>간장마파두부⑤⑥<br>애호박볶음⑤⑥               | 돼지고기하이라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>근대양파국<br>푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑬⑭⑮<br>(백)배추김치⑨<br>짜먹는요구르트② | 차조밥/깍두기⑨<br>순두부백탕⑤<br>삼치구이⑤⑥<br>(닭고기청경채조림⑤⑥⑨)<br>느타리버섯무침⑤⑥      | 기장밥/(백)배추김치⑨<br>채소계살국①⑤⑥⑧<br>쇠고기참나물불고기<br>⑤⑥⑩<br>고구마볶음⑤                                     |
| 오후간식   | 영양주먹밥⑤                                                                                                                                                                 | 찐고구마, 옥수수차                                                  | 들기름비빔우동⑤⑥                                                               | 우유수박화채②                                                         | 잼샌드위치①②⑤⑥, 동굴레차                                                                             |
| 열량/단백질 | 319/15                                                                                                                                                                 | 503/25                                                      | 453/16                                                                  | 431/23<br>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          | 국내산한우               | 국내산한우      | 국내산한우     | 국내산한우         |
| 돼지고기     | 닭고기  | 오리고기 | 수산물<br>고등어 | 식육<br>가공품 | 훈제오리<br>오리고기 | 수산물<br>가공품          | 진미채<br>오징어 | 참치<br>다랑어 | 해물동그랑땡<br>오징어 |
| 국내산      | 국내산  | 국내산  | 국내산        | 국내산       | 국내산          | 페루산                 | 원양산        | 국내산,외국산   |               |

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

\*7월 7일 화요일은 생일식단입니다.

| 날짜(요일) | 식단 작성자 : 김현정, 최은빈 영양사<br>발행일 2026.6.19.(금)                                                                                                                             |                                                             | 7월 1일(수)                                                             | 7월 2일(목)                                                        | 7월 3일(금)                                                                                    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                                                                                                                        |                                                             | 수박                                                                   | 치즈빵①②⑤⑥, 우유②                                                    | 수박                                                                                          |
| 중식     | [식단 내 유색 글자 및 표시]<br>① 빨간색 글자 : 자연식품<br>② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품<br>③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세 부 메뉴명 작성 필요<br>④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 |                                                             | 안매운김치볶음밥⑤⑨<br>달걀찜국①⑤⑥<br>생선까스+타르타르소스①⑤⑥<br>깍두기⑨<br>짜먹는요구르트②          | 흰쌀밥/깍두기⑨<br>애호박감자국⑤⑥<br>닭살가지조림⑤⑥⑩<br>궁채나물⑤⑥                     | 기장밥/깍두기⑨<br>쇠고기양배추국⑤⑥⑩<br>두부강정⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥                                               |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                        |                                                             | 우유스틱빵①②⑤⑥, 두유⑤                                                       | 과일화채                                                            | 핫도그①②⑤⑥⑩                                                                                    |
| 열량/단백질 | 이미지 출처 : 미리캔버스                                                                                                                                                         |                                                             | 697/25                                                               | 604/24                                                          | 555/18                                                                                      |
| 날짜(요일) | 7월 6일(월)                                                                                                                                                               | 7월 7일(화)                                                    | 푸른데이 7월 8일(수)                                                        | 7월 9일(목)                                                        | 7월 10일(금)                                                                                   |
| 오전간식   | 당근                                                                                                                                                                     | 두부과자①⑤⑥, 우유②                                                | 수박                                                                   | 곡물씨리얼⑤⑥, 우유②                                                    | 천도복숭아⑩                                                                                      |
| 중식     | 차조밥/(백)배추김치⑨<br>청경채양파국<br>오리고기주물럭⑤⑥<br>연령별메뉴 마늘종잔멸치조림⑤⑥                                                                                                                | ♣생일식단(1)♣<br>흰쌀밥/(백)배추김치⑨<br>두부미역국⑤⑥<br>닭살잡채⑤⑥⑩<br>브로콜리참깨무침 | 돼지고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>맑은콩나물국⑤<br>브로콜리숙회+양념장⑤⑥<br>(백)배추김치⑨<br>요구르트②       | 흑미밥/깍두기⑨<br>얼갈이배춧국<br>쇠고기가지구이⑤⑥⑩<br>마카로니샐러드①⑤⑥                  | 수수밥/(백)배추김치⑨<br>고구마순된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑩<br>반달오이무침<br>(오이볶음)                                     |
| 오후간식   | 구운달걀①, 식혜                                                                                                                                                              | 케이크①②⑤⑥, 우유②                                                | 잔치국수⑤⑥                                                               | 찐단호박, 옥수수차                                                      | 김가루주먹밥                                                                                      |
| 열량/단백질 | 572/27                                                                                                                                                                 | 600/19                                                      | 550/22                                                               | 713/22                                                          | 527/28                                                                                      |
| 날짜(요일) | 7월 13일(월)                                                                                                                                                              | 7월 14일(화)                                                   | 7월 15일(수)                                                            | 7월 16일(목)                                                       | 7월 17일(금)                                                                                   |
| 오전간식   | 오이                                                                                                                                                                     | 떠먹는요구르트②                                                    | 수박                                                                   | 미숫가루⑤, 우유②                                                      | <br>제헌절 |
| 중식     | 흑미밥/깍두기⑨<br>들깨시래기국⑤⑥<br>쇠고기카레조림②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>근대나물⑤⑥                                                                                                                       | 기장밥/(백)배추김치⑨<br>유부채국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>참나물무침⑤⑥                | 닭살잡채밥⑤⑥⑩<br>콩가루배춧국⑤<br>저염진미채조림⑤⑥⑦<br>깍두기⑨<br>짜먹는요구르트②                | 수수밥/(백)배추김치⑨<br>참치미역국⑤⑥<br>신메뉴 두부가지그라탕②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>얼무나물           |                                                                                             |
| 오후간식   | 찐감자, 동굴레차                                                                                                                                                              | 크로와상①②⑥, 우유②                                                | 애호박채소전⑤⑥                                                             | 옥수수식빵①②⑤⑥, 보리차                                                  |                                                                                             |
| 열량/단백질 | 442/19                                                                                                                                                                 | 756/34                                                      | 487/23                                                               | 695/33                                                          |                                                                                             |
| 날짜(요일) | 7월 20일(월)                                                                                                                                                              | 7월 21일(화)                                                   | 푸른데이 7월 22일(수)                                                       | 7월 23일(목)                                                       | 7월 24일(금)                                                                                   |
| 오전간식   | 당근                                                                                                                                                                     | 두부과자①⑤⑥, 파프리카                                               | 수박                                                                   | 곡물씨리얼⑤⑥, 우유②                                                    | 수박                                                                                          |
| 중식     | 기장밥/(백)배추김치⑨<br>콩나물파국⑤<br>저당닭살브로콜리조림⑤⑥⑩<br>어묵볶음⑤⑥                                                                                                                      | 차조밥/깍두기⑨<br>삼색수제비국⑥<br>해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩<br>양상추무침⑤⑥<br>(양배추나물⑤⑥)  | 쇠고기무밥+부추양념장⑤⑥⑩<br>호박익힌장국⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>(백)배추김치⑨<br>요구르트②         | 흰쌀밥/(백)배추김치⑨<br>새우살시금치국⑤⑥⑨<br>(건새우시금치국⑤⑥⑨)<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥ | 흑미밥/깍두기⑨<br>들깨아욱국⑤⑥<br>순살가지미조림⑤⑥<br>(돼지고기주물럭⑤⑥⑩)<br>콩나물무침⑤⑥                                 |
| 오후간식   | 물만두⑤⑥⑩                                                                                                                                                                 | 핫케이크①②⑤⑥, 우유②                                               | 잔멸치주먹밥⑤                                                              | 찐옥수수, 식혜                                                        | 토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭                                                                              |
| 열량/단백질 | 528/25                                                                                                                                                                 | 769/23                                                      | 593/28                                                               | 714/30<br>714/29                                                | 495/22<br>555/27                                                                            |
| 날짜(요일) | 7월 27일(월)                                                                                                                                                              | 7월 28일(화)                                                   | 7월 29일(수)                                                            | 7월 30일(목)                                                       | 7월 31일(금)                                                                                   |
| 오전간식   | 오이                                                                                                                                                                     | 모닝빵①②⑤⑥, 우유②                                                | 바나나                                                                  | 떠먹는요구르트②                                                        | 참외                                                                                          |
| 중식     | 흰쌀밥/깍두기⑨<br>미역냉국⑤⑥<br>(감자미역국⑤⑥)<br>훈제오리구이<br>머위나물무침⑤⑥                                                                                                                  | 수수밥/(백)배추김치⑨<br>닭개장⑤⑥⑩<br>간장마파두부⑤⑥<br>애호박볶음⑤⑥               | 돼지고기하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>근대양파국<br>푸실리샐러드②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>(백)배추김치⑨<br>짜먹는요구르트② | 차조밥/깍두기⑨<br>순두부백탕⑤<br>삼치구이⑤⑥<br>(닭고기청경채조림⑤⑥⑩)<br>느타리버섯무침⑤⑥      | 기장밥/(백)배추김치⑨<br>채소계살국①⑤⑥⑧<br>쇠고기참나물불고기⑤⑥⑩<br>고구마볶음⑤                                         |
| 오후간식   | 영양주먹밥⑤                                                                                                                                                                 | 찐고구마, 옥수수차                                                  | 들기름비빔우동⑤⑥                                                            | 우유수박화채②                                                         | 잼샌드위치①②⑤⑥, 동굴레차                                                                             |
| 열량/단백질 | 439/21                                                                                                                                                                 | 677/34                                                      | 615/22                                                               | 620/34<br>596/37                                                | 547/20                                                                                      |

| 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          | 국내산한우               | 국내산한우      | 국내산한우     | 국내산한우         |
| 돼지고기     | 닭고기  | 오리고기 | 수산물<br>고등어 | 식육<br>가공품 | 훈제오리<br>오리고기 | 수산물<br>가공품          | 진미채<br>오징어 | 참치<br>다랑어 | 해물동그랑땡<br>오징어 |
| 국내산      | 국내산  | 국내산  | 국내산        | 국내산       | 국내산          | 페루산                 | 원양산        | 국내산, 외국산  |               |

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

\*7월 7일 화요일은 생일식단입니다.