

2026년 7월 식단표 (3 ~ 5세)

일자	1 (수)		2 (목)	3 (금)	
오전 간식	■ 1일 에너지권장량 :단백질 (2025한국인영양소섭취기준)		멸치밥	타락죽2 토마토12	
점심	영아 900kcal :20g, 유아 1400kcal:25g ■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.		찜쌀밥 한우미역국5,16 새우강정6,9 양상추샐러드2 깍두기9	기장밥 바지락된장국5,18 닭가슴살스크램블1,2,15 브로콜리숙회+들깨소스1 배추김치9	
오후 간식			마들렌1,2,6 자두 우유2	수제비5,6	
영양(kcal) 단백질(g)	633/26		703/25	721/23	
일자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
오전 간식	김치밥5,6,9 오이스틱	찜계란1 우유2	애호박두부죽5	열무밥5,6	한우죽5,6,16
점심	차조밥 사골파국16 탕수만두5,6,10 가지무침5,6 배추김치9	수수밥 맑은육개장5,16 새우크림소스조림2,6,9 참외노각무침5,6 깍두기9	한우콩나물밥5,6,16 근대된장국5,6 해물완자조림 1,5,6,9,16,17,18 배추김치9 천도복숭아11	기장밥 애호박된장국5 돼지고기미나리볶음 5,6,10 감자에추리알샐러드1 배추김치9	찜쌀밥 어묵국5 달안심구이5,6 깍두기9
오후 간식	감자구이2 우유2	로제스파게티2,5,6,12	호박인절미6 우유2	마늘빵2,6 바나나 우유2	수박화채2
영양(kcal) 단백질(g)	665/28	643/29	723/29	633/30	625/24
일자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
오전 간식	전복죽18 파프리카스틱	당근스프2,6 사과	버섯채소죽	한우가지밥5,6,16	제 헌 절
점심	차조밥 우렁두부된장국5 닭고기사과볶음5,6,15 도토리묵무침5,6 배추김치9	수수밥 돈육김치국5,9 임연수국이 얼갈이나물5 배추김치9 요구르트2	찜쌀밥 삼계탕15 도라지오이무침 깍두기9 수박	기장밥 버섯된장국5 돼지고기수육10 양배추쌈+저염쌈장5 배추김치9	
오후 간식	카레떡볶이6,12,15 우유2	유부초밥5,6 옥수수차	찜고구마 우유2	카스테라1,2,6 자두 우유2	
영양(kcal) 단백질(g)	645/26	648/27	755/24	635/24	
일자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
오전 간식	두부밥5,6	사과오렌지샐러드 요구르트2	옥수수죽 치즈2	돈육채소밥5,6,10 당근스틱	누룽지죽
점심	차조밥 계란국1 돼지고기김치찜5,9,10 맛살콩나물무침1,2,5,6 깍두기9	수수밥 달고기숙주국5,15 가자미구이6 오이들깨볶음 배추김치9	오므라이스1,5,6,10,12,16 다시마장국5 토마토치즈샐러드2,12 깍두기9 요구르트2	기장밥 양배추맑은국5 닭가슴살가지볶음5,6,15 감자조림5,6 배추김치9	찜쌀밥 복어국5 채소계란찜1 김자반볶음 배추김치9
오후 간식	단호박찜 참외 우유2	새우카레볶음밥6,9,12,15 보리차	열무비빔국수5,6 배도라지주스	무지개떡 우유2	머핀1,2,6 우유2
영양(kcal) 단백질(g)	645/30	642/28	684/23	632/25	653/27
일자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
오전 간식	영양닭죽15	밥새우밥9	가지죽	채소밥 치즈2	천도복숭아11 요구르트2
점심	돈육짜장밥5,6,10 유부국5 계란후라이1 배추김치9 수박	수수밥 두부맑은국5 코다리조림5,6 오이지무침 배추김치9	찜쌀밥 들깨미역국5 훈제오리구이2,5,6,16 무쌈 배추김치9	기장밥 오징어국5,17 온두부+양념장5,6 멸치볶음 배추김치9	찜쌀밥 청경채된장국5 한우당근볶음5,6,16 고구마순들깨나물5 배추김치9
오후 간식	찜고구마 우유2	곡물바 바나나 우유2	약식 우유2	크림치즈샌드위치2,6 사과즙	치즈볶음밥2 보리차
영양(kcal) 단백질(g)	646/30	632/28	694/23	630/25	654/27

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	배추김치			수산물			두부	어육			
	쌀	찜쌀	기장 수수	차조 흑미					배추	고춧 가루	고등어 갈치 오징어	명태	참치	콩		훈제오리	사골 추출육수	어묵	떡갈비
	국산	국산	국산	국산					국산	국산	국산	러시아 산	원양산	국산		오리 국산	한우 국산	명태 미국산	돼지 고기 국산

2026년 7월 식단표 (1~2세)

일자	1 (수)		2 (목)	3 (금)	
오전 간식	■ 1일 에너지권장량 :단백질 (2025한국인영양소섭취기준)		멸치밥	타락죽2 토마토12	
점심	영아 900kcal :20g, 유아 1400kcal:25g ■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.		찜쌀밥 한우미역국5,16 새우강정6,9 양상추샐러드2 깍두기9	기장밥 바지락된장국5,18 닭가슴살스크램블1,2,15 브로콜리숙회+들깨소스1 배추김치9	
오후 간식			마들렌1,2,6 자두 우유2	수제비5,6	
열량(kcal) 단백질(g)					
일자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
오전 간식	김치밥5,6,9 오이스틱	찐계란1 우유2	애호박두부죽5	열무밥5,6	한우죽5,6,16
점심	차조밥 사골파국16 탕수만두5,6,10 가지무침5,6 배추김치9	수수밥 맑은육개장5,16 새우크림소스조림2,6,9 참외노각무침5,6 깍두기9	한우콩나물밥5,6,16 근대된장국5,6 해물완자조림 1,5,6,9,16,17,18 배추김치9 천도복숭아11	기장밥 애호박된장국5 돼지고기미나리볶음 5,6,10 감자메추리알샐러드1 배추김치9	찜쌀밥 어묵국5 달안심구이5,6 깨순나물5 깍두기9
오후 간식	감자구이2 우유2	로제스파게티2,5,6,12	찐고구마 우유2	마늘빵2,6 바나나 우유2	수박화채2
열량(kcal) 단백질(g)	627/24	645/28	701/26	726/26	640/25
일자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
오전 간식	전복죽18 파프리카스틱	당근스프2,6 사과	버섯채소죽	한우가지밥5,6,16	제 헌 절
점심	차조밥 우렁두부된장국5 닭고기사과볶음5,6,15 도토리묵무침5,6 배추김치9	수수밥 돈육김치국5,9 임연수국이 얼갈이나물5 배추김치9 요구르트2	찜쌀밥 삼계탕15 도라지오이무침 깍두기9 수박	기장밥 버섯된장국5 돼지고기수육10 양배추나물 배추김치9	
오후 간식	찐감자 우유2	유부밥5,6 옥수수차	찐고구마 우유2	카스테라1,2,6 자두 우유2	
열량(kcal) 단백질(g)	636/24	643/27	722/30	637/24	
일자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
오전 간식	두부밥5,6	사과오렌지샐러드 요구르트2	옥수수죽 치즈2	돈육채소밥5,6,10 당근스틱	누룽지죽
점심	차조밥 계란국1 돼지고기김치찌개5,9,10 맛살콩나물무침1,2,5,6 깍두기9	수수밥 닭고기숙주국5,15 가자미구이6 오이들깨볶음 배추김치9	오므라이스1,5,6,10,12,16 다시마장국5 토마토치즈샐러드2,12 깍두기9 요구르트2	기장밥 양배추맑은국5 닭가슴살가지볶음5,6,15 감자조림5,6 배추김치9	찜쌀밥 북어국5 채소계란찜1 김자반볶음 배추김치9
오후 간식	단호박찜 참외 우유2	새우카레볶음밥6,9,12,15 보리차	열무비빔국수5,6 배도라지주스	찐고구마 우유2	머핀1,2,6 우유2
열량(kcal) 단백질(g)	634/26	623/23	725/22	631/29	673/23
일자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
오전 간식	영양닭죽15	밥새우밥9	가지죽	채소밥 치즈2	천도복숭아11 요구르트2
점심	돈육짜장밥5,6,10 유부국5 계란후라이1 배추김치9 수박	수수밥 두부맑은국5 코다리조림5,6 오이지무침 배추김치9	찜쌀밥 들깨미역국5 훈제오리구이2,5,6,16 무쌈 배추김치9	기장밥 오징어국5,17 온두부+양념장5,6 멸치볶음 배추김치9	찜쌀밥 청경채된장국5 한우당근볶음5,6,16 고구마순들깨나물5 배추김치9
오후 간식	찐고구마 우유2	곡물바 바나나 우유2	약식 우유2	크림치즈샌드위치2,6 사과즙	치즈볶음밥2 보리차
열량(kcal) 단백질(g)	726/26	640/25	643/27	722/30	637/24

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	배추김치			수산물		두부	어육			
	쌀	찰쌀	기장 수수	차조 흑미					배추	고춧 가루	고등어 갈치 오징어	명태	참치	콩	훈제오리	사골 추출육수	어묵	
	국산	국산	국산	국산					국산	국산	국산	러시아 산	원양산	국산	오리 국산	한우 국산	명태	

2026년 7월 식단표

야간연장반

일자		1 (수)	2 (목)	3 (금)		
야간 연장	■ 1일 에너지권장량 :단백질 (2025한국인영양소섭취기준) 영아 900kcal :20g, 유아 1400kcal:25g ■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.	차조밥 콩나물밥&양념장⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	수수밥 오징어국⑤⑥⑦ 두부스테이크⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 시금치맑은국 쇠고기브로콜리조림 ⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨		
	영양(kcal) 단백질(g)	영아 335kcal/12g 유아 478kcal/18g	282kcal/11g 403kcal/16g	269kcal/12g 385kcal/18g		
	저녁 간식	우유②	우유②	우유②		
	일자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
야간 연장	기장밥 근대된장국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쇠고기채소비빔밥⑤⑥⑬ 다시마양파국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	차조밥 취나물국⑤⑥ 돈육파프리카구이⑤⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	수수밥 맑은장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 알감자조림⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 배춧국⑤⑥ 삼치양념찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	
	영양(kcal) 단백질(g)	영아 287kcal/13g 유아 409kcal/18g	305kcal/14g 436kcal/20g	283kcal/14g 404kcal/20g	300kcal/15g 428kcal/22g	261kcal/11g 389kcal/16g
	저녁 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
	일자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
야간 연장	기장밥 실파장국⑤⑥ 돈육가지조림⑤⑥⑮ 으깬단호박샐러드①⑤ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물무침⑤ 백김치/배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	수수밥 오리고기볶음밥⑤⑥ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	제 헌 절	
	영양(kcal) 단백질(g)	영아 294kcal/12g 유아 419kcal/17g	281kcal/13g 462kcal/20g	322kcal/13g 459kcal/19g		275kcal/13g 393kcal/19g
	저녁 간식	우유②	우유②	우유②		우유②
	일자	20 (월)	21 (화)	22 (수)		23 (목)
야간 연장	새우살갓잎뽕밥⑤⑥⑨ 채소맑은국 유부무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 고사리된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	차조밥 애호박젓국⑨ 돈육양파조림⑤⑥⑩ 건파래자반 백김치/배추김치⑨	수수밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 스크램블에그①⑤ 취나물무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 썩갓맑은국 두부부침⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 백김치/배추김치⑨	
	영양(kcal) 단백질(g)	영아 326kcal/17g 유아 465kcal/25g	311kcal/16g 445kcal/23g	295kcal/15g 474kcal/21g	304kcal/11g 434kcal/15g	280kcal/10g 400kcal/15g
	저녁 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
	일자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
야간 연장	기장밥 고구마순된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 김구이④ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 시금치국⑤⑥ 채소달걀찜① 곤드레된장무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	현미밥 참나물국⑤⑥ 두부계첩볶음⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	수수밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬ 버섯나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 돈육우영볶음밥⑤⑥⑩ 청국장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	
	영양(kcal) 단백질(g)	영아 285kcal/15g 유아 407kcal/21g	303kcal/14g 434kcal/20g	348kcal/16g 497kcal/23g	279kcal/13g 399kcal/19g	300kcal/14g 429kcal/19g
	저녁 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
	일자	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)	7 (금)

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀				쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	배추김치		수산물		두부	만두
	쌀	잡쌀	기장 수수	차조 흑미					배추	고춧가루	고등어 갈치 오징어	명태		
	국산	국산	국산	국산	한우	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아 산	국산	국산

2026년 7월 식단표 (완료기)

일자	1 (수)		2 (목)	3 (금)	
오전 간식	■ 1일 에너지권장량 :단백질 (2025한국인영양소섭취기준) 영아 900kcal :20g, 유아 1400kcal:25g		멸치죽	타락죽2 토마토12	
점심	■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯		한우미역죽16	닭죽15	
오후 간식	■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될수 있습니다.		찐고구마 자두 우유2	수제비5,6	
열량(kcal) 단백질(g)	351kcal/11g		311kcal/9g	339kcal/9g	
일자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
오전 간식	오이죽	찐계란1 우유2	애호박두부죽5	열무죽	한우죽5,6,16
점심	닭고기버섯죽15	한우죽16	한우근대죽16 천도복숭아11	닭고기감자죽15	닭고기배추죽15
오후 간식	감자구이2 우유2	토마토우유스파게티2,1 2	찐고구마 우유2	쌀머핀 1,2,5 바나나 우유2	수박화채2
열량(kcal) 단백질(g)	310kcal/9g	303kcal/9g	331kcal/10g	305kcal/9g	323kcal/9g
일자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
오전 간식	흰살생선파프리카죽	당근죽 사과	버섯채소죽	한우가지죽5,6,16	제 헌 절
점심	두부단호박죽5	계란알갈이죽1 요구르트2	닭죽15 수박	흰살생선죽	
오후 간식	찐감자 우유2	유부밥5 옥수수차	찐고구마 우유2	쌀머핀 1,2,5 자두 우유2	
열량(kcal) 단백질(g)	315kcal/10g	308kcal/9g	316kcal/13g	300kcal/8g	
일자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
오전 간식	두부죽5,6	사과 오렌지 요구르트2	옥수수죽 치즈2	한우당근죽16	누룽지죽
점심	새우채소죽9	흰살생선오이죽	닭죽15 요구르트2	닭고기가지죽15	두부채소죽5
오후 간식	단호박찜 참외 우유2	닭죽15 보리차	아기국수6 배도라치즈스	찐고구마 우유2	쌀머핀 1,2,5 우유2
열량(kcal) 단백질(g)	337kcal/11g	308kcal/9g	319kcal/11g	303kcal/8g	323kcal/10g
일자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
오전 간식	영양닭죽15	밥새우죽9	가지죽	채소죽 치즈2	천도복숭아11 요구르트2
점심	계란죽1 수박	두부시금치죽5	닭고기양배추죽15	한우청경채죽16	한우당근죽16
오후 간식	찐고구마 우유2	쌀과자 바나나 우유2	약식 우유2	쌀머핀 1,2,5 사과즙	치즈볶음밥2 보리차
열량(kcal) 단백질(g)	312kcal/10g	302kcal/9g	305kcal/9g	304kcal/9g	322kcal/8g

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀		쇠고기	닭고기	두부 콩
	쌀	잡쌀			
	국산	국산			
			한우	국산	국산