

7월의 식단 ♥

<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 영양섭취기준)

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

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

(1일 기준)

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

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

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

④ 과일과 생야채는 주 3회이상 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	90g	35g	25g (30g)	14g
	목측량	1주걱	1½ 국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3~5세	배식량	120g	140g	50g	40g (50g)	20g
	목측량	1½ 주걱	2국자	3숟가락 가득	4숟가락	2숟가락

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

2026년

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주					7월 1일	알레르기	7월 2일	알레르기	7월 3일	알레르기	7월 4일	알레르기	7월 5일	알레르기
					수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식					찐감자/어니언치즈 국산콩 두유	2,5 5	참쌀단호박죽		사과/스트링치즈 우유	2 2	삶은계란 우유	1 2		
점심 					기장밥 들깨미역국 아귀살콩나물찜 명란애호박볶음 배추김치	 5 5,6 5,6,9	찰보리밥 홍합알갈이된장국 간장제육볶음 실곤약채소무침 열무김치 메론	 5,6,18 5,6,10 6,9	크림카레라이스 참치김치국 버터플라이새우튀김 하트단무지 배추김치	2,5,6,10 5,6,9 5,6,9 5,6,9	돈육야채볶음밥 버섯된장국 멸치볶음 양배추샐러드 백김치	10 5,6 5,6		
오후 간식					이슬편백 우유	6,17 2	까르보나라치즈떡볶이(영어·피스타) 우유	2,5,6 2	증편(영어·후레쉬번) 등굴레차	1,2,5 16 2	콘치즈브레드 우유	1,2,5,6 16,18 2		
저녁 					참쌀밥 감자만둣국 한우파프리카볶음 숙주나물무침 백김치	 1,6,10, 15,16 5,6,16	참쌀밥 소고기묵국 두부구이 볶음김치 백김치	 5,16 5 5,6,9	참쌀밥 닭개장 삼치간장조림 미나리나물볶음 백김치	 5,15 5,6				
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항														
2주	7월 6일	알레르기	7월 7일	알레르기	7월 8일	알레르기	7월 9일	알레르기	7월 10일	알레르기	7월 11일	알레르기	7월 12일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	종개살채소죽	1,8	베이컨크림리조토	2,5,6,10 12,16	찐고구마 우유	 2	바나나 우유	 2	전복죽	18	찐만두 유기농요구르트	1,5,6,10 2		
점심 	강황참쌀밥 황태콩나물국 한우양배추볶음 참나물무침 배추김치	 5 5,6,16 5,6,9	찰현미밥 한우사골곰탕 순두부민들 진미채간장조림 알타리김치	 16 2,5,6,12 15,16,18 5,6,17 6,9	찰흑미밥 근대된장국 훈제오리단호박찜/ 허니머스타드 도라지새콤무침 배추김치	 5,6 1,2,5 5,6,9	한우영양밥/부추영넝장 애호박된장국 잔멸치통곡물볶음 김자반 배추김치	5,6,16 5,6 5,6 5,6,9	차수수밥 도토리묵사발 치즈닭갈비 바라갯잎조림 석박지 참외	 2,5,6,15 16,18 2,5,6 15 5,6 5,9	참쌀밥 팽이버섯된장국 야채계란말이 오이무침 백김치	5,6 1 5,6,12		
오후 간식	단팥소보로빵 우유	1,2,6 2	케이준치킨샐러드 우유	1,5,6,15 2	냉모밀국수	3,5,6,12 13,18	삼색야채핫바 유기농보리차	1,5	견과도유향기(영어·베나나파운드) 우유	1,2,5,6 16 2	사과팬케익 우유	1,2,5,6 2		
저녁 	참쌀밥 두부찜국 닭볶음탕 도토리묵무침 백김치	 5,9 5,6,15 5,6	참쌀밥 차돌모듬버섯전골 삼색계란찜 오징어부추전 백김치	 5,16 1 5,6,17	참쌀밥 홍합다시마국 돈육참스테이크 새송이버섯볶음 백김치	 5,13 5,6,10 12,16	참쌀밥 콩가루배춧국 주꾸미채소볶음 청경채나물무침 백김치	 5 5,6 5,6,12	참쌀밥 두부깍두기국 한우오이뺏두리 토마토오리엔탈무침 백김치	5,6,9 5,6,16 5,6,12				
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항														

세브란스어린이집 정귀남 영양사 작성

2026년

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	7월 13일	알레르기	7월 14일	알레르기	7월 15일	알레르기	7월 16일	알레르기	7월 17일	알레르기	7월 18일	알레르기	7월 19일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	한우버섯죽	16	편단호박/유기농아가배시럽		플레인요거트	2	황태콩나물죽	5			블루베리시리얼	5,6		
			우유	2	유기농곡물무슬리(토핑)	6			제현절		우유	2		
점심 	퀴노아밥		찰보리밥		간혹두참쌀밥		찰현미밥				돈육하이라이스	2,5,6 10,12		
	콩비지찌개	5,6,9 10	맑은유부국	5	영양가득닭곰탕	15	샤브버섯국	5,16			홍합두부국	5,18		
	안동찜닭	5,6,15	한우버섯장조림	5,6,16	떡갈비채소볶음	5,6,10 16	돈육메란조림	1,5,6,10			닭안심그린빈조림	5,6,15		
	얼갈이된장무침	5,6	베이컨감자채볶음	5,6,10 12,16	백년초김가루무침		오색어묵볶음	5,6			팽이버섯채소볶음			
	배추김치	5,6,9	알타리김치	6,9	석박지 수박	5,9	배추김치	5,6,9			백김치			
오후 간식	치즈머핀	1,2,6	과일요거트범벅	2	카야젤크밀치즈샌드위치	2,5,6	밥새우주먹밥	9			슈크림붕어빵	1,2,5,6		
	우유	2	(블루베리,바나나,망고)		우유	2	결명자차				우유	2		
저녁 	참쌀밥		참쌀밥		참쌀밥		참쌀밥							
	수제비국		콩나물국	5	미소된장국	5	맑은대구탕	5						
	돈사태김치찜	5,6,9,10	고등어무조림	5,6,7	수제갈갈이만두	1,5,6,10	닭다리살토마토볶음	5,6,12 15						
	만가닥버섯볶음		애호박채전	5,6,9	숙갓두부무침	5	무채유자초절임							
	백김치		백김치		백김치		백김치							
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항														
4주	7월 20일	알레르기	7월 21일	알레르기	7월 22일	알레르기	7월 23일	알레르기	7월 24일	알레르기	7월 25일	알레르기	7월 26일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	계란오트밀죽	1	아욱된장수제비	5,6,9	우리밀바나나빵	1,2,5,6,1 6	기피녹두닭죽	15	우리쌀시리얼	5	잘게자른알토마토	12		
					우유	2			우유	2	검은콩두유	5		
점심 	클로렐라참쌀밥		귀리밥		찰보리밥		찰현미밥		차수수밥		베이컨김치볶음밥	5,6,10 12,16		
	바다어묵탕	5,6,16	게살계란국	1,5,8	목은지오리들깨탕	5,6,9	우렁감자된장국	5,6,18	미소미역국	5	연두부국	5		
	한우버섯불고기	5,6,16	돈육피망볶음	5,6,10 12,16	오징어두부조림	5,6,17	돈육김치두루치기	5,6,9,10	치킨커를렛/참깨 소스	1,5,6 12,15	스크램블에그	1		
	근대나물무침		미역줄기볶음		방풍나물볶음	5,6,9	아삭오이무침		보코치니샐러드	2,5,12	김가루			
	배추김치	5,6,9	알타리김치	6,9	배추김치	5,6,9	배추김치	5,6,9	블루베리무피클		백김치			
오후 간식	크로와상	1,2,6	찐옥수수(영아:찐감자)		감바스푸실리/마늘바게트	2,5,6,9 12,15 16,18	카스테라고구마샐러드	1,2,5,6	절편(영아:무화과절편계익)	1,2,5,6	단팥빵	1,2,5,6		
	우유	2	우유	2	파인애플		우유	2	결명자차		우유	2		
저녁 	참쌀밥		참쌀밥		참쌀밥		참쌀밥		참쌀밥					
	연두부국	5	황태국	5	양배추된장국	5,6	한우우거지국	5,6,16	팽이버섯두부된장국	5,6				
	닭안심버터구이	2,5,6,15	수제양양식바삭불고기	5,6,16	동태전	1,5,6	삼색치즈계란말이	1,2	경장육사/꽃빵	2,5,6,10 13,16				
	새우살애호박볶음	9	유부파프리카냉채	5	궁중오색잡채	5,6,16	콩고기채소볶음	5,6	얼갈이나물무침					
	백김치		백김치		백김치		백김치		백김치					
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항														

세브란스어린이집 정귀남 영양사 작성

2026년

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	7월 27일	알레르기	7월 28일	알레르기	7월 29일	알레르기	7월 30일	알레르기	7월 31일	알레르기	8월 1일	알레르기	8월 2일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	현살생선채소죽		초당옥수수수프 크루통	2,5,6 15,16 2,5,6	우유미숫가루 바나나	2,5,6	누룽지죽 단호박백김치		한우만둣국	5,6,10,16				
점심 	홍국찰밥밥 얼갈이된장국 돈사태수육 편양배추/저염쌈장 보쌈김치	 5,6 10 5,6 9	찰흑미밥 낙지연포탕 고기가득한우마파두부 열무나물무침 알타리김치	 5 5,6,16 6,9	기장밥 한우미역국 양송이버섯떡갈비 푸실리샐러드 배추김치	 5,16 1,5,6,10 12,16 1,2,5 5,6,9	귀리밥 시래기된장국 로제찜닭 브로콜리참깨무침 열무김치	 5,6 2,5,6,12 15,16,18 1,5,6,8 6,9	차조밥 돈육청국장찌개 차돌박이숙주볶음 가지나물무침 배추김치	 5,6,9,10 5,6,16 5,6 5,6,9				
오후 간식	카스테라케이크 우유	1,2,6 2	오미자수박화채		고기짜장면 옥수수차	2,5,6,10 13,16	수제인절미과배기 우유	1,2,5,6 2	바람떡(영아·플레인휘낭시예) 우유	1,2 2				
저녁 	찰쌀밥 순두부애호박국 한우우영조림 비타민나물무침 백김치	5 5,6,16 	찰쌀밥 웅심이버섯들깨탕 삼겹살구이 파프리카양파볶음 백김치	5 10 	삼색소보로비빔밥 계란파국 납작군만두 고들단무지무침 백김치	5,16 1,5 2,5,6 10,16 	찰쌀밥 안매운김치국 순살가자미버터구이 건새우마늘볶음 백김치	5,6,9 2,6 5,6,9 	찰쌀밥 오이냉국 오리대패주물럭 양배추부추무침 백김치	 5,6 				
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항														

세브란스어린이집 정귀남 영양사 작성

식 재 료 원 산 지 안 내

6월	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		백김치	얼갈이 / 봄동		콩류			육류				
	백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/ 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물									수산가공품			식육가공품		기타		
	동태	전복	고등어	오징어	아귀	낙지	주꾸미			참치캔 (다랑어)	진미채 (오징어)	베이컨 (돈육)	훈제오리 (오리)	양송이떡갈비 (소고기, 돼지고기)			
	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	베트남산				원양산	페루산	국내산	국내산	국내산		
※ 급식에서 자주 사용하지 않는 열소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁행이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재																	
*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬어황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲젓																	