



7월 식단표

세부유형	만1-2세 일반형
기관명	삼정어린이집
발행일	2026. 6. 19.
영양사	박재은, 김민선, 김혜민, 손정화, 임민지

<식품 알레르기 유발물질 표기>

①난류 ②우유③③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
⑲잣

일자/요일	★ 푸드브릿지란?		1(수)★일품 Day	2(목)	3(금)
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		멜론	두부채소죽⑤	방울토마토⑫/호상요구르트②
점심	이달의 주인공은 '도라지' 입니다.		돈까스①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 무채국⑤⑥/쌀밥 ½ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살양파볶음⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥
오후간식			후리카케주먹밥 ①②⑤⑥⑬⑭⑮	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	찐단호박/ step1도라지배즙음료
열량/단백질	402.8/14.7		367.2/12.8	475.3/17.1	402.1/17.5
일자/요일	6(월)저탄소식단	7(화)	8(수)★일품 Day	9(목)	10(금)제철식단
오전간식	파인애플	구운달걀①/등굴레차	참외	호상요구르트②	자두
점심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑬	기장밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돈육완자전 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 김구이	쇠고기콩나물밥⑤⑬&양념 장⑤⑥ 두부배추국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 무른잔멸치볶음	차조밥/배추김치⑨ 애호박새우젓국⑨ 쇠고기청경채굴소스볶음⑤ ⑥⑦⑬⑮ 가지나물⑤⑥
오후간식	유부초밥⑤⑥	볶음우동⑤⑥⑦⑮ 수박(건강과일)	씨리얼⑤⑥&우유②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑮ 천도복숭아(건강과일)	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰/우유②
열량/단백질	402.8/14.7	375.2/17.9	389.5/12.7	390.8/22.8	409.7/17.2
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)초복	16(목)	17(금)제헌절
오전간식	복숭아⑪	애호박죽	수박	바나나	
점심	기장밥/배추김치⑨ 오징어무국⑤⑥⑦ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 무른우엉조림⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 오이나물 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물무침	
오후간식	감자버터구이②/우유②	잔치국수⑤⑥ 수박(건강과일)	도넛①②⑤⑥/우유②	step2 도라지쇠고기주먹밥⑤⑬	
열량/단백질	398.9/18.5	436.2/14.4	449.8/23.4	375.9/14.7	
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)★일품 Day	23(목)저탄소식단	24(금)전통식단
오전간식	멜론	미숫가루⑤&우유②	키위	누룽지죽	사과
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카잡채⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥	치킨까스①②⑤⑥⑮&허니 머스타드소스①⑤ 미소장국⑤⑥/쌀밥 ½ 단호박샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 달걀부추국① 두부조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤	기장밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑮ step3도라지나물⑤⑥
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑮⑯ /우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 수박(건강과일)	잔멸치주먹밥⑤	씨리얼⑤⑥/우유②	찐감자/우유②
열량/단백질	430/14.9	412.9/16.7	406.5/18.3	471.4/15.7	383.1/16.8
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)★일품 Day	30(목)	31(금)
오전간식	복숭아⑪	채소죽	바나나	파프리카스틱/호상요구르트②	포도/우유②
점심	수수밥/배추김치⑨ 사골곰탕⑬ 당근달걀찜① 가지볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음 ①②⑤⑥⑫⑬ 브로콜리나물	쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 맑은버섯국⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥⑨ 돈육채소볶음⑤⑮ 김자반⑤	흑미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 애호박나물⑤
오후간식	참깨주먹밥	수박화채②	카스테라①②⑤⑥/우유②	미니유부우동⑤⑥⑦⑨⑮⑯	물만두①②⑤⑥⑩⑮⑯
열량/단백질	379.3/13.4	425.2/15.5	398.5/12.6	403.9/19.8	403.7/18.8

원산지표시

쌀(백미,찰쌀,현미,흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추(열갈이포함)	고춧가루
	외국산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물			수산물가공품			식육가공품						
고등어	오징어	어묵			돈까스	돈육완자	햄	치킨까스	훈제오리	탕수육		
국내산	국내산	중국산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함

①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

일자/요일	★ 푸드브릿지란?		19(жат)		1(수)★일품 Day		2(목)		3(금)		
오전간식	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다.				멜론		두부채소죽⑤		방울토마토⑩/호상요구르트②		
점 심	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				돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭&소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 무채국⑤⑥/쌀밥 ½ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살양파볶음⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥		기장밥/깍두기⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥		
오후간식					후리카케주먹밥①②⑤⑥⑫⑬		후레쉬반①②⑤⑥/우유②		찐단호박/ step1도라지배즙음료		
열량/단백질	이달의 주인공은 ‘ 도라지  ’ 입니다.				564.9/19.8		695.3/24.5		570.7/24.2		
일자/요일	6(월)저탄소식단		7(화)		8(수)★일품 Day		9(목)		10(금)제철식단		
오전간식	파인애플		구운달걀①/등굴레차		참외		호상요구르트②		자두		
점 심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥⑬		기장밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돈육완자전①②⑤⑥⑩⑫⑬ 김구이		쇠고기콩나물밥⑤⑬&양념장⑤⑥ 두부배추국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음		차조밥/배추김치⑨ 애호박새우젓국⑨ 쇠고기청경채굴소스볶음⑥⑨⑬⑮ 가지나물⑤⑥		
오후간식	유부초밥⑤⑥		볶음우동⑤⑥⑨⑫ 수박(건강과일)		씨리얼⑤⑥&우유②		어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑫ 천도복숭아(건강과일)		햄치샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑬/우유②		
열량/단백질	619.8/22.6		577.3/27.6		564.3/17.9		553.4/32.2		595.4/24.7		
일자/요일	13(월)		14(화)		15(수)초복		16(목)		17(금)제헌절		
오전간식	복숭아⑪		애호박죽		수박		바나나				
점 심	기장밥/배추김치⑨ 오징어무국⑤⑥⑦ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 우엉조림⑤⑥		닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 오이나물 배추김치⑨		흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물무침				
오후간식	감자버터구이②/우유②		잔치국수⑤⑥ 수박(건강과일)		도넛①②⑤⑥/우유②		step2 도라지쇠고기주먹밥⑤⑬				
열량/단백질	578.7/26.8		671.1/22.2		657/34.4		578.4/22.6				
일자/요일	20(월)		21(화)		22(수)★일품 Day		23(목)저탄소식단		24(금)전통식단		
오전간식	멜론		미숫가루⑤&우유②		키위		누룽지죽		사과		
점 심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑫ 파프리카잡채⑤⑥		차조밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥		치킨까스①②⑤⑥⑮&허니머스타드소스①⑤ 미소장국⑤⑥/쌀밥 ½ 단호박샐러드② 배추김치⑨		수수밥/배추김치⑨ 달걀부추국① 두부조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤		기장밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ step3도라지나물⑤⑥		
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑬/우유②		로제스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 수박(건강과일)		잔멸치주먹밥⑤		씨리얼⑤⑥/우유②		찐감자/우유②		
열량/단백질	626.5/21.3		578.9/23.2		625.4/28.1		690.2/22.5		554.4/24.2		
일자/요일	27(월)		28(화)		29(수)★일품 Day		30(목)		31(금)		
오전간식	복숭아⑪		채소죽		바나나		파프리카스틱/호상요구르트②		포도/우유②		
점 심	수수밥/배추김치⑨ 사골곰탕⑫ 당근달걀찜① 가지볶음⑤⑥		차조밥/깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음①②⑤⑥⑫⑬ 브로콜리나물		쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 맑은버섯국⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨		기장밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥⑨ 돈육채소볶음⑤⑩ 김자반⑤		흑미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 애호박나물⑤		
오후간식	참깨주먹밥		수박화채②		카스테라①②⑤⑥/우유②		미니유부우동⑤⑥⑦⑨⑬⑮		물만두①②⑤⑥⑩⑬⑮		
열량/단백질	583.5/20.6		654.2/23.8		578.1/17.7		573.4/27.7		586/27.3		
원 산 지 표 시											
쌀(백미,잡쌀,현미,흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류			배추김치	
국내산		국내산	한우/	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)
		외국산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물			수산물가공품			식육가공품					
고등어		오징어	어묵		돈까스		돈육완자		햄	치킨까스	훈제오리
국내산		국내산	중국산		산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산