

2026년 7월 식단표가

(만 3~5세 - 초록지구, 힘찬태양, 최강우주)

별하늘어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.6.17.



원본 식단 확인

일 자	1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	[식단 표기 사항]			
점 심	▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🌱 : 초록음식 : 저탄소식단 ▶ 🍷 : 생일식단 ▶ 🍷 : 꾸러미식단 ▶ 🍷 : 이 달의 채소(감자) () ▶ 🌍 : 세계음식 : 세계 음식의 날(그리스) [알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯			
오후간식	오렌지	🍅 방울토마토②	감자죽	두유③
영양당단백질	자장밥②③⑥⑩⑫⑮ 맑은장국③⑥ 동그랑땡구이 ①②③⑥⑩⑫ (저당)요구르트② 배추김치③	오므라이스①③⑥⑫ 무채국③⑥ 돼지고기장조림③⑥⑩ (과일)푸딩 배추김치③	흑미밥 닭개장국③⑥⑮ 두부양념찜③⑥ 오이탕탕이③⑥ 배추김치③	칼국수③⑥ 추가밥 생선까스①③⑥ +소스①②③⑮ 배추김치③
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)
오전간식	누룽지죽	오곡우유마숫가루②③⑥	배	사과
점 심	백미밥 청경채된장국③⑥ 오리두루치기③⑥ 김자반③ 배추김치③	오징어덮밥③⑥⑦ 감자양파국③⑥ 버섯돌깨볶음③⑥ 토마토슬라이스⑫ (+유자소스) 배추김치③	백미밥 두부황태국③⑥ 소시지파프리카볶음 ②③⑥⑩⑫⑮⑮ 양배추나물③⑥ 배추김치③	백미밥 유부국③⑥ 가지무사카 ①②③⑥⑩⑫⑮⑮ (가지)달걀고기구이 근대나물③⑥ 배추김치③
오후간식	참치채소전①③⑥⑮	단호박찜+보리차	잔치국수③⑥+우유②	후레쉬번①②③⑥ +우유②
영양당단백질	577/24	519/21	604/24	566/24
일 자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)
오전간식	채소죽	블루베리	떠먹는요구르트②	참깨죽
점 심	찰보리밥 모듬어묵국③⑥ 토마토스크램블에그 ①③⑫ 숙주나물무침③⑥ 배추김치③	백미밥 돈육된장찌개③⑥⑩ 순살고등어감자조림 ③⑥⑦ 새콤무생채③⑥ 배추김치③	닭다리삼계탕⑤ 백미밥 오이부추무침③⑥ 멜론 깍두기③(배추김치③)	백미밥 미역국③⑥ 쇠고기당면볶음③⑥⑮ 참나물무침③⑥ 배추김치③
오후간식	참외+우유②	치즈주먹밥②③	찐옥수수+딸기주스	케이크①②③⑥ +우유②
영양당단백질	588/21	535/26	566/21	672/20
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)
오전간식	바나나	얼갈이죽	자두	수박
점 심	백미밥 근대된장국③⑥ 제육볶음③⑥⑩ 브로콜리무침③⑥ 배추김치③	백미밥 콩나물국③ 오징어간장불고기③⑥⑦ 가지나물③⑥ 배추김치③	백미밥 버섯수제비국⑥ 파파두부③⑥ 잔멸치볶음③⑥ 배추김치③	백미밥 온도토리묵국③⑥ 쇠불고기③⑥⑮ 시금치나물③⑥ 배추김치③
오후간식	모닝빵①②③⑥ +우유②	찐감자+우유②	토마토스파게티 ①②③⑥⑩⑫⑮+우유②	삶은달걀①+보리차
영양당단백질	664/20	588/24	676/26	535/20
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)
오전간식	사과	완두콩죽③	오곡우유마숫가루②③⑥	단호박죽
점 심	백미밥 동태살국③⑥ 치즈달걀말이①②③ 배추나물③⑥ 깍두기③(배추김치③)	백미밥 건새우묵국③⑥⑨ 훈제오리볶음②③⑥ 갯잎순나물③⑥ 배추김치③	쇠고기채소덮밥③⑥⑮ 미소국③⑥ 게살오이무침 ①②③⑥⑩⑫ 오렌지 배추김치③	백미밥 콩비지찌개③⑩ 순살삼치구이③⑥ 청경채나물③⑥ 배추김치③
오후간식	김가루주먹밥③	고구마범벅①③+우유②	찐옥수수+딸기주스	카스텔라①②③⑥ +우유②
영양당단백질	588/24	621/27	615/22	598/24
일 자	31(금)	1(토)	2(일)	3(월)
오전간식	참깨죽	참깨죽	참깨죽	참깨죽
점 심	백미밥 미역국③⑥ 쇠고기당면볶음③⑥⑮ 참나물무침③⑥ 배추김치③	백미밥 미역국③⑥ 쇠고기당면볶음③⑥⑮ 참나물무침③⑥ 배추김치③	백미밥 미역국③⑥ 쇠고기당면볶음③⑥⑮ 참나물무침③⑥ 배추김치③	백미밥 미역국③⑥ 쇠고기당면볶음③⑥⑮ 참나물무침③⑥ 배추김치③
오후간식	케이크①②③⑥ +우유②	케이크①②③⑥ +우유②	케이크①②③⑥ +우유②	케이크①②③⑥ +우유②
영양당단백질	672/20	672/20	672/20	672/20

※ 시설에서 사용하는 식재료(가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
 ※ 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
 ※ 본 식단은 어린이집·유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.

2026년 7월 식단표가

별하늘어린이집



아산시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

(만 1~2세 - 꿈별, 하얀구름, 푸른하늘)

발행처 영양팀

발행일 2026.6.17.

원본 식단 확인

일 자	[식단 표기 사항]		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🥬🥕 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍱 : 푸르미식단		🍌오렌지	🍅방울토마토 ⑫	🍠감자죽	두유 ⑤
점 심	▶ 🥬 : 이 달의 채소(감자 🥕) ▶ 🌍 : 세계 음식의 날(그리스) ▶ 🍴 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공		🍲자장밥 ②③⑥⑩⑫⑮ 🍲맑은장국 ③⑥ 🍲등그랑땡구이 ①②③⑥⑩⑫ (저당)요구르트 ② 🍲배추김치 ⑨	🍲오므라이스 ①③⑥⑫ 🍲무채국 ③⑥ 🍲돼지고기장조림 ③⑥⑩ 🍲(과일)푸딩 🍲배추김치 ⑨	흑미밥 🍲닭개장 ③⑥⑫ 🍲두부양념찜 ③⑥ 🍲오이탕탕이 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	🍲칼국수 ③⑥ 추가밥 🍲생선까스 ①③⑥ + 🍲소스 ①②⑤⑫ 🍲배추김치 ③
오후간식	[알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		🍲잔멸치주먹밥 ⑤ + 감귤주스	🍲쌀과자(쌀떡볶) + 우유 ②	🍷블루베리 + 떠먹는요구르트 ②	🍷롤빵 ①②⑤⑥ + 우유 ②
영양단백질			437/17	367/13	327/14	431/14
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	🍌누룽지죽	오곡우유마숫가루 ②③⑥	🍌배	🍌사과	🍌아욱죽	우유 ②
점 심	백미밥 🍲청경채된장국 ③⑥ 🍲오리두루치기 ③⑥ 🍲김자반 ⑤ 🍲배추김치 ⑨	🍲오징어덮밥 ③⑥⑫ 🍲감자양파국 ③⑥ 🍲버섯돌개볶음 ③⑥ 🍲토마토슬라이스 ⑫ (+ 유자소스) 🍲배추김치 ⑨	백미밥 🍲두부황태국 ③⑥ 🍲소시지파프리카볶음 ②③⑥⑩⑫⑮⑯ 🍲양배추나물 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	백미밥 🍲유부국 ③⑥ 🍲가지무사카 ①②③⑥⑩⑫⑮⑯ (가자날갈고기구이) 🍲근대나물 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	수수밥 🍲만둣국 ①②③⑥⑩⑫ 🍲새우크림소스조림 ①②③⑥⑩⑫⑮⑯ 🍲콩나물무침 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	🍲안매운김치볶음밥 ③⑥⑩ 🍲우동국 ③⑥ 🍲담보조림 ③⑥⑯ 🍲각두기 ⑨(배추김치) ⑨
오후간식	🍷참치채소전 ①③⑥⑫	🍷단호박찜+보리차	🍷잔치국수 ③⑥+우유 ②	🍷후레쉬번 ①②③⑥ + 우유 ②	🍷우유수박하채 ②	🍷키위+우유 ②
영양단백질	375/16	338/14	393/16	348/16	393/15	367/17
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 초복특식	16(목) 생일	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	🍌채소죽	🍌블루베리	떠먹는요구르트 ②	🍌참깨죽		두유 ⑤
점 심	찰보리밥 🍲모듬어묵국 ③⑥ 🍲토마토스크램블에그 ①③⑫ 🍲숙주나물무침 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	백미밥 🍲돈육된장찌개 ③⑥⑩ 🍲순살고등어감자조림 ③⑥⑦ 🍲새콤무생채 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	🍲닭다리삼계탕 ⑫ 백미밥 🍲오이부추무침 ③⑥ 🍲멜론 🍲각두기 ⑨(배추김치) ⑨	백미밥 🍲미역국 ③⑥ 🍲쇠고기당면볶음 ③⑥⑫ 🍲참나물무침 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	 수수밥 🍲만둣국 ①②③⑥⑩⑫ 🍲새우크림소스조림 ①②③⑥⑩⑫⑮⑯ 🍲콩나물무침 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	백미밥 🍲조개살맑은국 ⑫ 🍲떡갈비구이 ③⑥⑩⑫⑯ 🍲갯살나물 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨
오후간식	🍷참외+우유 ②	🍷치즈주먹밥 ②③	🍷찐옥수수+딸기주스	🍷케이크 ①②③⑥ + 우유 ②	🍷쌀과자(쌀떡볶) + 우유 ②	🍷쌀과자(쌀떡볶) + 우유 ②
영양단백질	432/13	348/17	368/14	436/13	372/15	
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	🍌바나나	🍌얼갈이죽	🍌자두	🍌수박	🍌전복죽 ⑫	우유 ②
점 심	백미밥 🍲근대된장국 ③⑥ 🍲제육볶음 ③⑥⑩ 🍲브로콜리무침 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	백미밥 🍲콩나물국 ⑤ 🍲오징어장조림 ③⑥⑦ 🍲가지나물 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	백미밥 🍲버섯수제비국 ⑥ 🍲마파두부 ③⑥ 🍲잔멸치볶음 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	백미밥 🍲온도토리묵국 ③⑥ 🍲쇠불고기 ③⑥⑫ 🍲시금치나물 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	흑미밥 🍲양배추된장국 ③⑥ 🍲영양찜닭 ③⑥⑫ 🍲당근잡채 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	🍲뼈없는돈육탕 ③⑥⑩ 백미밥 🍲고구마줄기볶음 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨
오후간식	🍷모닝빵 ①②⑤⑥ + 우유 ②	🍷편김지+우유 ②	🍷토마토스파게티 ①②③⑥⑩⑫⑮+우유 ②	🍷삶은달걀+보리차	🍷(저당)시리얼 ⑤ + 우유 ②	🍷스틱빵 ①②⑤⑥ + 우유 ②
영양단백질	432/13	383/16	439/17	348/13	435/16	394/14
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	🍌사과	🍌완두콩죽 ⑤	오곡우유마숫가루 ②③⑥	🍌단호박죽	🍌멜론	
점 심	백미밥 🍲등태살국 ③⑥ 🍲치즈달걀말이 ①②③ 🍲배추나물 ③⑥ 🍲각두기 ⑨(배추김치) ⑨	백미밥 🍲건새우뚝국 ③⑥⑨ 🍲훈제오리볶음 ②③⑥ 🍲갯살순나물 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	백미밥 🍲쇠고기채소된장 ③⑥⑫ 🍲미소국 ③⑥ 🍲게살오이무침 ①②③⑥⑩⑫ 🍲오렌지 🍲배추김치 ⑨	백미밥 🍲콩비지찌개 ③⑩ 🍲순살삼치구이 ③⑥ 🍲청경채나물 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	수수밥 🍲아욱된장국 ③⑥ 🍲등파국 ③⑥⑩ (삼겹살조림) 🍲애호박나물 ③⑥ 🍲배추김치 ⑨	
오후간식	🍷김가루주먹밥 ⑤	🍷고구마범벅 ①⑤ + 우유 ②	🍷찐옥수수+딸기주스	🍷카스텔라 ①②⑤⑥ + 우유 ②	🍷어묵탕 ③⑥	
영양단백질	382/16	404/18	400/14	389/16	335/19	

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩				
	백미	찰쌀	흑미	배추(봉동,열갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	콩버지		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	동그랑땡			참치		소시지		훈제오리							
	가공품			돈육		다량어		돈육		계육		오리			
	국내산			원양어선(태평양)		국내산		국내산		국내산					
	수산물			오징어(7월)		고등어		오징어(21월)		전복		동태			
				국내산		국내산		국내산		수입산					

※ 시설에서 사용하는 식재료(가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
 ※ 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
 ※ 본 식단은 어린이집·유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.