

# 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 영양소 섭취기준)

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

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

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

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

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

- ④ 과일과 생채소는 간식 또는 후식으로 주 3회 이상 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<br>100g   | 90ml  | 35g     | 25g<br>(30g) | 14g     |
|       | 목측량 | 1주걱           | 1½ 국자 | 3숟가락    | 2숟가락         | 1숟가락 가득 |
| 만3~5세 | 배식량 | 120g<br>140g  | 140ml | 50g     | 40g<br>(50g) | 20g     |
|       | 목측량 | 1½ 주걱         | 2국자   | 3숟가락 가득 | 4숟가락         | 2숟가락    |

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 1주                                                                                        |                                                 |                            |                                              |                           | 7월 1일                                       | 알레르기                                  | 7월 2일                                          | 알레르기                         | 7월 3일                                      | 알레르기                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|
|                                                                                           |                                                 |                            |                                              |                           | 수                                           | 번호표시                                  | 목                                              | 번호표시                         | 금                                          | 번호표시                        |
| 오전<br>간식                                                                                  |                                                 |                            |                                              |                           | 닭고기김치죽                                      | 9,15                                  | 달걀스크램블/토마토<br>우유                               | 1,12<br>2                    | 새우브로컬리죽                                    | 9                           |
| 점심<br>   |                                                 |                            |                                              |                           | 소고기칼국수<br>밥도제공<br>유부채소볶음<br>배추김치(백김치)<br>수박 | 6,16<br><br>5,6<br>9                  | 찹쌀밥<br>오이냉국<br>닭고구마볶음<br>치커리깨소스무침<br>배추김치(백김치) | <br><br>5,6,15<br>1,5,6<br>9 | 흑미밥<br>순살감자탕<br>야채계란찜<br>미역줄기볶음<br>열무김치    | <br>5,6,10<br>1<br><br>9    |
| 오후<br>간식                                                                                  |                                                 |                            |                                              |                           | 감자버터구이<br>우유                                | 2<br>2                                | 잡채<br>메밀차                                      | 5,6,16<br>3                  | 안흥찐빵<br>우유                                 | 1,2,5,6<br>2                |
| 저녁<br> |                                                 |                            |                                              |                           | 오리고기채소볶음밥<br>콩나물국                           | <br>5,6                               | 소고기브로컬리볶음밥<br>근대된장국                            | 16<br>5,6                    | 오징어양배추덮밥<br>계란말이                           | 5,6,17<br>1                 |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       |                                                 |                            |                                              |                           | 520/17                                      |                                       | 523/23                                         |                              | 597/29                                     |                             |
|                                                                                           |                                                 |                            |                                              |                           | 694/23                                      |                                       | 698/30                                         |                              | 796/38                                     |                             |
|                                                                                           |                                                 |                            |                                              |                           |                                             |                                       |                                                |                              |                                            |                             |
| 2주                                                                                        | 7월 6일                                           | 알레르기                       | 7월 7일                                        | 알레르기                      | 7월 8일                                       | 알레르기                                  | 7월 9일                                          | 알레르기                         | 7월 10일                                     | 알레르기                        |
|                                                                                           | 월                                               | 번호표시                       | 화                                            | 번호표시                      | 수                                           | 번호표시                                  | 목                                              | 번호표시                         | 금                                          | 번호표시                        |
| 오전<br>간식                                                                                  | 계란채소죽                                           | 1                          | 현미시리얼<br>우유                                  | 5<br>2                    | 흰살생선죽                                       |                                       | 사과<br>우유미숫가루                                   | <br>2                        | 단호박크림스프<br>조각식빵                            | 2,5,6,15,16<br>1,2,6        |
| 점심<br> | 찹쌀밥<br>황태뭇국<br>돈육곤약장조림<br>팽이버섯피망볶음<br>배추김치(백김치) | <br>5,6<br>5,6,10<br><br>9 | 기장밥<br>소고기버섯전골<br>두부강정<br>비타민무침<br>열무김치(백김치) | <br>16<br>5,6<br>5,6<br>9 | 돈육자장밥<br>계란파국<br>새우양장피볶음<br>백김치<br>파인애플     | 2,5,6,10<br>,15,16<br>1<br>5,6,9<br>9 | 찹쌀밥<br>온도토리묵국<br>삼치무조림<br>숙주나물<br>열무김치(백김치)    | <br>5,6<br>5,6<br><br>9      | 찹쌀밥<br>설령탕/소면<br>진미채조림<br>열무나물<br>깍두기(백김치) | <br>6,16<br>5,6,17<br><br>9 |
| 오후<br>간식                                                                                  | 찐감자/아기치즈<br>우유                                  | 2,5,6<br>2                 | 유부초밥<br>옥수수차                                 | 5,6,16                    | 쌀국수                                         | 1,6,15<br>2                           | 호박부추새우전<br>보리차                                 | 5,6,9                        | 롤치즈빵<br>우유                                 | 1,2,5,6<br>2                |
| 저녁<br> | 닭야채볶음밥<br>명태전                                   | 5,6,15<br>1                | 새우채소볶음밥<br>오이사과무침                            | 5,9<br>5,6                | 돈육버섯밥<br>돌자반                                | 5,6,10,12                             | 돈채피망볶음밥<br>계란찜                                 | 5,6,10<br>1                  | 소고기곤드레밥<br>백김치                             | 16<br>5,6                   |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       | 535/30                                          |                            | 558/18                                       |                           | 608/30                                      |                                       | 518/20                                         |                              | 522/30                                     |                             |
|                                                                                           | 714/41                                          |                            | 744/24                                       |                           | 810/40                                      |                                       | 691/27                                         |                              | 695/41                                     |                             |
|                                                                                           |                                                 |                            |                                              |                           |                                             |                                       |                                                |                              |                                            |                             |

2026년

## 7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 3주                                                                                        | 7월 13일                                       | 알레르기                        | 7월 14일                                            | 알레르기                        | 7월 15일                                       | 알레르기                        | 7월 16일                                         | 알레르기                      | 7월 17일                                        | 알레르기                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|
|                                                                                           | 월                                            | 번호표시                        | 화                                                 | 번호표시                        | 수                                            | 번호표시                        | 목                                              | 번호표시                      | 금                                             | 번호표시                      |
| 오전<br>간식                                                                                  | 소고기청경채죽                                      | 16                          | 물만둣국                                              | 1,5,6,10                    | 감자호박수제비                                      | 6                           | 새우버섯죽                                          | 9                         |                                               |                           |
| 점심<br>   | 찰현미밥<br>호박잎된장국<br>돈육김치볶음<br>상추부추무침<br>백김치    | 5,6<br>5,6,9,10<br>5,6<br>9 | 차수수밥<br>돈육순두부찌개<br>새우계란찜<br>새송이버섯장조림<br>열무김치(백김치) | 5,6,9,10<br>1,9<br>5,6<br>9 | 잡쌀밥<br>영양삼계탕<br>도토리묵김무침<br>열무김치(백김치)<br>오렌지  | 15<br>5,6<br>9              | 흑미밥<br>얼갈이된장국<br>코다리무조림<br>돈육가지볶음<br>배추김치(백김치) | 5,6<br>5,6<br>5,6,10<br>9 | 제헌절                                           |                           |
| 오후<br>간식                                                                                  | 핫케익<br>우유                                    | 1,2,5,6<br>2                | 잔치국수                                              | 5,6,16                      | 단호박계란샌드위치<br>우유                              | 1,2,5,6<br>2                | 수박화채                                           |                           |                                               |                           |
| 저녁<br> | 오징어잡채밥<br>조미김                                | 5,6,17                      | 마파두부덮밥<br>백김치                                     | 5,6,10<br>9                 | 새우계란볶음밥<br>사과비타민샐러드                          | 1,9<br>5,6                  | 훈제오리채소볶음밥<br>콩나물무침                             | 5,6                       |                                               |                           |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       | 543/28                                       |                             | 537/26                                            |                             | 531/21                                       |                             | 509/27                                         |                           |                                               |                           |
|                                                                                           | 724/38                                       |                             | 716/35                                            |                             | 708/28                                       |                             | 679/36                                         |                           |                                               |                           |
|                                                                                           |                                              |                             |                                                   |                             |                                              |                             |                                                |                           |                                               |                           |
| 4주                                                                                        | 7월 20일                                       | 알레르기                        | 7월 21일                                            | 알레르기                        | 7월 22일                                       | 알레르기                        | 7월 23일                                         | 알레르기                      | 7월 24일                                        | 알레르기                      |
|                                                                                           | 월                                            | 번호표시                        | 화                                                 | 번호표시                        | 수                                            | 번호표시                        | 목                                              | 번호표시                      | 금                                             | 번호표시                      |
| 오전<br>간식                                                                                  | 닭죽                                           | 5,15                        | 삶은계란<br>우유                                        | 1<br>2                      | 소고기야채죽                                       | 16                          | 토마토치즈스튜<br>조각식빵                                | 2,12<br>1,2,6             | 누룽지죽                                          |                           |
| 점심<br> | 기장밥<br>동태숙갓국<br>돈육콩나물볶음<br>양배추쌈<br>배추김치(백김치) | 5,6,10<br>5,6<br>9          | 차조밥<br>미역냉국<br>임연수유자구이<br>깻잎순나물<br>백김치            | 5,6<br>5,6<br>5,6<br>9      | 소고기열무된장비빔밥<br>두부새우젓국<br>메추리알조림<br>오이김치<br>참외 | 5,6,16<br>5,9<br>1,5,6<br>9 | 흑미밥<br>연두부국<br>안동찜닭<br>미역줄기볶음<br>배추김치(백김치)     | 5<br>5,6,15<br>9          | 잡쌀밥<br>다시마뽕국<br>돈육불고기<br>참나물사과무침<br>열무김치(백김치) | 5,6<br>5,6,10<br>5,6<br>9 |
| 오후<br>간식                                                                                  | 고구마/ 크림치즈(1세제외)<br>우유                        | 2<br>2                      | 소고기김치크림리조또<br>옥수수차                                | 2,5,6,9,<br>16              | 온메밀                                          | 3,5,6                       | 오징어 김치전<br>보리차                                 | 6,17                      | 우유스틱브레드<br>우유                                 | 1,2,5,6<br>2              |
| 저녁<br> | 오징어무뎀밥<br>두부구이                               | 5,6,17<br>5                 | 소고기양배추덮밥<br>열무된장국                                 | 5,6,16<br>5,6               | 닭고기애호박볶음밥<br>다시마 부각                          | 5,6,15<br>5,6               | 소고기콩나물밥<br>백김치                                 | 5,16<br>9                 | 닭고기가지밥<br>오이부추무침                              | 5,6,15                    |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       | 566/32                                       |                             | 576/26                                            |                             | 514/20                                       |                             | 583/19                                         |                           | 532/22                                        |                           |
|                                                                                           | 754/43                                       |                             | 767/35                                            |                             | 686/26                                       |                             | 778/25                                         |                           | 710/30                                        |                           |
|                                                                                           |                                              |                             |                                                   |                             |                                              |                             |                                                |                           |                                               |                           |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 5주                                                                                                           | 7월 27일      | 알레르기         | 7월 28일                 | 알레르기       | 7월 29일       | 알레르기                     | 7월 30일        | 알레르기         | 7월 31일    | 알레르기         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|------------------------|------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-----------|--------------|
|                                                                                                              | 월           | 번호표시         | 화                      | 번호표시       | 수            | 번호표시                     | 목             | 번호표시         | 금         | 번호표시         |
| 오전<br>간식                                                                                                     | 새우애호박죽      | 9            | 단호박찜<br>우유             | 2          | 찐고구마<br>우유   | 2                        | 치즈넣은모닝빵<br>우유 | 1,2,5,6<br>2 | 전복죽       |              |
| <div>점심</div> <div></div>   | 차수수밥        |              | 잡쌀밥                    |            | 소고기콩나물밥      | 5,6,16                   | 잡쌀밥           |              | 차수수밥      |              |
|                                                                                                              | 아욱국         | 5,6          | 육개장                    | 16         | 계란파국         | 1                        | 돈육청국장         | 5,6,10       | 콩나물국      | 5            |
|                                                                                                              | 돈육오징어볶음     | 5,6,10,17    | 닭간장볶음                  | 5,6,15     | 도토리묵속갓무침     | 5,6                      | 닭고기허브구이       | 15           | 훈제오리깻잎볶음  | 5,6          |
|                                                                                                              | 도라지배무침      | 5,6          | 가지나물                   | 5,6        | 열무김치(백김치)    | 9                        | 우영조림          | 5,6          | 양배추나물     |              |
|                                                                                                              | 배추김치(백김치)   | 9            | 배추김치(백김치)              | 9          | 사과           |                          | 배추김치(백김치)     | 9            | 배추김치(백김치) | 9            |
| 오후<br>간식                                                                                                     | 계란토스트<br>우유 | 1,2,5,6<br>2 | 과일 / 요거트<br>(바나나/블루베리) | 1,5,6,9,12 | 크림카레우동<br>우유 | 2,5,10,<br>12,16,18<br>2 | 멸치주먹밥<br>보리차  |              | 밤식빵<br>우유 | 1,2,5,6<br>2 |
| <div>저녁</div> <div></div> | 닭감자볶음밥      | 5,6,15       | 돈육콩나물밥                 | 5,6,10     | 소고기우거지밥      | 5,6,16                   | 돈육쭈구미볶음밥      | 5,6,10       | 닭고기야채덮밥   | 5,6,15       |
|                                                                                                              | 미역튀각        |              | 구이김                    |            | 팽이버섯전        | 1                        | 백김치           | 9            | 멜론        |              |
| 영양량(영)<br>(유)<br>메뉴변동사항                                                                                      | 572/26      |              | 535/24                 |            | 556/19       |                          | 548/34        |              | 555/21    |              |
|                                                                                                              | 763/25      |              | 713/32                 |            | 742/25       |                          | 731/46        |              | 740/28    |              |
|                                                                                                              |             |              |                        |            |              |                          |               |              |           |              |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

## 식재료원산지안내

|    |                                                                                                |             |     |    |      |      |     |        |      |     |          |          |                   |          |     |      |    |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|----|------|------|-----|--------|------|-----|----------|----------|-------------------|----------|-----|------|----|--|
| 7월 | 밥/죽/누룽지                                                                                        |             |     |    | 배추김치 |      | 백김치 | 얼갈이/봄동 |      | 콩류  |          |          | 육류                |          |     |      |    |  |
|    | 백미                                                                                             | 현미          | 흑미  | 잡쌀 | 배추   | 고춧가루 | 배추  | 배추     | 고춧가루 | 두부류 | 콩국수      | 콩비지      | 소고기<br>(한우/육우/젓소) | 돼지고기     | 닭고기 | 오리고기 |    |  |
|    | 국내산                                                                                            |             |     |    | 국내산  | 국내산  | 국내산 |        |      | 국내산 |          |          | 국내산(한우)           | 국내산      | 국내산 | 국내산  |    |  |
|    | 수산물                                                                                            |             |     |    |      |      |     |        |      | 수산물 |          |          |                   | 수산물      |     |      | 기타 |  |
|    | 명태<br>(동태)                                                                                     | 명태<br>(코다리) | 고등어 | 갈치 | 오징어  | 다랑어  | 아귀  | 주꾸미    | 전복   |     | 참치캔(다랑어) | 진미채(오징어) | 베이컨(돈육)           | 훈제오리(오리) |     |      |    |  |
|    | 러시아산                                                                                           | 러시아산        | 국내산 |    | 국내산  |      |     |        |      |     | 원양산      | 페루산      | 국내산               | 국내산      |     |      |    |  |
|    | ☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재 |             |     |    |      |      |     |        |      |     |          |          |                   |          |     |      |    |  |

\*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣