

안녕하십니까? 유망발상품: ①난류 ②우유 ③맛유제품 ④메밀 ⑤땅콩 ⑥대두 ⑦밀가루 ⑧고들빼기 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪참치 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰우청어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참치 수산물 수 ⑳농산물 가공에서 지든 불량도 없습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기 가 있는 경우, 식단제표표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취

* 작성자: 재단 영양사 최선경 / 접수자: 재단 권성은 영양사

구 분	* 급/간식 시간 *		7/1(수)	7/2(목)	7/3(금)
오전 간식			전복채소죽⑩/메론	연두부물개죽⑤/천도복숭아⑩	소고기채소죽⑤⑥⑩/참외
점 심			간소고기취나물영양밥⑩/부추양념장⑤⑥ 중점 두부양념조림⑤⑥(두부구이⑤) 스크림블루그①⑤/무미김 배추김치⑨/백김치⑨	귀리밥 등태살속갓국⑤⑥ 등심돈까스⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑩ (돈육채소볶음⑤⑥) 과일샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	훈미밥 미역미소국⑤ 달콤대리야개조림⑤⑥⑩ (닭안심저염조림⑤⑥⑩) 대파침외두침⑤ 백김치⑨
만1~2세 열량/단백질			361/7	387/7	350/10
만3~4세 열량/단백질			452/11	554/11	519/15
오후 간식			하니버터감자구이②⑤/원우유② (천감자/원우유②)	골뱅이살/원우유② (바나나/원우유②)	김치참치마요쉬음밥①⑤⑥/원우유② (소고기주먹밥⑩/원우유②)
열량/단백질			109/4	142/5	235/7
구 분	7/6(월)	7/7(화)	7/8(수)	7/9(목)	7/10(금)
오전 간식	노른자버섯죽①/수박	어니언스프②⑤⑥⑩⑩/통밀빵③②⑥ (누룽지죽)	소고기열무죽⑤⑥⑩/메론	원살생선채소죽/천도복숭아⑩	소고기근대죽⑤⑩/참외
점 심	차조밥 콩가루맑은열무국⑤⑥ 소고기장독독이⑤⑥⑩ 팽이버섯계란부침①⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 창국장찌개⑤⑥ (두부미소국⑤⑥) 아귀살조림⑤⑥ 비타민나물⑤⑥/ 구운김배추김치⑨/백김치⑨	카레라이스덮밥②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩⑩ (백미밥) 맑은콩나물국⑤ 닭고깃국⑤⑥⑩ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ (멸치볶음(우가당)) 연두부양념장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	홍국쌀밥 맑은콩나물국⑤ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 단호박샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑥⑩⑦ 일본식닭우조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ (영아:청경채볶음) 멸우김치⑥⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	424/16	428/13	418/9	401/9	428/14
만3~4세 열량/단백질	606/24	612/19	593/13	573/14	612/20
오후 간식	치킨가라아게①⑤⑥⑩/원우유② (닭안심오븐구이⑤⑥/원우유②)	삶은계란①/원우유②	냉모밀소바⑤⑥⑩/원우유② (잔치국수⑤⑥/원우유②)	종편/원우유② (바나나/원우유②)	훈제오리채소쉬음밥②⑤⑥/원우유② (오리수육주먹밥⑩/원우유②)
열량/단백질	255/10	99/9	165/6	142/5	219/5
구 분	7/13(월)	7/14(화)	7/15(수) 생일잔치	7/16(목)	7/17(금) 재현절
오전 간식	닭살청경채죽⑥/수박	크림스프②⑤⑥⑩⑩/초밀빵③②⑥ (누룽지죽)	전복버섯죽⑩/메론	두부누룽지죽⑤/천도복숭아⑩	
점 심	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤ (영아:참나물볶음) 깍두기⑨/백김치⑨	녹두밥 맑은콩나물국⑤ 삼치살조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤/구운김 배추김치⑨/백김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑩ 치킨까스①②⑥⑩/소스⑤⑥ (닭안심오븐구이⑤⑥) 과일샐러드①②⑥ 백김치⑨	수수찰밥 소고기어린이육개장⑤⑥⑩ 훈제오리불고기②⑤⑥ 오이배추침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
만1~2세 열량/단백질	409/11	300/9	324/11	371/14	
만3~4세 열량/단백질	585/16	429/13	463/16	531/20	
오후 간식	토마토스파게티①⑤⑥⑩⑩/원우유② (토마토채소파스타/원우유②)	삶은계란①/원우유②	생일케이크①②⑤⑥/원우유② (단호박찜/원우유②)	약식/원우유② (바나나/원우유②)	
열량/단백질	201/8	99/9	190/5	142/5	
구 분	7/20(월)	7/21(화)	7/22(수)	7/23(목)	7/24(금)
오전 간식	소고기양송이죽⑤⑩/수박	어니언스프②⑤⑥⑩⑩/통밀빵③②⑥ (누룽지죽)	닭살녹두죽⑤/메론	콩나물참깨죽⑤/천도복숭아⑩	새우살채소죽⑤⑩/참외
점 심	흑미밥 어묵속갓국⑤ 참박스테이크⑤⑥⑩⑩/버섯소스⑥⑩ (소고기완자구이⑤⑥⑩⑩) 유자청양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	토마토참쌀밥⑩ 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 안동점 닭⑤⑥⑩ 양배추나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	마파두부글소스덮밥⑤⑥⑩ 맑은콩나물국⑤ 삼치살구이⑤⑥ 김부각구이김 하트단무지/백김치⑨	찰보리밥 소고기미역국⑤⑩ 돈육매추리알조림①⑤⑥⑩ 삼색채소⑤⑥⑩ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 우거지감미탕⑤⑥⑩ 해물두들완자전①⑤⑥⑩ 숙주미나리나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	305/7	309/13	359/8	356/10	394/15
만3~4세 열량/단백질	437/11	442/19	513/12	509/15	563/26
오후 간식	고구마튀김⑤⑥/원우유② (천고구마/원우유②)	삶은계란①/원우유②	궁중떡볶이⑤⑥/원우유② (천김치/원우유②)	노랑하트설기/원우유② (바나나/원우유②)	김밥채소쉬음밥①⑤⑥⑩/원우유②
열량/단백질	124/9	99/9	165/7	144/8	256/9
구 분	7/27(월)	7/28(화)	7/29(수)	7/30(목)	7/31(금)
오전 간식	계란김가루채소죽①/수박	파슬리스프②⑤⑥⑩⑩/초밀빵③②⑥ (누룽지죽)	연두부근대죽⑤/메론	닭살고구마죽⑤/천도복숭아⑩	소고기양배추죽⑤/참외
점 심	기장밥 근대국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑩ 사과오이연겨자초무침⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	수수찰밥 경상도식소고기국⑤⑥⑩ 임연수어구이⑤⑥ 숙것나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	콩나물영양밥⑤/부추양념장⑤⑥ 가오버섯국 토마토소스마트볼조림⑤⑥⑩⑩⑩ (소고기완자저염조림⑤⑥⑩) 마늘종맛간장볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	조각서리태콩밥⑤ 황태채우국⑤⑥ 쌈싸먹는오삼불고기⑤⑥⑩⑦ (영아:돈육간장불고기⑤⑥⑩⑦) 양배추찜/참청⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	현미찰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 눈꽃치즈찜닭바

[illegible]

알레르기 유발식품: ①난류 ②우유및유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장
주요 알레르기 유발식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취를 주의하십시오.

※ 상기 메뉴는 식사대 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. / ※ 생일잔치용 과일 발주로 인해 과일 간식 메뉴가 변동될 수 있습니다. / ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. / ※ 양도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 1회~2회 대체식입니다. / ※ 양상 55g, 단백질 15-20g, 칼슘 500-600mg / ※ 표시된 영양과 단백질량은 오전식과 오후식만 계산하였습니다.

* 작성자: 재단 영양사 최선경 / 접수자: 재단 권성은 영양사

2026년 7월 식단 (2026.06.30.)
(씨앗반 석식)

구 분			7/1(수)	7/2(목)	7/3(금)
저 녁	* 급/간식 시간 *		현미밥 청국장⑤⑥(두부미소국⑤⑥) 심사적⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ (돈육채소볶음⑤⑥⑨) 숙간나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	카레라이스덮밥②⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ (백미밥) 송편 훈제오리점⑤⑥⑨(오리수육) 무생채⑤⑥(두나물⑤⑥)/깻잎쌈 얼무김치⑨/백김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ (돈육김치국⑤⑥⑨⑩) 코다리살조림⑤⑥ 노각새물무침⑤⑥ 알타리김치⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	오전간식 9:00 중식(점심) 11:20(씨앗반,새싹반,풀잎반), 12:30(꽃잎반) 오후간식 3:00 석식(저녁) 5:30		363/15	298/14	277/10
만3~4세 열량/단백질			519/22	427/20	397/15
구 분	7/6(월)	7/7(화)	7/8(수)	7/9(목)	7/10(금)
저 녁	차조밥 황태채미역국⑤ 넙은당면전⑤⑥⑨ 시금치나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 송편 도돌고리완자⑤⑥⑨ 새우살양배추볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 소고기어린이육개장⑤⑥⑨ 시금치포리타르①⑤⑥⑨ 사카이루채소볶음⑤⑥⑨ (두부채소볶음⑤⑥⑨) 배추김치⑨/백김치⑨	누두밥(1/2공기) 채소김치국수⑤⑥ 감바나물⑤⑥⑨ (고기완자점⑤⑥⑨) 얼무김치⑨(김치지⑨) 하트단무지(두나물)	기장밥 가지맑은국⑤ 돈육파이애물죽⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ (돈육채소볶음⑤⑥⑨) 마역물기볶음⑤(구이김) 배추김치⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	259/14	415/14	329/14	264/10	272/11
만3~4세 열량/단백질	370/21	593/20	471/21	520/15	389/17
구 분	7/13(월)	7/14(화)	7/15(수) 생일잔치	7/16(목)	7/17(금) 제헌절
저 녁	차조밥 맑은근대숙국⑤ 마니찰박스테이크⑤⑥⑨⑩ (소고기완자⑤⑥⑨) 양배추배지차조우침⑤⑥ (양배추배추조림⑤⑥) 배추김치⑨/백김치⑨	돈까스나베덮밥⑤⑥⑨⑩ (돈육버섯덮밥⑤⑥⑨) 계란국①⑤ 시금치나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨ 박교(사과)	현미밥 낙지연포탕⑤⑥⑨⑩ 소고기오이볶음⑤⑥⑨⑩ 청국장김부침⑤⑥⑨ 얼무김치⑨/백김치⑨	누두밥 콩가루맑은시금치국⑤⑥ 고구마단감볶음⑤⑥⑨ 호박볶음⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
만1~2세 열량/단백질	287/9	241/8	272/11	235/11	
만3~4세 열량/단백질	411/13	345/12	389/17	336/17	
구 분	7/20(월)	7/21(화)	7/22(수)	7/23(목)	7/24(금)
저 녁	차조밥 가츠오우동국⑤⑥ 바바큐 닭다리구이⑤⑥⑨ (닭다리오븐구이⑤⑥⑨) 가지호박토마토소스볶음⑤⑥⑨ 얼무김치⑨/백김치⑨	수수밥 돌계미역국⑤ 관소새우튀김⑤⑥⑨ (새우튀김⑤⑥⑨) 참나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 나가사끼백절홍국⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 오리불고기②⑤⑥ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	얼무비빔밥⑤⑥⑨ 청국장짜개⑤⑥⑨ (두부미소국⑤⑥⑨) 계란후라이①⑤ 무미김 알타리김치⑨/백김치⑨	기장밥 채소수제비국⑤⑥ 혈령이수육⑤⑥⑨ 근대나물무침⑤ 백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	219/9	407/18	327/13	315/11	402/15
만3~4세 열량/단백질	313/14	582/27	468/19	450/17	575/22
구 분	7/27(월)	7/28(화)	7/29(수)	7/30(목)	7/31(금)
오후 간식	편만두⑤⑥⑨/원유우②	삶은계란①/원유우②	새우살부추전⑤⑥⑨/원유우②	흑미설거/원유우② (바나나/원유우②)	계란간장버터비빔밥⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿/원유우② (계란채소비빔밥⑤⑥⑨⑩/원유우②)
열량/단백질	127/6	99/9	175/7	142/5	221/5
저 녁	차조밥 감자양파국⑤ 생선스틱⑤⑥/소스④⑤⑥⑨ (생선구이) 브로콜리파일무침①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 얼갈이토장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑨ (두들완자전①⑤⑥⑨⑩) 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 맑은콩가루시래기국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑨/저염쌈장⑤⑥ 상추겉잎무침/숙주나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	참박스테이크덮밥⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 백미 (소고기완자구이⑤⑥⑨⑩) 콩나물냉국⑤ 매쉬드포테이토①②⑤⑥⑨ (감자볶음①②⑤) 포들단무지우침 얼무김치⑨/백김치⑨	기장밥 봉평도토리묵국⑤⑥⑨ 양복락구이⑤⑥ 돌계오이나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	239/7	414/10	384/14	304/9	432/15

※ 원산지 표시(2026년도에 제공하는 식품에 대한 원산지 표시입니다.)

※ 소고기:국내산, 닭:국내산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(점심, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미):국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루:국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 불고기:국내산, 닭가슴살:국내산, 두부:콩배지:콩국수:연두부:콩:국내산, 참조개:국내산, 낙지:중국산, 명태:동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 전미채:오징어, 페루산, 오징어:칠레, 오징어:페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태, 러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기:국내산, 해물죽:그랑땡, 오징어, 페루산, 생선까스:명태, 러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비야드/선산적:돼지고기:국내산, 치킨까스:닭고기:국내산, 참치(캔):단양아, 원양산, 베이컨:돼지고기:국내산, 합박스테이크:닭고기:국내산, 돼지고기:국내산, 어묵:연육(갈치, 원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골:국내산, 한우:닭강정(닭:국내산), 참스테이크:국내산(육우), 바베큐족립:돈육(국내산)

※ 알레르기 유발식품: ①난류②우유및유제품③매밀④땅콩⑤대두⑥밀가루⑦고등어⑧게⑨새우⑩돈육⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑲장, 단, 제산제, 특효성, 개별 맛을 느낄 수 없습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. / ※ 생일잔치용 과일 발주로 인해 과일 간식 메뉴가 변동될 수 있습니다. / ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 1세~2세 대체식입니다. / ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg / ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식만 계산하였습니다.

* 작성자: 재단 영양사 최선경 / 검수자: 재단 권은영 영양사