



2026년 7월 식단표 (1-2세)

일 자			7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금) 저염밥상	7/4 (토)
오전간식			파프리카스틱, 떠먹는요거트②	고구마죽⑤⑥	멜론, 치즈②	오렌지
점 심	 저탄소 지구 밥상: 단호박 ■ 비타민A가 풍부해 눈을 보호해요. ■ 비타민C가 풍부해 피부를 좋게해요.		잡곡밥⑤⑥ 김치국⑤⑥⑨ 된장주물럭⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	(단호박)카레라이스⑤⑥⑩⑫⑬ 송농 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ (추가선택: 방울토마토⑫)	멸치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ 채소당면국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			떡국①⑤⑥⑩	치킨샐러드①⑤⑥⑬	잡곡빵①②⑤⑥, 우유②	김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑭
kcal/단백질/칼슘			675.9/28.0/342.3	633.2/30.6/215.4	684.7/29.8/257.4	631.1/19.0/237.5
일 자	7/6(월) 서울미래밥상	7/7(화) 생일밥상	7/8(수)	7/9(목)	7/10(금)	7/11(토)
오전간식	바나나	오렌지	수박	파프리카죽⑤⑥	참외, 치즈②	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 두부장조림④⑤⑥⑨⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥⑩ 치킨가스①⑤⑥⑬ 과일샐러드⑪⑫ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 팥이버섯국⑤⑥ 고구마닭볶음탕⑤⑥⑫⑬ 깨잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 떡갈비⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기가지밥⑤⑥⑩ 호박국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	감자볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 청경채국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐옥수수, 우유②	팬케이크①②⑤⑥, 반유유요거트②	찐 핫도그①②⑥⑩⑫	우동①⑤⑥⑧⑨, 보리차③	크림빵①②⑤⑥, 우유②	콤파샐러드①②⑤⑫
kcal/단백질/칼슘	702.8/26.4/333.3	796.9/25.4/188.0	611.3/21.5/171.3	616.4/17.9/154.9	649.6/25.4/273.2	609.4/19.4/154.8
일 자	7/13(월)	7/14(화)	7/15(수) 초복	7/16(목) 저당밥상	7/17(금) 제헌절	7/18(토)
오전간식	토마토⑫, 치즈②	양송이죽⑤⑥	오이스틱, 떠먹는요거트②	오렌지		포도
점 심	쌀밥 순두부국⑤⑥⑨ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀찜①⑨ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 삼계탕①⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침③⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ (단호박)스프②⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당(지두⑪)샐러드①②⑤⑫ 배추김치⑨		새송이버섯볶음⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 유부장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	치즈스틱①②⑤⑥, 우유②	국수①⑤⑥⑨	카스테라①②⑤⑥, 우유②		삶은달걀①, 우유② 672.4/26.4/326.7
kcal/단백질/칼슘	601.8/26.4/364.7	612.1/23.0/185.8	737.9/33.4/301.4	770.3/26.4/219.5		
일 자	7/20(월) 서울미래밥상	7/21(화)	7/22(수)	7/23(목)	7/24(금) 중복밥상	7/25(토) 중복
오전간식	사과, 치즈②	브로콜리죽⑤⑥	씨리얼⑤, 우유②	꿀인누룽지	수박	참외
점 심	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 닭살(카레②⑩⑫⑬)볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 열무국⑤⑥ 마늘복숭아구이⑤⑥⑩ 무생채⑨ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기육개장⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨⑬ 파래자반⑤ 배추김치⑨	양배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 두부장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자, 우유②	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑩	목사발③⑤⑥⑨, 옥수수차③	쌀빵①②⑤⑥, 우유②	크로켓①②⑤⑥⑫
kcal/단백질/칼슘	645.6/25.1/356.1	679.2/25.6/220.7	741.4/29.5/235.0	647.3/22.5/157.8	618.6/27.1/287.7	641.3/20.8/146.8
일 자	7/27(월)	7/28(화)	7/29(수)	7/30(목) 지구밥상	7/31(금)	
오전간식	당근스틱, 떠먹는요거트②	배추죽⑤⑥	미숫가루⑤⑥, 우유②	김치죽⑤⑥⑨	참외, 치즈②	
점 심	쌀밥 쏙갓(어묵)국⑤⑥ 장조림①⑤⑥⑩ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈육(춘장⑨⑩)볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 파프리카요리볶음⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 무쌈 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤⑫ 김가루묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	김치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ 부추장국⑤⑥ 닭뿔조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨ (추가선택: 토마토⑫)	
오후간식	굴린고구마②⑤, 매실차③	(비빔)국수①⑤⑥⑨, 보리차③	채소전①⑤⑥, 식혜	찐 단호박, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘	643.9/24.7/328.9	630.4/19.9/160.5	702.1/29.6/311.8	643.0/26.4/358.6	679.2/26.6/240.0	

□ 식단에 사용되는 식자재의 원산지 □

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (참쌀,현미,흑미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어
		배추	고춧가루	두부	순두부						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산-한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품										
	치킨너겟(닭고기)		참치(다량어)		떡갈비(돈육)		돈가스(돈육)				
국내산		원양산		국내산		국내산					

※ 수산물 원산지 표시대상 : 오징어(진미채, 해물원자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태, 가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 납치
조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다량어(참치, 통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁개(명개) / 전복 / 방어 / 부세

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g기준입니다.
- 상식식단은 1,400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 700kcal, 10g로 50%를 차지합니다.
- 매일 영유아 채소섭취 권장을 위하여 **저당밥상, 저염밥상, 지구밥상**으로 지정하였습니다.
- 생선류 중 조기, 갈치, 공치 등과 같이 가시가 많은 생선은 영유아들의 기도에 가시가 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다.
- 오전 새침은 두뇌활동을 위해 필요한 탄수화물이 부족하지 않도록 넣었습니다.
- **특정식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.**
- 위의 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.
- 모든 식재료는 조리 완료 후 2시간 이내 배식합니다.



2026년 7월 식단표 (3-5세)

일 자			7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금) 저염밥상	7/4 (토)
오전간식			파프리카스틱, 떠먹는요거트②	고구마죽⑤⑥	멜론, 치즈②	오렌지
점 심	 저탄소 지구 밥상: 단호박 ■ 비타민A가 풍부해 눈을 보호해요. ■ 비타민C가 풍부해 피부를 좋게해요.		잡곡밥⑤⑥ 김치국⑤⑥⑨ 된장추돌럭⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	(단호박)카리파이스⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 송농 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ (추가선택: 방울토마토⑫)	멸치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 채소당면국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			떡국①⑤⑥⑩	치킨샐러드①⑤⑥⑬	잡곡빵①②⑤⑥, 우유②	김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑮
kcal/단백질/칼슘			675.9/28.0/342.3	633.2/30.6/215.4	684.7/29.8/257.4	631.1/19.0/237.5
일 자	7/6 (월) 서울미래밥상	7/7 (화) 생일밥상	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
오전간식	바나나	오렌지	수박	파프리카죽⑤⑥	참외, 치즈②	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 두부장조림④⑤⑥⑨⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥⑩ 치킨가스①⑤⑥⑬ 과일샐러드⑪⑫ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 고구마닭볶음탕⑤⑥⑫⑬ 깨잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 떡갈비⑤⑥⑩⑬⑮⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기가지밥⑤⑥⑩ 호박국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	감자볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 청경채국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐옥수수, 우유②	편의점떡볶이①②⑤⑥, 떠먹는요거트②	찐 핫도그①②⑥⑩⑫	우동①⑤⑥⑧⑨, 보리차③	크림빵①②⑤⑥, 우유②	콧샐러드①②⑤⑫
kcal/단백질/칼슘	702.8/26.4/333.3	796.9/25.4/188.0	611.3/21.5/171.3	616.4/17.9/154.9	649.6/25.4/273.2	609.4/19.4/154.8
일 자	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15 (수) 초복	7/16 (목) 저당밥상	7/17 (금) 제헌절	7/18 (토)
오전간식	토마토⑫, 치즈②	양송이죽⑤⑥	오이스틱, 떠먹는요거트②	오렌지		포도
점 심	쌀밥 순두부국⑤⑥⑨ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀찜①⑨ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 삼계탕①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침③⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ (단호박)스프②⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당(자두)샐러드①②⑤⑫ 배추김치⑨	 새송이볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 유부장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	찐고구마, 우유②	치즈스틱①②⑤⑥, 우유②	국수①⑤⑥⑨	카스테라①②⑤⑥, 우유②		삶은달걀①, 우유②
kcal/단백질/칼슘	601.8/26.4/364.7	612.1/23.0/185.8	737.9/33.4/301.4	770.3/26.4/219.5		672.4/26.4/326.7
일 자	7/20 (월) 서울미래밥상	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금) 중복밥상	7/25 (토) 중복
오전간식	사과, 치즈②	브로콜리죽⑤⑥	씨리얼⑤, 우유②	끓인누룽지	수박	참외
점 심	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 달걀카리파이스⑤⑥⑩⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 열무국⑤⑥ 마늘복살구이⑤⑥⑩ 우생채⑨ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기육개장⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨⑩ 파래자반⑤ 배추김치⑨	양배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 두부장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자, 우유②	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑩	목사발③⑤⑥⑨, 옥수수차③	쌀빵①②⑤⑥, 우유②	크로켓①②⑤⑥⑫
kcal/단백질/칼슘	645.6/25.1/356.1	679.2/25.6/220.7	741.4/29.5/235.0	647.3/22.5/157.8	618.6/27.1/287.7	641.3/20.8/146.8
일 자	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목) 지구밥상	7/31 (금)	
오전간식	당근스틱, 떠먹는요거트②	배추죽⑤⑥	미숫가루⑤⑥, 우유②	김치죽⑤⑥⑨	참외, 치즈②	
점 심	쌀밥 쑥갓(아욱)국⑤⑥ 장조림①⑤⑥⑩ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈육(춘장)⑨⑩⑫⑬ 볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 파프리카오징어볶음⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 무쌈 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤⑫ 김가루묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	김치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 부추장국⑤⑥ 닭콩보조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨ (추가선택: 토마토⑫)	
오후간식	굴린고구마②⑤, 매실차③	(비빔)국수①⑤⑥⑨, 보리차③	채소전①⑤⑥, 식혜	찐단호박, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘	643.9/24.7/328.9	630.4/19.9/160.5	702.1/29.6/311.8	643.0/26.4/358.6	679.2/26.6/240.0	

□ 식단에 사용되는 식자재의 원산지 □

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (참쌀, 현미, 흑미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어
		배추	고춧가루	두부	순두부						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산-한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품										
	치킨너겟(닭고기)	참치(다량어)		떡갈비(돈육)		돈가스(돈육)					
	국내산	원양산		국내산		국내산					

※ 수산물 원산지 표시대상 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태, 가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 마귀리 / 뽕장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁창(아귀) / 전복 / 방어 / 부세

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g기준입니다.
- 상기식단은 1,400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 700kcal, 10g로 50%를 차지합니다.
- 매일 영유아 채소섭취 권장을 위하여 **저당밥상, 저염밥상, 지구밥상**으로 지정하였습니다.
- 생선류 중 조기, 갈치, 꽂치 등과 같이 가시가 많은 생선은 영유아들의 기도에 가시가 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다.
- 오전 세침은 두뇌활동을 위해 필요한 탄수화물이 부족하지 않도록 넣었습니다.
- **특정식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.**
- 위의 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.
- 모든 식재료는 조리 완료 후 2시간 이내 배식합니다.

2026년 7월 즐거운 식단 및 감수 없이 변경 가능 안내 (생일, 이벤트, 견학, 일부 감수 없이 변경 가능 식단)

(‘26. 06. 12. (금) 어린이급식 영양팀 ☎02-970-7937)

- 생일, 이벤트, 견학, 일부 감수 없이 변경 가능 식단을 아래와 같이 제공해드립니다. 기관 상황에 맞게 붙여 넣어주세요.
- 이 서류를 비치하시면 별도의 감수 없이 변경 가능합니다.
- (변경식단안내) 식단을 보호자에게 안내한 이후 변경 시는 변경 사유를 일지(운영일지 등)에 기록하고, 변경 내용을 보호자에게 안내해야 합니다. 정보공개포털에는 변경된 식단으로 재게시 권장합니다.
- 테마 식단 이용 시 식단표 하단의 테마 식단 원산지를 반드시 추가하여 표기해주시고, 테마 식단 미사용 시에는 삭제하거나 미사용으로 표기해주세요.

즐거운 식단					감수 없이 변경 가능 안내						
종 류	생일밥상1	이벤트 or 생일2	견학식단								
오전간식	* (선택사항) (오전간식:과일①②)	* (선택사항) (오전간식:과일①②)	* (선택사항) (오전간식:과일①②)	■ 채소스틱 → 과일류 ■ 빵류 → 유과, 한과, 약과 or 전감자, 전고구마, 전단호박, 전밤 등 ■ 떡류 → 전감자, 전고구마, 전단호박, 전밤 등 ■ 현미스낵, 씨리얼 → 채소스틱류, 과일류 (단, 채소명, 과일명 구체적으로 식단표에 작성 권장) ■ 토요일 오후간식 → 기관 상황에 따라 기존메뉴 대신 ‘빵류, 우유’로 변경 가능 ■ 구이류 → 해당 주재료를 활용하여 조림, 볶음, 찜 등 변경 가능 (사유: 환기 어려움) 예) 목살구이 → 돈장조림, 돈육찜, 돈육볶음 등 예) 생선구이 → 생선조림, 생선찜 등 예) 닭살구이 → 닭살조림, 닭살볶음, 닭살찜 등 ■ 죽식단 → 죽2회식단에 죽식단을 활용하여 죽3회식단으로 변경 사용 가능 ■ 서울미래밥상 → 서울시협조사업으로 급간식 모두 변경 없이 사용 권장 *서울미래밥상지참 월 2회 이상, 잡곡밥, 과일, 유제품은 필수제공, 두부 or 생선 제공, 쌀밥x, 육류x, 난류x							
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥(쇠고기국⑤⑥) 갈비찜⑤⑥⑩ (or 치킨가스①⑤⑥⑤) (열대)과일샐러드①② 각두기⑨(배추김치⑨)	짜장밥②⑤⑥⑩②⑥⑩③ (or 아이리스②⑤⑥②⑥⑩③) 오징어튀김①⑤⑥⑦ (or 탕수육①⑤⑥⑩②) 각두기⑨(배추김치⑨) 주스①②(발효유②) (추가선택:과일①② or 샐러드①②⑤⑥②)	※ 「식품위생법」 상 집단급식소에서 조리된 음식의 배식은 집단급식소로 설치·운영 신고된 장소 내에서 이루어져야 하기에 이동 배식이 불가 (근거) 2023 식약처 집단급식소 급식안전관리 메뉴얼 33p 절의 응답 중 ※ 식중독 예방 위해 조리 후 2시간 내 배식 완료 멸치주먹밥⑤⑥ 소세지구이⑤⑥⑩ (or 너겟①②⑤⑥⑤) 각두기⑨(배추김치⑨) 마시는요거트②(주스①②)								
오후간식	* (선택사항) 카스텔라①②⑤⑥(쌀빵①②⑤⑥ or 케이크①②⑤⑥⑩), 주스①②(우유② or 발효유②)	* (선택사항) 롤케이크①②⑤⑥ (or 빵①②④⑤⑥), 차③(우유②)	* (선택사항) 빵①②④⑤⑥(마들렌①②⑤⑥), 주스①②(우유②)								
kcal/단백질/칼슘	796.9/25.4/188.0	642.9/21.9/69.0	762.1/22.7/384.0								

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (잡곡, 현미, 흑미)	배추김치 배추	콩 고춧가루	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어
	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산
가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)											
생일/이벤트/견학식단(미사용 시 삭제)											
치킨(닭고기) / 참치(다랑어) / 떡갈비(돈육) / 돈가스(돈육) / 완자(돈육) / 생선전(명태) / 차(차) / 오징어(오징어) / 탕수육(돈육) / 소세지(돈육) / 너겟(닭고기)											
_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산	_____ 산

☒

한 번 더 체크

☒ 쇠고기 국내산일 경우 : 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☒ 참치(다랑어) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
☒ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 함박 등) : 3순위 내 포함된 식육(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요!
☒ 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
☒ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☒ 해물완자, 해물믹스, 모듬해물(오징어) : 3순위 내 오징어가 포함되면 오징어 원산지를 표기해주세요!
☒ 원물과 그 가공품 원산지가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표시 없이, '00 및 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다!
 ※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뽕장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁챙이(명게) / 전복 / 방어 / 부세

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.

■ 생선류에는 선택메뉴를 제공하오니 기관에 맞게 선택하여 이용 바랍니다. 위 식단은 기관 및 식품 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다.

■ **검정색 괄호()**안의 재료는 생략 가능하며, **파란색 괄호()**안의 메뉴로 대체 가능합니다. **파란색 괄호()**안의 메뉴 중 택일하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제하셔도 됩니다.

■ 식단 관련 문의는 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 ☎ 02) 970-7937입니다. (식단은 **로그인 없이** 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지-공지사항에서 다운가능)

(필수) 7월 월간 식단표 하단의 원산지 표시 틀에 표기해주세요!

2026년 7월 신메뉴조리법(1) (1인분량)

조리사님께 전달해주세요!
(조리실 내 해당 월 보관 권장)

▶ 조리 시 영유아에 적합한 양을 참고해주시고, 부재료는 기관에 맞게 변경 및 추가하셔서 조리사님의 비법을 담아 맛있게 조리해주세요.

7월 저탄소 초록밥상: 단호박 •비타민A가 풍부해 눈을 보호해요. •비타민C가 풍부해 피부를 좋게해요.



7/3	(단호박)카레라이스
7/8	단호박전
7/16	(단호박)스프
7/23	(단)호박죽
7/30	찐 단호박

단호박샐러드



단호박찜



서울미래밥상 (월 2회)

•서울특별시와 함께하는 '서울미래밥상'은 건강하고 균형잡힌 식생활을 위한 서울시 식생활지침입니다.
건강한 식습관과 탄소배출감소를 동시에 추구하는 식단가이드로 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터에서도 함께 합니다.

일 자	7/6(월) 서울미래밥상	7/20(월) 서울미래밥상
오전간식	과일(수박or포도)	과일(바나나or사과)
점 심	잡곡밥⑤⑥ (참치)미역국⑤⑥ 두부강정④⑤⑥⑨⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ (오징어⑫)근대국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김구이(호박전①⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	전옥수수, 우유②	찐감자, 우유②

서울미래밥상 식단구성

월 2회 이상 제공

저염, 저당, 잡곡, 채소, 단백질 식품 등으로 균형있게 구성

가공식품은 최소화

서울미래밥상 식사

잡곡밥

콩류 및 해산물 및 생선반찬 1가지 이상

채소류 2가지 이상

서울미래밥상 간식

과일 1종

우유 및 유제품 1회

날짜	끼니	메뉴명	재료명	분량	단위	조리법
7/3	점심	나트륨을 줄인 저염밥상	버섯	10	g	* 저염국조리: 천연재료(다시마, 멸치, 건새우, 황태 등)를 활용하고 다양한 채소(무, 양파, 파, 당근, 버섯 등)로 육수를 우려 소금 사용 줄이기 * 염도계를 이용하는 경우 간을 하고 마지막에 염도를 측정하여 0.5% 이하로 조리 권장 * 기관에 따라 기호도를 높이기 위해 육류, 해산물, 난류, 두부 등의 단백질 식품을 추가하여 국/찌개를 조리하여 제공 가능 * 저염버섯국 or 송농 or 발효유 제공 가능 1. 물을 담은 냄비에 다시마, 멸치를 넣어 육수를 끓인다. 2. 버섯, 양파, 무, 대파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. 3. 냄비에 육수를 붓고 버섯, 양파, 대파, 다진 마늘, 국간장을 넣고 끓이다가 참기름을 약간 둘러 마무리한다.
		 저염버섯국 or송농or발효유	양파, 무	5	g	
			대파	2	g	
			마늘	1	g	
			육수용 다시마	1	g	
			육수용 멸치	1	g	
			국간장	0.5	g	
			참기름	0.5	g	

2026년 7월 신메뉴조리법(2) (1인분량)

조리사님께 전달해주세요!
(조리실 내 해당 월 보관 권장)

▶ 조리 시 영유아에 적합한 양을 참고해주시고, 부재료는 기관에 맞게 변경 및 추가하셔서 조리사님의 비법을 담아 맛있게 조리해주세요.

날짜	끼니	메뉴명	재료명	분량	단위	조리법
7/3	점심	 오징어브로콜리볶음 or 쇠고기오이볶음	오징어	60	g	* 오징어브로콜리볶음 or 쇠고기오이볶음 제공 가능 * 기호에 따라 버터는 생략 가능해요! 1. 오징어는 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 썰어 소금과 미림으로 밑간을 해 둔다. Tip) 오징어에 칼집을 내면 양념이 고루 스며들어요! 2. 브로콜리, 양파는 알맞은 크기로 썰어놓는다. 3. 달구어진 팬에 (버터를 녹이고) 마늘을 볶은 뒤 오징어를 넣고 함께 볶아준다. 4. 오징어가 적당히 익으면 브로콜리와 양파를 넣고 함께 볶다가 설탕, 간장으로 살짝 간을 하여 완성한다. Tip) 수분이 많으면 물전분으로 농도를 맞춰요! (오징어를 데친 후 조리하면 물이 덜 생겨요)
			브로콜리	10	g	
			양파	3	g	
			(버터)	3	g	
			간장	2	g	
			설탕	1	g	
			다진마늘	1	g	
7/9	오후 간식	 (냉)우동	우동면	80	g	* 기호에 따라 냉우동이 아닌 따뜻한 우동으로 제공해도 좋아요! 1. 적당한량의 물에 멸치, 다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 끓인 육수에 간장으로 맛을 낸 후 식혀준다. 3. 끓는 물에 우동면을 넣고 삶은 후 체에 밭쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. 4. 토마토와 오이를 적당한 크기로 썰어 준비한다. 5. 그릇에 면을 담고, 토마토와 오이를 얹어준다. 6. 차갑게 식힌 육수를 면에 부어준 후, 기호에 따라 김가루를 올려 제공한다.
			토마토	10	g	
			오이	10	g	
			간장	5	g	
			멸치	2	g	
			다시마	1	g	
			김가루	1	g	
7/10	점심	 쇠고기가지밥	백미	55	g	* 쇠고기가지밥 대신 쇠고기가지볶음밥 or 쌀밥+쇠고기가지볶음으로 제공 가능 * 쇠고기 대신 돼지고기 등 대체 가능 1. 가지, 양파, 버섯은 최대한 작게 잘라 준비한다. 2. 프라이팬을 예열한 뒤 식용유를 두르고 다짐육을 넣어준다. 적당히 익을 때까지 강불을 유지하다가 전체적으로 고르게 익으면 중불로 바꿔준다. 3. 2에 간장을 넣고 살짝 볶다가 미림, 굴소스, 후추를 넣고 다시한번 볶다가 다진 파와 다진 마늘을 넣고 볶는다. 4. 3에 버섯을 넣고 볶다가 마지막으로 가지를 넣고 중불로 볶아 마무리한다. 5. 쌀은 불린 후 물을 붓고 4를 위에 올려 밥을 짓는다. Tip) 이때 물의 양은 가지나 다른 채소에서 나오는 물의 양을 고려하여 평소보다 적게 잡아주세요! Tip) 쌀 위에 가지볶음을 2/3만 넣어주고 나머지 1/3은 밥이 다 된 후 따로 올려 먹어도 맛있어요! 6. 밥이 싱거운 경우 간장, 참기름, 후추를 섞어 양념장을 만들어 비벼 먹는다. * 전기밥솥에 밥을 하는 경우 설익을 수 있으므로 평소보다 밥을 일찍 짓기를 권장드립니다!
			쇠고기(다짐육)	10	g	
			가지	15	g	
			양파	3	g	
			(느타리)버섯	5	g	
			간장	4	g	
			미림	3	g	
			굴소스	2	g	
			다진파	1	g	
			다진마늘	1	g	
			식용유	1	g	
			참기름	0.5	g	
			후추	0.5	g	

2026년 7월 신메뉴조리법(3) (1인분량)

조리사님께 전달해주세요!
(조리실 내 해당 월 보관 권장)

▶ 조리 시 영유아에 적합한 양을 참고해주시고, 부재료는 기관에 맞게 변경 및 추가하셔서 조리사님의 비법을 담아 맛있게 조리해주세요.

날짜	끼니	메뉴명	재료명	분량	단위	조리법	
7/16	점심		(돼지고기)안심	45	g	1. 돼지고기는 연한 부위로 준비하여 수분과 핏물을 제거하고 한입 크기로 잘라 생강즙과 소금, 후추로 밑간 후 식용유(올리브유)에 버무려둔다. 2. 양파, 양송이, 피망, 파프리카는 손질하여 한 입 크기로 썰어둔다. 3. (파인애플은 팬을 달구어 식용유를 두른 뒤 앞뒤로 노릇하게 구워 따로 덜어 둔다.) 4. 빈 팬에 다시 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 어느정도 익으면 센 불에서 고기를 구워준다. 5. 고기 표면이 노릇하게 익으면 버섯, 양파를 넣어 양파가 투명해질 때까지 볶고 파프리카와 피망을 넣어 고루 볶듯이 섞는다. 6. 비율대로 소스를 만든다. (스테이크소스7:케첩3:올리고당2:맛술2:후추1) 7. 소스를 넣고 졸이면서 볶고 간이나 단맛이 부족하면 소금, 올리고당을 넣어준다. tip) 미리 구워 둔 파인애플과 먹을 것을 고려하여 단 맛을 맞춰주세요! 8. (파인애플은 완성된 폭찹에 가볍게 섞어준다.) 9. 마지막으로 불에서 내려 버터 1큰술 정도를 섞어준다.	
			생강즙	1	g		
			소금, 후추	1	g		
			(파인애플)	10	g		
			식용유	5	g		
			피망	5	g		
			파프리카	5	g		
			양파	5	g		
			양송이버섯	5	g		
			다진 마늘	1	g		
			버터	1	g		
			스테이크소스	7	g		
			케첩	3	g		
			올리고당	2	g		
		일당! 오심! 저당밥상	* 서울특별시와 함께하는 일당! 오심! 실천의 날은 가공식품을 통한 당류 섭취를 하루(1일) 50g(유아 25g) 이내로 줄이는 건강한 식생활을 실천하는 날입니다.				
			양상추	15	g	※ 자두샐러드 대신 다른 샐러드(과일샐러드, 양상추샐러드 등)로 제공해도 좋아요! ※ 저당소스 : 평소보다 설탕, 물엿 등의 당을 ½ or ⅓ 줄이거나 천연당인 과일을 활용하여 첨가당 사용을 줄여 당 저감 1. (자두(or다른과일)는 작게 썰고), 양상추, (어린잎)은 깨끗하게 세척한 후 적당히 손으로 뜯어 물기를 제거한다. 2. 저당드레싱 : 플레인요거트에 올리고당(or같은과일)을 넣고 섞는다. Tip) 수제 과일드레싱[과일 간것+식용유(or올리브유)+식초+소금 약간]을 만들어 제공하거나, 시판 드레싱(오리엔탈, 싸우진, 프렌치 등) 사용 가능 3. 배식직전 (자른 자두), 양상추(or어린잎), (아몬드슬라이스)에 저당드레싱을 넣고 버무려 제공한다.	
			(자두)	10	g		
			(어린잎)	5	g		
			플레인요거트	5	g		
			올리고당	1	g		
			(아몬드)	1	g		
호박전	애호박	30	g	* 기호에 따라 호박전 또는 볶음으로 제공 가능 1. 애호박은 두께 0.5cm 정도로 썰어 소금에 절여둔다. 2. 키친타올로 눌러 물기를 제거 후 밀가루, 달걀 순서로 옷을 입혀 팬에 기름을 두른 뒤 지져낸다. * 양념간장을 함께 제공하거나 호박전 위에 뿌려 제공해도 좋아요! * 동그란 모양으로 썰어 양면을 지져 제공하거나 채썰어 반죽하여 기름에 지져 잘라 제공해도 좋아요!			
	밀가루	30	g				
	달걀	10	g				
	식용유	2	g				
	소금	1	g				

※기준과 조리법이 상이하거나 메뉴명이 생소한 일부 신메뉴에 대한 조리법이며, 보다 자세한 조리안내서는 엑셀파일(발주량산출서)를 참고해주세요.

※발주량산출서 다운로드 방법 : 센터 홈페이지(<https://dietary4u.mfds.go.kr/nowon/>)-[공지사항]-조리안내서및발주량산출서 다운로드

참 고 사 항 (영유아공통, 아침간식 즉 1회 제공토록 구성)

음영표시 설명	초록색 글씨 : 자연간식 (주3회 = 오전간식 3회, 추천과일 및 채소 제공)		
알레르기 주의 식품	■ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요. ■ 알레르기 주의 식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 사용하는 제품 뒷면 표시사항의 ‘원재료’를 꼼꼼하게 확인하여 식품알레르기를 관리하시기 바랍니다.		
만1-2세 영아 제공 시 주의사항 (정확한 내용은 영아식단표 참고)	■ (떡 제공 주의사항) 목 막힘 사고 예방을 위해 떡 제공 시 반드시 잘게 잘라 차, 물 등 음료와 함께 제공하며, 다 먹을 때까지 선생님들이 관찰해주시기 바랍니다. - (만1-2세 떡 제공 지양) 목 막힘 사고 우려로 만1-2세에게는 떡 제공을 지양해주세요. 다만 만1-2세에게 떡을 제공하고자 할 경우에는 운영위원회를 통한 사전 협의가 완료된 기관에 한하여 제공이 가능합니다. ★사전 협의를 확인할 수 있는 회의록, 조사서 등 증빙서류 보관 필수! ■ 고추장, 생채, 초무침, 겉절이, 매운국, 양념장 등: 만1-2세 영아가 먹기 뱉거나 저작이 어려운 식품은 아래와 같이 제공 - 뱉지 않게 or 덜 뱉게 조리: 고추장, 고추분 사용 자체 → 간장사용, 구이, 찜 등 조리법 변경 - 생채, 초무침, 겉절이 → 데쳐서 잘게 썰어 나물로 제공, 양념장 → 고추분X or 양념장 제공X - 찐 음식 자체 → 덜 짜게 조리, 찐 경우 물에 행구거나, 국의 경우 건더기만 제공 - 잘게 잘라서 → 씹기 능력이 불완전하므로 가능한 모든 음식은 잘게 잘라서 제공(1.6cm 이하) (특히 채소반찬, 나물찬, 국건더기, 고기류, 과일류, 간식류) (완두콩, 검정콩, 땅콩 → 다지거나 으개서 조리, 또는 다른 잡곡으로 대체)		
원산지 표시	■ 원산지 표시대상 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기 / 돈육 / 닭고기 / 오리고기 및 그 가공품 - 낱지 / 오징어 / 꽃게 / 명태 / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쟁이(명게) / 전복 / 방어 / 부세 및 그 가공품		
이번 달 추천 간식	7월 추천 과일 토마토, 사과, 멜론, 자두, 오렌지, 수박, 포도, 바나나, 참외, 배 등 7월 추천 빵류 쌀빵, 잡곡빵, 테니쉬, 휘낭시에, 카스텔라, 크림빵, 모닝롤 등	7월 추천 떡류 절편, 꿀떡, 증편, 백설기 등 ※ 만1-2세 제공 지양 7월 추천 차류 보리차, 수정과, 식혜, 유자차 등 요거트 및 발효유 짜먹는, 떠먹는, 마시는 요거트 등 ※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장	

■ 과일, 빵, 떡은 동일 식품군인 다른 과일, 빵, 떡으로 변경하여 제공 가능

- 식품 알레르기 등 문제 예방을 위해 가정으로 식단표 제공 시 구체적인 식품명으로 작성하여 제공해야 합니다.
(예: 과일X, 빵X, 떡X → 사과O, 백설기O, 크림빵O)

■ 대체가능 식품 안내

- 식재 수급상황 등의 이유로 동일 식품군 내 동일한 조리법으로 변경 시 식단감수를 받지 않아도 무방합니다.
- 가정으로 식단표 제공 이후 변경 시 변경 사유를 일지(급식일지, 운영일지, 알림장 등) 등에 기록하고, 보호자가 변경 내용을 확인할 수 있도록 게시판 등에 안내해야 합니다.

* 변경식단은 정보공개포털에 재게시하여야 합니다.

구 분	대체가능 식품
신선과일	사과, 배, 토마토, 바나나, 딸기, 참다래(키위), 블루베리, 참외, 수박, 멜론, 포도, 거봉, 자두, 복숭아, 감, 귤, 천혜향, 한라봉 등 (방울토마토, 포도, 거봉 등은 작게 잘라 제공)
채소스틱	당근, 오이, 고구마, 파프리카, 양배추, 무 등
떡	시루떡, 바람떡, 구름떡, 설기떡, 무지개설기, 백설기, 절편, 꿀떡, 감자떡, 증편 등 (질식사고 예방을 위해 작게 잘라 제공)
빵	소보로빵, 도넛, 카스텔라, 초코빵, 모닝빵, 식빵, 호빵, 핫도그, 크림빵 등
전간식	고구마, 감자, 단호박, 옥수수 등
밥	쌀밥, 수수밥, 보리밥, 조밥, 혼합잡곡밥 등
채소류(국, 채소찬)	얼갈이, 배추, 열무, 아욱, 근대, 시금치, 호박, 무, 가지, 오이, 도라지, 콩나물, 숙주, 상추, 깻잎순, 치커리, 청경채, 버섯, 미역 등
김치	배추김치, 깍두기, 백김치, 열무김치, 오이소박이, 나박김치, 동치미, 갯김치, 겉절이 등
우유 및 유제품	치즈, 두유 등
요거트 및 발효유	요거트(마시는, 떠먹는, 짜먹는) 등 ※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장
차	옥수수차, 보리차, 매실차, 유자차, 오미자차, 식혜 등

■ 그 외 다른 식품군이나 다른 조리법으로 변경 시 ‘식단 감수 확인서’를 받아 보관하셔야 합니다. (문의 영양팀 02-970-7937, nw7937@naver.com)

<7월 전체 영양소 함량>

(1-2세)

(3-5세)

	영양소합량			7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)	7/4 (토)
첫 째 주	총열량(kcal)			473.1	443.2	479.3	441.8
	단백질(g)			19.6	21.4	20.8	13.3
	비타민A(μgRAE)			149.2	88.0	109.1	84.7
	비타민C(mg)			33.7	9.0	10.3	43.7
	티아민(mg)			0.6	0.3	0.4	0.3
	리보플라빈(mg)			0.5	0.3	0.4	0.2
	Ca(mg)			239.6	150.8	180.2	166.3
	Fe(mg)			2.2	2.0	1.5	1.5
	일자 / 요일	7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
둘 째 주	총열량(kcal)	492.0	496.6	427.9	431.5	454.7	426.6
	단백질(g)	18.4	23.6	15.0	12.6	17.8	13.5
	비타민A(μgRAE)	260.9	106.9	130.7	22.4	198.4	48.2
	비타민C(mg)	19.1	9.0	12.7	12.4	26.6	8.8
	티아민(mg)	0.3	0.5	0.2	0.3	0.2	0.9
	리보플라빈(mg)	0.5	0.4	0.4	0.1	0.5	0.2
	Ca(mg)	233.3	215.6	119.9	108.4	191.2	108.4
	Fe(mg)	3.2	2.0	1.9	2.0	2.4	1.9
	일자 / 요일	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17 (금)	7/18 (토)
셋 째 주	총열량(kcal)	421.3	428.5	516.5	539.2		470.7
	단백질(g)	18.5	16.1	23.4	18.5		18.5
	비타민A(μgRAE)	141.0	90.9	96.2	106.8		109.9
	비타민C(mg)	28.3	5.9	6.4	4.9	제한질	4.5
	티아민(mg)	0.4	0.2	0.2	0.3		0.2
	리보플라빈(mg)	0.4	0.3	0.6	0.3		0.5
	Ca(mg)	255.3	130.1	211.0	153.7		228.7
	Fe(mg)	1.7	2.5	2.1	1.2		2.3
	일자 / 요일	7/20 (월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)	7/25 (토)
넷 째 주	총열량(kcal)	451.9	475.4	519.0	453.1	433.0	448.9
	단백질(g)	17.6	17.9	20.7	15.7	19.0	14.6
	비타민A(μgRAE)	144.2	105.8	263.9	40.7	169.8	26.7
	비타민C(mg)	15.2	28.6	24.3	4.3	7.3	31.3
	티아민(mg)	0.2	0.2	0.7	0.4	0.2	1.0
	리보플라빈(mg)	0.5	0.3	0.7	0.2	0.3	0.3
	Ca(mg)	249.2	154.5	164.5	110.4	201.4	102.8
	Fe(mg)	2.2	2.0	2.9	1.6	1.9	5.2
	일자 / 요일	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)	
다 섯 째 주	총열량(kcal)	450.7	441.3	491.4	450.1	475.4	
	단백질(g)	17.3	13.9	20.7	18.5	18.6	
	비타민A(μgRAE)	200.8	27.6	82.2	331.0	108.0	
	비타민C(mg)	24.6	8.5	14.4	11.0	7.5	
	티아민(mg)	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	
	리보플라빈(mg)	0.3	0.2	0.5	0.5	0.3	
	Ca(mg)	230.2	112.3	218.3	251.0	168.0	
	Fe(mg)	2.1	1.2	2.9	2.3	1.8	

	영양소합량			7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)	7/4 (토)
첫 째 주	총열량(kcal)			675.9	633.2	684.7	631.1
	단백질(g)			28.0	30.6	29.8	19.0
	비타민A(μgRAE)			213.1	125.7	155.8	120.9
	비타민C(mg)			48.2	12.9	14.7	62.4
	티아민(mg)			0.9	0.4	0.5	0.4
	리보플라빈(mg)			0.7	0.4	0.5	0.3
	Ca(mg)			342.3	215.4	257.4	237.5
	Fe(mg)			3.2	2.9	2.1	2.1
	일자 / 요일	7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
둘 째 주	총열량(kcal)	702.8	709.5	611.3	616.4	649.6	609.4
	단백질(g)	26.4	33.7	21.5	17.9	25.4	19.4
	비타민A(μgRAE)	372.8	152.7	186.7	32.0	283.5	68.8
	비타민C(mg)	27.3	12.9	18.1	17.7	38.1	12.5
	티아민(mg)	0.4	0.7	0.4	0.4	0.3	1.3
	리보플라빈(mg)	0.7	0.6	0.5	0.2	0.8	0.3
	Ca(mg)	333.3	308.0	171.3	154.9	273.2	154.8
	Fe(mg)	4.5	2.9	2.8	2.8	3.4	2.8
	일자 / 요일	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17 (금)	7/18 (토)
셋 째 주	총열량(kcal)	601.8	612.1	737.9	770.3		672.4
	단백질(g)	26.4	23.0	33.4	26.4		26.4
	비타민A(μgRAE)	201.5	129.9	137.4	152.5		157.0
	비타민C(mg)	40.5	8.4	9.1	7.0	제한질	6.4
	티아민(mg)	0.6	0.3	0.3	0.5		0.3
	리보플라빈(mg)	0.5	0.4	0.9	0.5		0.7
	Ca(mg)	364.7	185.8	301.4	219.5		326.7
	Fe(mg)	2.4	3.6	3.1	1.7		3.3
	일자 / 요일	7/20 (월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)	7/25 (토)
넷 째 주	총열량(kcal)	645.6	679.2	741.4	647.3	618.6	641.3
	단백질(g)	25.1	25.6	29.5	22.5	27.1	20.8
	비타민A(μgRAE)	206.0	151.2	377.1	58.2	242.5	38.2
	비타민C(mg)	21.7	40.9	34.7	6.1	10.4	44.7
	티아민(mg)	0.3	0.3	1.0	0.6	0.3	1.4
	리보플라빈(mg)	0.7	0.4	1.0	0.3	0.5	0.4
	Ca(mg)	356.1	220.7	235.0	157.8	287.7	146.8
	Fe(mg)	3.2	2.8	4.1	2.2	2.7	7.4
	일자 / 요일	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)	
다 섯 째 주	총열량(kcal)	643.9	630.4	702.1	643.0	679.2	
	단백질(g)	24.7	19.9	29.6	26.4	26.6	
	비타민A(μgRAE)	286.9	39.4	117.4	472.8	154.2	
	비타민C(mg)	35.1	12.2	20.5	15.7	10.7	
	티아민(mg)	0.5	0.3	0.3	0.3	0.3	
	리보플라빈(mg)	0.4	0.3	0.7	0.8	0.5	
	Ca(mg)	328.9	160.5	311.8	358.6	240.0	
	Fe(mg)	3.0	1.8	4.2	3.3	2.5	