



2026년 7월 건강식단 - 일반형

<0~2, 3~5세>

발행일: 2026. 6. 15

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
오전간식			★수박	채소죽	떠먹는요구르트②	바나나세이크②
점심	★ 7월 9일(목): 독일 음식 '프리카델레(함박스테이크)'		새우볶음밥⑤⑥⑨⑩ 청경채맑은국⑤⑥/백김치 탕수육①⑤⑩ [오렌지주스]	흑미밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 연두부&깨소스⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	보리밥/백김치 최고기국⑤⑥⑩ 카레찜닭②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 열무나물⑤⑥	돼지고기덮밥⑤⑥⑩⑫ 콩나물국⑤ 과일샐러드①②⑤⑫ 배추김치⑨
오후간식	※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.		시리얼+우유②	꿀설기+등굴레차	★옥수수치즈주먹밥②⑤ +오미자차	
열량(kcal)/단백질(g)			655/32	614/16	628/26	512/21
원산지 표시			돼지고기:국내산	흑미:국내산 연두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우 닭고기:국내산	돼지고기:국내산
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	단호박수프②⑤⑥⑬⑭	장국죽⑤⑥⑬	★수박	들깨죽	★수박	검은콩두유⑤
점심	서리태밥⑤/깍두기⑨ 당근수제비⑤⑥ 치즈달걀찜①② 부추양배추무침	보리밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 순살치킨①⑤⑥⑬ ★파프리카샐러드⑤⑥	*돼지고기양송이필라프 ①⑤⑥⑩⑮ ★애호박맑은국/백김치 김구이 [짜먹는요구르트②]	쌀밥/깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 프리카델레(함박스테이크) ①⑤⑥⑩⑬ 근대나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 가자미조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	햄오므라이스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 맑은연두부국⑤ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	카스텔라①②⑥+보리차	★편(군)감자+매실차	삶은달걀①+우유②	잔치국수①⑤⑥	*바나나햇케이크①②⑤⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	740/26	574/24	601/28	656/28	662/32	444/18
원산지 표시		★쇠고기:국내산한우 닭고기:국내산	돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우	햄(돼지고기):국내산 연두부(콩):국내산
날짜	13	14	15_초복	16	17	18
오전간식	브로콜리수프②⑥	순두부죽⑤	★수박	타락죽②	제헌절	★자두요거트스무디②
점심	쌀밥/깍두기⑨ ★가지된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 양배추찜	보리밥/백김치 느타리버섯국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑫⑬ 단호박조림⑤⑥	참쌀밥/배추김치⑨ 삼계탕⑤ 숙주나물 [★방울토마토⑫]	기장밥/깍두기⑨ 황태미역국⑤⑥ *두부조림②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 고구마순나물⑤⑥		쇠고기깻잎볶음밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ +우유②	방울종편+우유②	★수박화채②	비빔국수⑤⑥		
열량(kcal)/단백질(g)	751/30	685/28	652/28	676/33		532/17
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우	순두부(콩):국내산 오징어:원양산	참쌀: 국내산 닭고기:국내산	두부(콩):국내산		★쇠고기:국내산한우
날짜	20	21	22	23	24	25_중복
오전간식	양파크림수프②⑥	치즈죽②	★수박	달걀죽①	★수박	식빵①②⑤⑥+우유②
점심	수수밥/깍두기⑨ 배추당면국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 공심채볶음⑤⑥⑮	기장밥/배추김치⑨ 숙주맑은국 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ ★애호박나물⑤⑥⑨	쇠고기덮밥①⑤⑥⑬ 양배추맑은국⑤⑥/깍두기⑨ 명엽채볶음⑤⑥ [바나나]	★옥수수밥/깍두기⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑫ 상추사과무침	유부국수①⑤⑥ 궁중떡볶이⑤⑥ 단무지채무침⑬ 유기농주스	참쌀영양밥⑤⑥ 닭곰탕⑤ 곤드레나물 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	자장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ +결명자차	꼬마주먹밥+매실차	편(군)단호박+우유②	물만두⑤⑥⑩+오미자차	
열량(kcal)/단백질(g)	758/31	609/23	667/23	654/30	598/20	530/24
원산지 표시	닭고기:국내산	돼지고기(돈가스):국내산 돼지고기(자장면):국내산	★쇠고기:국내산한우	두부(콩):국내산 오징어:원양산		참쌀: 국내산 닭고기:국내산
날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	옥수수수프②⑥	전복죽⑮	★참외	★애호박죽	★바나나	
점심	기장밥/깍두기⑨ 양배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯조림⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 오이나물⑤	달걀오므라이스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 북어콩나물국⑤/백김치 도토리묵무침⑤⑥ 유기농주스	쌀밥/깍두기⑨ 맑은배춧국⑤⑥ *복합스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ★가지볶음⑤⑥	★옥수수밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 브로콜리무침	
오후간식	피자빵②⑤⑥⑩⑫⑬ +우유②	미니우동⑤⑥	★편(군)감자+옥수수차	오곡시리얼⑥+우유②	소보로빵①②④⑥+매일치③	
열량(kcal)/단백질(g)	660/29	585/30	535/19	673/27	638/23	
원산지 표시	참치(다랑어):원양산 돼지고기:국내산 소시지(돼지고기):국내산	전복:원양산 오리고기:국내산 콩국수(콩):국내산		돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산한우	

★7월의 제철식

수박, 참외, 자두, 복숭아, 토마토, 파프리카, 가지, 애호박, 도라지, 감자, 옥수수

★7월의 저나트륨·저당 메뉴

날짜	메뉴	점심 총 함량
저나트륨 메뉴 8	돼지고기양송이필라프	나트륨 147 mg
저당 메뉴 10	바나나햇케이크	당 9 g
저나트륨 메뉴 16	두부그라탕	나트륨 143 mg

* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)
	밥, 죽, 누룽지	배추
	국내산	국내산

— 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지도 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시
— 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시
★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·옥수수·젓소 구분표시
(예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 옥수수), 쇠고기(호주산)

— 빨간색 괄호: 대체가 가능한 메뉴
— 파란색 괄호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴
※ 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호 메뉴 삭제 후 사용해 주세요.

※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료