



7월 식단표

세부유형	만1-2세 오전간식 죽6회형
기관명	새싹나라어린이집
발행일	2026. 6. 19.
영양사	박재은, 김민선, 김혜민, 손정화, 임민지

<식품 알레르기 유발물질 표기>

①난류 ②우유③③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫타마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자

일자/요일	★ 푸드브릿지란?	1(수)★일품 Day	2(목)	3(금)	4(토)★Family Day
오전간식	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기	애호박죽	두부채소죽⑤	단호박찰쌀죽	흑임자죽
점심		돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 무채국⑤⑥/쌈밥③ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살양파볶음⑤⑤⑤ 청포묵무침⑤⑥	기장밥/각두기⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 갯잎순나물⑤⑥	비빔밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥⑦⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식		멜론/ step1도라지배즙음료	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	경기도지역과일 수박 /호상요구르트②	
열량/단백질	이달의 주인공은 '도라지' 입니다.	369.3/12.4	475.3/17.1	390.4/17.8	299.3/9.5

일자/요일	6(월)저탄소식단	7(화)	8(수)★일품 Day	9(목)	10(금)제철식단	11(토)★Family Day
오전간식	오트밀죽②	같은황태죽	게살당근죽①②⑤⑥⑧⑫	미역죽	당근치즈죽②	흰살생선죽
점심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑬	기장밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돈육완자전 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 김구이	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 양념장⑤⑥ 두부배추국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 각두기⑨	흑미밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 무른잔멸치볶음	차조밥/배추김치⑨ 애호박새우젓국⑨ 쇠고기청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 가지나물⑤⑥	들기름막국수③⑤⑥⑥ 아욱된장국⑤⑥ 편만두①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 배추김치⑨
오후간식	파인애플	삶은달걀(구운달걀)① /우유②	참외/우유②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱	경기도지역과일 수박/우유②	
열량/단백질	357.7/15.1	435.9/21.7	389.6/15.3	371.8/19.1	386.1/15.6	311.8/12.1

일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)초복	16(목)	17(금)제헌절	18(토)★Family Day
오전간식	감자죽	누룽지된장죽⑤⑥	양송이죽	step2 도라지쇠고기죽⑫		타락죽②
점심	기장밥/배추김치⑨ 오징어무국⑤⑥⑦⑧ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥	생일식단 쌀밥/배추김치⑨ 조갯살미역국⑤⑥⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 콩나물 잡채⑤⑥	닭곰탕⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 당면사리 쌀밥 오이나물 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물무침		햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 고구마순나물⑤ 각두기⑨
오후간식	경기도지역과일 천도복숭아⑪/우유②	케이크①②⑤⑥/키위	경기도지역과일 수박/우유②	바나나/우유②		
열량/단백질	423.7/19	450.3/12.2	406.8/22.9	390/17.4		346.8/12.7

일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)★일품 Day	23(목)저탄소식단	24(금)전통식단	25(토)중복
오전간식	청경채죽	새우살죽⑨	같은잔멸치죽	누룽지죽	양배추죽	수수죽
점심	흑미밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 파프리카잡채⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 청경채나물⑤⑥	치킨까스①②⑤⑥⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 허니머스타드소스①⑤ 미소장국⑤⑥/쌈밥③ 단호박샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 달걀부추국① 두부조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤	기장밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ step3도라지나물⑤⑥	초계국수⑥⑬ 쌀밥③ 배추전①⑤⑥ 각두기⑨
오후간식	멜론/우유②	핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ /우유②	경기도지역과일 수박	씨리얼⑤⑥ (소보로빵①②④⑤⑥)/우유②	사과/우유②	
열량/단백질	393.6/13	475.4/20.2	358.3/17.6	471.4/15.7	415.7/17	334.3/11.1

일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)★일품 Day	30(목)	31(금)	★Birthday식단
오전간식	참깨죽	채소죽	달걀부추죽①	파프리카죽	들깨배추죽	누룽지된장죽⑤⑥
점심	수수밥/배추김치⑨ 사골곰탕⑫ 당근달걀찜① 가지볶음⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음 ①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 브로콜리나물	쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 맑은버섯국⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥⑨ 돈육채소볶음⑤⑩ 김자반⑤	흑미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 닭살테리야끼조림 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 애호박나물⑤	쌀밥/배추김치⑨ 조갯살미역국⑤⑥⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 콩나물 잡채⑤⑥
오후간식	복숭아⑪/우유②	수박화채②	바나나/우유②	미니유부우동⑤⑥⑦⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱	포도/우유②	케이크①②⑤⑥/키위
열량/단백질	423.8/16.7	425.2/15.5	381.9/12.8	379.6/15.7	407.6/17.1	450.3/12.2

원산지표시

쌀(백미,찰쌀,현미,흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
국내산		국내산	한우/육우	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추(열감이포함)	고춧가루
		외국산	국가명(호주)				국내산	국내산	국내산	국내산		
수산물				수산물가공품			식육가공품					
고등어	동태(명태)	오징어	게살(맛살)	어묵		돈까스	돈육완자	햄	치킨까스	훈제오리	탕수육	
국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함

<식품 알레르기 유발물질 표기>

①난류 ②우유③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

일자/요일	★ 푸드브릿지란?		1(수)★일품 Day		2(목)		3(금)		4(토)★Family Day						
오전간식	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기		애호박죽		두부채소죽⑤		단호박찰쌀죽		흑임자죽						
점심			돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ &소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 무채국⑤⑥/쌈밥③ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살양파볶음⑤⑫ 청포묵부침⑤⑥		기장밥/깍두기⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥		비빔밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥⑦⑨⑫ ⑬ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨						
오후간식			멜론/ 🌸step1도라지배즙음료		후레쉬번①②⑤⑥/우유 ②		경기도지역과일 수박 호상요구르트②								
열량/단백질 일자/요일			이달의 주인공은 ‘도라지 🌸’ 입니다. 6(월)저탄소식단 7(화)		566.6/19 8(수)★일품 Day		695.3/24.5 9(목)		552.6/24.6 10(금)체질식단		460.4/14.7 11(토)★Family Day				
오전간식			오토밀죽② 같은항태죽		게살당근죽①②⑤⑥⑧ ⑫		미역죽		당근치즈죽②		흰살생선죽				
점심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑬		기장밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돈육완자전 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 김구이		쇠고기콩나물밥⑤⑬& 양념장⑤⑥ 두부배추국⑤⑥ 도토리묵부침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음		차조밥/배추김치⑨ 애호박새우젓국⑨ 쇠고기청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑬⑭ 가지나물⑤⑥		들기름막국수③⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 편만두①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨				
오후간식	과인애플		삶은달걀(구운달걀)①/ 우유②		참외/우유②		어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑬		경기도지역과일 수박/우유②						
열량/단백질 일자/요일	550.4/23.2 13(월)		635.6/31.7 14(화)		564.4/21.9 15(수)초복		572/29.5 16(목)		559/22.3 17(금)체현절		479.6/18.6 18(토)★Family Day				
오전간식			감자죽		양송이죽		🌸step2 도라지쇠고기죽⑬				타락죽②				
점심	기장밥/배추김치⑨ 오징어무국⑤⑥⑦ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥		생일식단 쌀밥/배추김치⑨ 조갯살미역국⑤⑥⑬ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬ ⑭ 콩나물잡채⑤⑥		닭곰탕⑬&당면사리 쌀밥 오이나물 배추김치⑨		흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물무침				햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤ 깍두기⑨				
오후간식	경기도지역과일 천도복숭아⑪/우유②		케이크①②⑤⑥/키위		경기도지역과일 수박/우유②		바나나/우유②								
열량/단백질 일자/요일	616.9/27.6 20(월)		692.7/18.8 21(화)		590.9/33.5 22(수)★일품 Day		565.1/25.1 23(목)저탄소식단		24(금)전통식단		533.5/19.5 25(토)중복				
오전간식	청경채죽		새우살죽⑨		같은잔멸치죽		누룽지죽		양배추죽		수수죽				
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑫ 파프리카잡채⑤⑥		차조밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥		치킨까스①②⑤⑥⑫& 허니머스타드소스①⑤ 미소장국⑤⑥/쌈밥③ 단호박샐러드② 배추김치⑨		수수밥/배추김치⑨ 달걀부추국① 두부조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤		기장밥/배추김치⑨ 항태국⑤⑥ 🌸계육볶음⑤⑥⑩ step3도라지나물⑤ ⑬		초계국수⑥⑫ 쌈밥③ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	멜론/우유②		핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑫ /우유②		경기도지역과일 수박		씨리얼⑤⑥ (소보로빵①②④⑤⑥)/우유 ②		사과/우유②						
열량/단백질 일자/요일	570.6/18.4 27(월)		696.4/29.5 28(화)		551.2/27.1 29(수)★일품 Day		690.2/22.5 30(목)		604.5/24.6 31(금)		514.3/17.1 ★Birthday식단				
오전간식	참깨죽		채소죽		달걀부추죽①		파프리카죽		들깨배추죽		누룽지된장국⑤⑥				
점심	수수밥/배추김치⑨ 사골곰탕⑬ 당근달걀찜① 가지볶음⑤⑥		차조밥/깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음 ①②⑤⑥⑫⑬ 브로콜리나물		쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 맑은버섯국⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨		기장밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥⑨ 돈육채소볶음⑤⑩ 김자반⑤		흑미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 닭살테리야끼조림 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 애호박나물⑤		쌀밥/배추김치⑨ 조갯살미역국⑤⑥⑬ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬ ⑭ 🎉콩나물잡채⑤⑥ 🎉				
오후간식	복숭아⑪/우유②		수박화채②		바나나/우유②		미니유부우동⑤⑥⑦⑨⑫ ⑮		포도/우유②		케이크①②⑤⑥/키위				
열량/단백질	617/24		654.2/23.8		552.6/18		584/24.1		592/24.7		692.7/18.8				
원산지표시															
쌀(백미,찰쌀,현미,흑미 등)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		콩류				배추김치	
										두부 연두부 순두부 콩비지 배추(얼갈이포함) () 고춧가루					
국내산		국내산	한우/육우	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
수산물		외국산	국가명(호주)	수산물가공품						미국산		국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품										국내산		국내산	국내산	국내산	국내산
고등어	동태(명태)	오징어	게살(맛살)	어묵				돈까스	돈육완자	햄		치킨까스	훈제오리	탕수육	
국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	