



2026년 07월 만3~5세 식단

1주			2026-07-01(수)	2026-07-02(목)	2026-07-03(금)
오전 간식			바나나 아기요플레②	구운계란① 우유②	모듬채소죽⑤⑥ 백김치
점심			참쌀밥 육개장⑤⑥⑩⑪ 채소계란찜① 청경채나물⑤⑥ 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	흑미밥(영아:참쌀밥) 배추된장국⑤⑥ 돈육고구마조림 ⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥⑩ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	강황참쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩⑪ 마파두부⑤⑥⑩ 김구이 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)
오후 간식			두부핫도그⑤⑥ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥⑩ 보리차	찐감자 유기농요구르트②
저녁			참쌀밥 시래기국⑤⑥⑩ 오리불고기 ⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 백김치	참쌀밥 소고기숙주국 ⑤⑥⑩⑪ 코다리무조림⑤⑥ 오이지무침 백김치	오징어양배추덮밥 ⑤⑥⑩⑪ 닭곰탕⑤⑥⑩⑪ 물만두⑤⑥⑩⑪ 숙갓나물⑤⑥ 백김치
2주	2026-07-06(월)	2026-07-07(화)	2026-07-08(수)	2026-07-09(목)	2026-07-10(금)
오전 간식	누룽지 배	시금치된장죽⑤⑥ 백김치	연두부찜⑤&양념장⑤ ⑥ 오렌지	현미푸레이크⑤ 우유②	흰살생선죽⑤⑥ 백김치
점심	기장밥 (영아:참쌀밥) 황태국⑤⑥⑩ 돈육불고기⑤⑥⑩⑪ 파프리카볶음⑤ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	차수수밥 (영아:참쌀밥) 콩비지찌개⑤⑥ 몽골리안비프 ⑤⑥⑩⑪ 비타민무침⑤⑥ 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	자장덮밥 ②⑤⑥⑩⑪⑫ 계란파국①⑤⑥⑩ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨⑩ 무생채 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	찰보리밥 (영아:참쌀밥) 온도토리묵국 ⑤⑥⑩ 간장찜닭⑤⑥⑩⑪ 숙주나물 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	참쌀밥 설렁탕⑤⑥⑩⑪ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)
오후 간식	밤식빵②⑤⑥ 우유	볶음우동⑤⑥⑩ 우유②	웨지감자⑤⑥ 우유②	뿌리채소섞음밥 ⑤⑥⑩ 보리차	찐고구마 아기치즈②
저녁	참쌀밥 열무된장국⑤⑥ 뼈없는닭갈비 ⑤⑥⑩⑪ 가지나물⑤⑥ 백김치	참쌀밥 유부김치국⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 다시마튀각 백김치	참쌀밥 느타리버섯국 ⑤⑥⑩ 돈육토마토볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 애호박조림⑤⑥ 백김치	참쌀밥 우거지국⑤⑥⑩ 소고기피망볶음 ⑤⑥⑩⑪ 미역초무침 백김치	베이컨채소볶음밥 ⑤⑥⑩⑪ 두부국⑤⑥⑩ 세멸치조림⑤⑥ 양배추볶음⑤ 백김치
3주	2026-07-13(월)	2026-07-14(화)	2026-07-15(수)	2026-07-16(목)	2026-07-17(금)
오전 간식	사과 아기요플레②	청경채죽⑤⑥ 백김치	고구마크림스프 ②⑤⑥⑩⑪ 조각식빵②⑤⑥	닭고기죽⑤⑥ 백김치	
점심	찰현미밥 (영아:참쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑩ 돈육김치볶음 ⑤⑥⑩⑪ 유자청치커리무침 ⑤⑥ 홍시깍두기⑤⑥⑨	차조밥 (영아:참쌀밥) 순두부찌개⑤⑥⑩ 버섯계란찜①⑨ 감자조림⑤⑥ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	참쌀밥 삼계탕⑤⑥⑩⑪ 두부조림⑤⑥ 김구이 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	참쌀밥 팽이버섯국⑤⑥⑩ 수제돈가스①⑤⑥⑩⑪ & 소스⑤⑥⑫⑬⑭ 그린샐러드⑤⑥ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	제현절
오후 간식	버터핑거스틱 ①②⑤⑥ 우유②	콩나물간장비빔국수 ⑤⑥⑩ 우유②	수박 우유②	단호박찜 유기농요구르트②	
저녁	참쌀밥 들깨미역국⑤⑥⑩ 훈제오리찜②⑤ 무쌈 백김치	참쌀밥 근대국⑤⑥⑩ 동태살무조림⑤⑥ 돌자반볶음 백김치	참쌀밥 무쌈국⑤⑥⑩ 제육볶음⑤⑥⑩⑪ 오이무침 백김치	참쌀밥 양배추국⑤⑥⑩ 소고기버섯볶음 ⑤⑥⑩⑪ 숙주나물	

4주	2026-07-20(월)	2026-07-21(화)	2026-07-22(수)	2026-07-23(목)	2026-07-24(금)
오전 간식	온두부찜⑤&양념장⑤⑥ 토마토⑫	소고기청경채죽⑤⑥⑫ 백김치	우유미숫가루②⑥ 바나나	새우완탕⑥⑨⑫ 우유②	표고버섯죽⑤⑥ 백김치
점심	차수수밥 (영아:참쌀밥) 숙갓국⑤⑥⑫ 돈육콩나물볶음 ⑤⑥⑫⑬ 양배추된장무침⑤⑥ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	찰보리밥 (영아:참쌀밥) 들깨미역국⑤⑥⑫ 코다리무조림⑤⑥ 갯잎순나물⑤⑥⑫ 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	소고기비빔밥 ⑤⑥⑫⑬ 백김치국⑤⑥⑫ 스크램블에그①⑤ 청포묵무침⑤⑥ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	기장밥 (영아:참쌀밥) 유부된장국⑤⑥ 오리파프리카볶음 ⑤⑥⑫ 돌자반볶음 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	참쌀밥 다시마뽕국⑤⑥⑫ 바베큐족참⑥⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)
오후 간식	우유쉬폰①②⑥ 우유②	뽕모도로스파게티 ⑥⑫ 우유②	물만두찜⑤⑥⑫⑬ 우유②	참외 아기치즈②	우리쌀시리얼⑥ 우유②
저녁	참쌀밥 오징어뽕국 ⑤⑥⑫⑬ 브로컬리게란찜① 감자채볶음⑤ 백김치	참쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭바베큐볶음 ⑥⑫⑬ 시래기나물⑤⑥⑫ 백김치	참쌀밥 애호박국⑤⑥⑫ 돈육양배추볶음 ⑤⑥⑫⑬ 코울슬로①⑤ 백김치	참쌀밥 모듬버섯국⑤⑥⑫ 삼치구이⑤⑥ 배추나물 백김치	참쌀밥 육개장⑤⑥⑫⑬ 잡채⑤⑥⑫⑬ 김구이 백김치
5주	2026-07-27(월)	2026-07-28(화)	2026-07-29(수)	2026-07-30(목)	2026-07-31(금)
오전 간식	누룽지 사과	브로컬리죽⑤⑥ 백김치	단호박죽 배	스크램블에그①⑤ 우유②	닭영양죽⑤⑥⑬ 백김치
점심	자소밥 (영아:참쌀밥) 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 ②⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤ 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	찰현미밥 (영아:참쌀밥) 소고기미역국 ⑤⑥⑫⑬ 가자미구이⑤⑥ 양배추나물 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬ 어묵국⑤⑥⑫ 어린이연두부샐러드⑤ ⑥ 가지나물⑤⑥ 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	흑미밥 (영아:참쌀밥) 청국장찌개⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫⑬ 우영조림⑤⑥ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	강황참쌀밥 콩나물국⑤⑥⑫ 제육볶음 ⑤⑥⑫⑬ 다시마튀각 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)
오후 간식	미니치즈롤인 ②⑤⑥ 우유②	게살크림고로케 ①②⑤⑥⑧⑫ 우유②	잔치국수⑤⑥⑫ 우유②	베이컨채소섞음밥 ⑤⑥⑫⑬ 보리차	알감자구이⑤ 아기치즈②
저녁	참쌀밥 백김치국⑤⑥⑫ 몽골리안비프 ⑤⑥⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치	참쌀밥 콩비지찌개⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬⑫ 갯잎순나물⑤⑥⑫ 백김치	참쌀밥 우거지국⑤⑥⑫ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑬⑫⑬ 미역줄기볶음⑤⑥⑫ 백김치	참쌀밥 감자다시마국⑤⑥⑫ 닭채소볶음⑤⑥⑬⑫ 버섯나물 백김치	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑫ 얼갈이국⑤⑥⑫ 두부양념조림⑤⑥ 유기농요구르트② 백김치
KT광화문어린이집 영양사 김은정					