

7월의 식단(만1-2세 및 3-5세) ♡

< 2026년 7월 식단 소개 >

■ 식단 구성 기준 안내

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다. (2020 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

연령	에너지(kcal)	단백질(g)	(일별)
만1~2세	900kcal	20g	
만3~5세	1,400kcal	25g	

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.

(★만 1-2세는 백김치제공, 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)

④ 과일과 생채소는 간식 또는 후식으로 주 3회 이상 제공됩니다.

⑤ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.

⑥ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

⑦ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.

⑧ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

⑨ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

이는 가정과 기관에서 대체메뉴 혹은 급식 주의사항을 공유하기 위해 매우 중요합니다.

*알레르기유발식품(19종) :

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기,

⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며, 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다. (식판 크기에 따라 음식량이 적어보일 수 있습니다.)

연령	구분	급 식 적 정 배 식 량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1~2세	배식량	80g 100g	90ml	35g	25g (30g)	14g
	목측량	1주걱	1½ 국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3~5세	배식량	120g 140g	140ml	50g	40g (50g)	20g
	목측량	1½ 주걱	2국자	3숟가락 가득	4숟가락	2숟가락

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단계급식 가이드라인

식 재 료 원 산 지 안 내

7월	밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
	백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산				국내산	국내산	국내산			국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물										수산물가공품		식육가공품		기타	
	명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)	진미채(오징어)	베이컨(돈육)	훈제오리(오리)		
	러시아산	러시아산	국내산		국내산						원양산	페루산	국내산	국내산		

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁챙이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주					7월 1일	알레르기	7월 2일	알레르기	7월 3일	알레르기
					수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식					닭고기김치죽	9,15	토마토달걀스크램블 우유	1,12 2	새우브로컬리죽	9
점심 					소고기칼국수 밥도제공 유부채소볶음 백나박김치 수박	6,16 5,6 9	찹쌀밥 오이냉국 닭고구마볶음 치커리깨소스무침 백나박김치	 5,6,15 1,5,6 9	흑미밥 순살감자탕 야채계란찜 미역줄기볶음 열무김치(영어:백나박)	 5,6,10 1 9
오후 간식					알감자버터구이 우유	2 2	잡채 메밀차	5,6,16 3	찐빵만두 우유	1,2,5,6 2
저녁 					찰현미밥 시래기국 오리불고기 무쌈채부추무침 백김치	 5,6 5,6 9	차조밥 소고기숙주국 동태살무조림 오이지무침 백김치	 16 5,6 9	오징어양배추덮밥 어묵숙갓국 물만두 백김치 참외	5,6,17 1,5,6 1,5,6,10 9
영양량(1-2세)kcal/g (3-5세)kcal/g 메뉴변동사항					520/17 694/23		523/23 698/30		597/29 796/38	
2주	7월 6일	알레르기	7월 7일	알레르기	7월 8일	알레르기	7월 9일	알레르기	7월 10일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭고기야채죽	15	오곡시리얼 우유	5 2	흰살생선죽	2	사과 우유미숫가루	2,5,6	단호박크림스프 조각식빵	2,5,6,15,16 1,2,6
점심 	찹쌀밥 황태뭇국 돈육곤약장조림 팽이버섯피망볶음 백나박김치	 5,6,10 9	기장밥 소고기버섯전골 두부강정 비타민주침 열무김치(영어:백나박)	 16 5,6 5,6 9	돈육자장밥 계란파국 새우양장피볶음 백나박김치 파인애플	2,5,6,10 ,15,16 1 5,6,9 9	강황쌀밥 온도토리묵국 삼치무조림 숙주나물 열무김치(영어:백나박)	 5,9 5,6 9	찹쌀밥 설렁탕/소면 진미채조림 열무나물 깍두기(영어:백나박)	 6,16 5,6,17 9
오후 간식	단팥빵 우유	2,5,6 2	소고기깻잎섞음밥 옥수수차	5,6,16	닭고기샐러드 스트링치즈	1,6,15 2	호박부추새우전 매실차	5,6,9	찐감자/아기치즈 우유	2 2
저녁 	찰현미밥 열무된장국 뼈없는닭갈비 가지나물 백김치	 5,6 5,6,15 5,6 9	차수수밥 유부김치국 임연수구이 다시마튀각 백김치	 5,9 5,6 9	차조밥 느타리된장국 돈육토마토볶음 감자조림 백김치	 5,6 5,6,10,12 5,6 9	기장밥 감자국 돈채피망볶음 미역초무침 백김치	 5,6,10 9	소고기곤드레밥 두부된장국 도라지배무침 백김치 자두	16 5,6 5,6 9
영양량(1-2세)kcal/g (3-5세)kcal/g 메뉴변동사항	535/30 714/41		558/18 744/24		608/30 810/40		518/20 691/27		522/30 695/41	

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	7월 13일	알레르기	7월 14일	알레르기	7월 15일	알레르기	7월 16일	알레르기	7월 17일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기청경채죽	16	물만둣국	1,5,6,10	감자호박수제비	6	새우버섯죽	9		
점심 	찰현미밥 호박잎된장국 돈육김치볶음 상추부추무침 백나박김치	5,6 5,6,9,10 5,6 9	차수수밥 돈육순두부찌개 새우계란찜 새송이버섯장조림 열무김치(영아:백나박)	5,6,9,10 1,9 5,6 9	참쌀밥 영양삼계탕 도토리묵김무침 열무김치(영아:백나박) 수박	15 5,6 9	흑미밥 얼갈이된장국 코다리무조림 돈육가지잡채 백나박김치	5,6 5,6 5,6,10 9	제헌절	
오후 간식	우유스틱브레드 우유	2,5,6 2	오이콩나물비빔국수 토마토	5,6 12	단호박계란샌드위치 우유	1,2,5,6 2	모듬과일(멜론,참외,수박) 우유			
저녁 	참쌀밥 소고기묵국 오징어잡채 유부부추볶음 백김치	5,6,16 5,6,17 5,6 9	차조밥 근대국 고등어구이 돌자반 백김치	5,6 5,6,7 9	기장밥 새우묵국 다진고기두부조림 오이파프리카무침 백김치	9 5,6,10 9	차수수밥 들깨미역국 훈제오리찜 무쌈 백김치			
영양량(1-2세)kcal/g (3-5세)kcal/g 메뉴변동사항	543/28 724/38		537/26 716/35		531/21 708/28		509/27 679/36			
4주	7월 20일	알레르기	7월 21일	알레르기	7월 22일	알레르기	7월 23일	알레르기	7월 24일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭녹두죽	5,15	삶은계란 우유	1 2	소고기야채죽	16	토마토치즈스튜 조각식빵	2,12 1,2,6	누룽지죽	
점심 	기장밥 동태숙갓국 돈육콩나물볶음 양배추쌈 백나박김치	5,6,10 5,6 9	차조밥 미역냉국 임연수구이 깻잎순나물 백나박김치	5,6 9	소고기열무된장비빔밥 두부새우젓국 메추리알조림 오이김치(영아:백나박) 참외	5,6,16 5,9 1,5,6 5	흑미밥 연두부국 안동찜닭 미역줄기볶음 백나박김치	5 5,6,15 9	강황쌀밥 다시마묵국 바베큐꼭창 참나물사과무침 열무김치(영아:백나박)	5,6 2,5,6,10, 12,15,16 ,18 9
오후 간식	밤식빵 우유	1,2,5,6 2	소고기김치크림리조또 옥수수차	2,5,6,9, 15,16	들기름막국수 메밀차	3,5,6	수박오미자화채 아기치즈		편빵 우유	2
저녁 	차수수밥 오징어묵국 두부구이 베이컨감자채볶음 백김치	5,6,17 5,6 10 9	찰현미밥 열무된장국 소고기양배추볶음 시래기나물 백김치	5,6 5,6,16 5,6 9	참쌀밥 애호박된장국 닭바베큐조림 코울슬로 백김치	5,6 5,6,12, 15,16,18 1,5,6 9	차조밥 소고기버섯국 명태살콩나물찜 배추나물 백김치	16 5,6 9	기장밥 닭곰탕 어항가지볶음 오이부추무침 백김치	15 5,6,10 9
영양량(1-2세)kcal/g (3-5세)kcal/g 메뉴변동사항	566/32 754/43		576/26 767/35		514/20 686/26		583/19 778/25		532/22 710/30	

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	7월 27일	알레르기	7월 28일	알레르기	7월 29일	알레르기	7월 30일	알레르기	7월 31일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	새우애호박죽	9	단호박찜/꿀(영아제외) 우유	2	찐고구마 우유	2	치즈넣은모닝빵 우유	1,2,5,6 2	쇠고기미역죽	2
점심 	차수수밥		찹쌀밥		소고기콩나물밥	5,6,16	찹쌀밥		차수수밥	
	아욱국	5,6	육개장	16	계란파국	1	돈육청국장	5,6,10	콩나물국	5
	돈육오징어볶음	5,6,10,17	가자미구이	5,6	도토리묵썩갓무침	5,6	닭고기허브구이	15	훈제오리깻잎볶음	5
	도라지배무침	5,6	가지나물	5,6	열무김치(영아:백나박)	9	우영조림	5,6	양배추나물	
	백나박김치	9	백나박김치	9	수박		백나박김치	9	백나박김치	9
오후 간식	카스텔라 우유	2,5,6 2	감바스푸실리 옥수수차	1,5,6,9,12	크림카레우동 메밀차	2,5,10, 12,16,18	멸치주먹밥 보리차		과일요거트범벅 (블루베리/바나나)	2
저녁 	찰현미밥		차조밥		기장밥		찰현미밥		닭고기야채덮밥	5,6,15
	두부김치국	5,9	콩나물국	5	소고기우거지국	5,6,16	감자다시마국		느타리버섯된장국	5,6
	닭감자볶음	5,6,15	돈사태파인애플조림	5,6,10	참치팽이버섯전	1,6	삼치무조림	5,6	계란말이	1
	열무나물		구이김		미역초무침		애호박볶음		백김치	9
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9	멜론	
영양량(1-2세)kcal/g	572/26		535/24		556/19		548/34		555/21	
(3-5세)kcal/g	763/25		713/32		742/25		731/46		740/28	
메뉴변동사항										