

2026년 7월 피노키오 식단표 (3~5세)

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 6. 15.

일자/(요일)	<기호 표시 안내>		1 (수)	2 (목)	3 (금)	4 (토)
오전간식	●	신선 간식	●수제블루베리우유② [블루베리,우유②]	타락죽②	●사과	칼슘두유⑤
점심	★	연령 구분 메뉴	흑미밥 버섯맑은국 돼지고기목살구이⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ ★오징어볶음⑤⑥⑦ [오리주물럭⑤⑥] 토마토부추무침⑫ 배추김치⑨	★보리밥 육개장⑤⑥⑩ 시금치프리타타①②⑤ [시금치달걀찜①] 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우두부볶음밥⑤⑥⑨ (부추맑은국) 시금치나물 배추김치⑨
	♥	편식개선 푸드브리지 (7월 - 애호박)				
오후간식	✓	원산지 표기 주의 메뉴	연두부샐러드(오리엔탈소스) ⑤⑥	★다진편육수,우유② [찐고구마,우유②]	★약식⑤⑥,우유② [치즈롤빵①②⑥,우유②]	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	♣	가정통신문 연계 신메뉴	602.4/25.8	660.2/24.6	690.5/27.1	629.4/25.4
일자/(요일)	6 (월)	7 (화) 저당Day	8 (수) 서울미래밥상	9 (목)	10 (금)	11 (토)
오전간식	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	양배추수프② [양배추죽]	●참외,치즈②	♥애호박죽	●멜론 [바나나]	칼슘두유⑤
점심	백미밥 (둘개)미역국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국 닭다리살간장조림 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	현미찰쌀밥 수제비국⑥ 대구살구이⑤⑥ [★두부구이⑤] 참깨브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ ✓미트볼조림 ⑤⑥⑩⑫ 오이탕탕이 [오이무침⑤⑥] 배추김치⑨	★차조밥 가지냉국⑤⑥ [숙주맑은국] 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무비빔밥,양념장⑤⑥ (다시마장국⑤⑥) 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑥	●찐감자,우유②	김가루채소주먹밥⑤,보리차 [김가루채소볶음밥⑤,보리차]	스크램블에그①②⑤,우유②	카스텔라①②⑥,우유②	유기농시리얼,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	659.0/30.2	604.1/25.1	664.9/24.0	649.5/25.9	689.0/21.2	654.4/20.8
일자/(요일)	13 (월)	14 (화) 저당Day	15 (수) 초복	16 (목)	17 (금)	18 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑩,치즈②	미숫가루우유②⑤	영양닭죽⑫	●자두		칼슘두유⑤
점심	백미밥 설렁탕⑩ [사골짜국⑩] 두부조림⑤⑥ 상추사과무침 깍두기⑨	수수밥 저당 배추된장국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	새우살짜장밥⑤⑥⑨ 콩가루묵국⑤⑥ 고구마순나물 [바름나물⑤⑥] 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ ♥쇠고기애호박볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물 배추김치⑨	제현절	쇠고기양파덮밥⑤⑥⑩ (버섯국) 오이새콤무침 배추김치⑨
오후간식	♣우유크림우동②⑥⑨ [크림스파게티②⑥⑨]	●수박화채② [복숭아화채②⑩]	비빔만두⑤⑥⑩,우유② [찐만두⑤⑥⑩,우유②]	찰보리빵①②⑥,우유②		유기농쌀과자⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	632.0/24.7	618.0/27.2	663.2/25.2	615.2/22.7		676.0/21.8
일자/(요일)	20 (월)	21 (화) 저당Day	22 (수) 서울미래밥상	23 (목)	24 (금)	25 (토) 중복
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	옥수수수프② [옥수수죽]	●사과,우유②	녹두죽	●키위	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 달걀찜국① ✓떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드(레몬드레싱) 깍두기⑨	현미찰쌀밥 콩나물국⑤ 저당 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 근대나물 배추김치⑨	기장밥 감자복쌈국 ★두부소보로볶음①⑤⑥ (둘개)양배추나물 깍두기⑨	백미밥 ♥애호박국 ✓고등어조림⑤⑥⑦ [돼지고기장조림⑤⑥⑩] 청경채무침 배추김치⑨	★수수밥 아욱국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ [김자반⑤] 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑩ 두부청경채무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	열무국수⑤⑥⑨	●찐단호박,우유②	버섯주먹밥⑤,동글레차 [버섯볶음밥⑤,동글레차]	부추전①⑤⑥,우유②	★무지개떡,우유② [모닝빵①②⑥,우유②]	미니악과①②⑤⑥,옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	692.9/29.7	616.6/23.0	649.9/21.5	643.2/23.7	655.1/24.0	600.2/22.8
일자/(요일)	27 (월)	28 (화) 저당Day	29 (수)	30 (목)	31 (금)	
오전간식	●(방울)토마토⑩,치즈②	브로콜리죽	●바나나,우유②	유기농시리얼,우유②	●씨없는자른포도 [참외]	
점심	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ [쇠고기묵국⑩] 채소달걀말이①⑤ 치커리(유자청)무침 배추김치⑨	보리밥 저당 청국장국⑤ 돼지고기(백)김치찜⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	치즈달걀비빔밥②⑤⑥⑩ 오이냉국⑤⑥ [팽이버섯양파국] ✓파프리카계살샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 시금치맑은국 쇠고기당근조림⑤⑥⑩ ♥애호박나물⑤ 배추김치⑨	★기장밥 순두부백탕⑤ 돼지고기카레볶음⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	들기름막국수③⑤⑥	●찐고구마,우유②	도토리묵사발⑤⑥⑨ [다진유부볶음밥⑤⑥]	✓어묵바⑤⑥,보리차	도넛①②⑤⑥,우유② [옥수수식빵①②⑥,우유②]	
열량(kcal)/단백질(g)	657.5/27.0	685.9/21.0	603.6/26.7	668.1/23.7	689.8/26.0	

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 650.5kcal, 단백질 : 25.0g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ [대체메뉴]와 [필호메뉴]는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
- ▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자
(야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀 (찰쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내 산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내 산	국내산	국내산
수산물		수산물가공식품류			식육가공품		
오징어, 고등어(국내산)		게맛살,(연육)-미국,인도네시아, 어묵(연육)			미트볼(쇠고기)-국내산 떡갈비(쇠고기,돼지고기)-국내산		

2026년 7월 피노키오 식단표 (3~5세 시간연장형)

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 6. 15.

일자(요일)	식단 안내		1 (수)	2 (목)	3 (금)
저녁	▶★은 연령에 따라 구분한 메뉴입니다. ▶✓은 원산지 표기 주의 메뉴입니다. ▶[대체메뉴]와 (괄호메뉴)는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.		흑미밥 복쌈국 닭살감자조림⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기버섯덮밥⑤⑩ 얼갈이양파국 연두부,양념장⑤⑥ 깍두기⑨	★보리밥 부추된장국⑤⑥ ✓★오징어제육볶음⑤⑥⑩⑪ [✓오리불고기⑤⑥] 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)			348.5/24.3	351.6/20.2	395.3/18.7
일자(요일)	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
저녁	백미밥 시금치맑은국 치즈달걀말이①②⑤ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑩ ★김구이 [김자반⑤] 배추김치⑨	현미찰쌀밥 콩나물국⑤ 닭다리살구이⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	브로콜리당근볶음밥⑤⑥ 대구살맑은국 [두부맑은국⑤] 참외무침⑤⑥ 배추김치⑨	★차조밥 감자된장국⑤⑥ ✓어묵볶음⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	367.5/14.9	342.9/16.2	346.5/15.6	319.8/12.0	356.3/12.1
일자(요일)	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
저녁	백미밥 무된장국⑤⑥ 쇠고기파채볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ [숙주나물] 배추김치⑨	수수밥 새우살양파국⑨ 두부두루치기⑤⑥ 사과샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭살굴소스덮밥⑤⑥⑩⑪ 만둣국⑤⑥⑩ 비름나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	제헌절
열량(kcal)/단백질(g)	406.8/13.4	412.9/16.7	395.7/19.0	404.8/19.1	
일자(요일)	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
저녁	백미밥 (들깨)버섯국 순두부그라탕②⑤⑫ [순두부찜, 양념장⑤⑥] 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	현미찰쌀밥 미역국⑤⑥ ✓떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑪ 양상추오이무침⑤⑥ 얼무김치⑨	기장밥 근대양파국 쇠고기단호박조림⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	두부카레라이스⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	★수수밥 청경채맑은국 ✓고등어구이⑤⑥⑦ [돼지고기구이⑩] 부추사과무침 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	410.5/18.8	390.5/15.0	406.1/14.6	424.6/12.3	339.1/13.0
일자(요일)	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
저녁	백미밥 두부된장국⑤⑥ ✓너비아니구이⑤⑩⑫ 아욱무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 표고버섯탕⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 돼지고기브로콜리볶음⑤⑩ 고구마범벅② 배추김치⑨	닭살채소비빔밥⑤⑥⑩ 다시마장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ [오이게맛살무침①⑤⑥⑧] 배추김치⑨	★기장밥 애호박새우젓국⑨ 쇠고기불고기⑤⑥⑫ 시금치나물 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	395.3/19.5	332.2/12.5	376.5/16.6	357.5/14.1	397.5/14.1

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량
- 열량 : 374.3kcal, 단백질 : 16.0g
- ▶ 식재료의 수급 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ 식재료 소량 구매의 어려움을 고려하여 **전날 식단의 식재료를 활용**할 수 있도록 하되, **조리법을 변경**하여 식단을 구성하였습니다.
- ▶ **식단에 대한 원산지 표시(흔동이 쉬운 수산물 및 가공품 메뉴에 ✓ 표시)**
- 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 시 재안내하겠습니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀(찰쌀, 현미, 흑미) -밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물		수산물가공식품류		식육가공품			
오징어, 고등어(국내산)		어묵(연육) 게맛살(연육)-미국, 인도네시아		떡갈비(쇠고기, 돼지고기)-국내산 너비아니(쇠고기)-국내산			