

2026년 7월 1, 2주 (3, 4, 5세 유아 식단표)

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
7월 1일		7월 2일		7월 3일		7월 4일		7월 5일	
아 침		베이컨에그샌드위치①②⑥⑩ 우유②		백미밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 건파래볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑨		미소장국⑤⑥ 시금치프리타타①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑨			
		259.2	11.2	270.0	10.5	232.0	12.1		
		수박/우유②		바나나/우유②		토마토/우유②			
		154.0	5.0	155	6	114	6		
		*일품요리 제육덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 코울슬로 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 콩나물국⑤ 가자미카레구이⑤⑥⑦ 우영채볶음⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 부추감자국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 숙주게살무침①⑤⑥⑧ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨			
열량	단백질	373.0	13.9	354.0	16.8	216.0	8.6		
오전간식		갈비만두⑤⑥⑩⑬/우유②		쌀국수⑬/우유②		모닝빵+딸기잼①②⑤⑥/우유			
열량	단백질	123.0	5.7	82.0	1.9	126.0	3.9		
점 심		백미밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 푸실리샐러드⑤⑥⑬ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 버섯전골⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 새콤도라지나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 시래기국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 볼어묵채소볶음⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨			
		236.0	11.2	245.0	11.8	241.0	6.9		
열량	단백질	236.0	11.2	245.0	11.8	241.0	6.9		
오전간식									
열량	단백질								
석 식									
열량	단백질	236.0	11.2	245.0	11.8	241.0	6.9		

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
7월 6일		7월 7일		7월 8일		7월 9일		7월 10일	
아 침	영양닭죽⑮ 배추김치⑤⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 달걀버터구이②⑮ 새콤콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑨	블루베리잼샌드위치⑤⑥/ 우유②	백미밥 오징어국⑤⑥⑬ 한우브로콜리볶음⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 연양식불고기⑤⑥⑩ 궁채피클⑤⑥ 배추김치⑤⑨				
열량	단백질	79.0	2.8	283.0	11.7	114.0	3.2	299.0	14.8
오전간식		천도복숭아/우유②		파인애플/우유②		수박/우유②		바나나/우유②	
열량	단백질	174.3	3.9	133.4	4.4	154.0	5.0	155	6
점 심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 한우당면볶음⑤⑥⑬ 마늘종조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	*일품요리 카레라이스⑤⑥ 청경채국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 비타민샐러드⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 카프레제샐러드②⑤⑥⑬ 방풍나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 진미채무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 한우탕국⑤⑥⑬ 훈제오리야채볶음⑤⑥ 쌈무⑬ 브로콜리참깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨				
열량	단백질	234.0	8.9	247.0	11.2	415.0	17.2	250.0	11.7
오전간식		찐단호박/우유②		삶은달걀①/식혜		냉짬면⑤⑥/우유②		잔멸치주먹밥⑤⑥/우유	
열량	단백질	82.0	3.5	174.0	8.9	150.0	3.8	81.0	2.2
석 식	백미밥 무채국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 맛살피망볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 샤브탕국⑤⑥⑬ 가자미살구이⑤⑥ 애호박볶음⑤ 참외무침 배추김치⑤⑨	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 메밀전병③⑤⑥ 고구마순볶음⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑤⑨	백미밥 새우완탕국①⑤⑥⑨ 두부달걀볶음①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑤⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑬ 총알새송이버섯볶음⑤⑥ 파프리카유자청무침 배추김치⑤⑨				
열량	단백질	232.0	10.2	228.0	11.4	235.0	7.2	277.0	11.9

- ☆ LG전자가산어린이집은 모아맘보육재단 영양사님(면허번호 101515)이 작성한 식단표를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
- ☆ LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '나트륨 줄이기를 실천' 하고 있습니다.
- ☆ 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ☆ 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
- ☆ 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

연령	1일 기준 열량 (kcal)	1일 기준 단백질 (g)	식사 구분 (kcal)					식단제공열량(간식포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
1-2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
3-5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품											
난류(가금류)①	우유 및 유제품 ②	메밀③	땅콩④	대두⑤	밀⑥	고등어⑦	게⑧	새우⑨	돼지고기⑩	복숭아⑪	토마토⑫
야생산염⑬	호두⑭	닭고기⑮	쇠고기⑯	오징어⑰	조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱	자른					

□ 원산지표시

쌀		콩		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어
백미	죽	두부류	콩가루	배추	고추가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	베이컨(돼지고기,불기살,국산)훈제오리(국내산)떡갈비(돼지:국산,소우유)
수산물가공품	오징어(국내산)가자미살(미국산)진미채(외국산)

2026년 7월 3, 4주 (3, 4, 5세 유아 식단표)

	월요일(생일잔치)		화요일		수요일(초복)		목요일		금요일	
	7월 13일		7월 14일		7월 15일		7월 16일		7월 17일	
아침	새우살죽⑨ 배추김치⑤⑨		백미밥 유부장국⑤⑥ 코다리양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		에그뎀백샌드위치①②⑥/ 우유②		백미밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑤⑨			
열량	단백질	141.0 1.7	201.0 9.6		216.9 8.5		212.0 8.6			
오전간식	파인애플/우유②		바나나/우유②		사과/우유②		자두/우유②			
열량	단백질	133.4 4.4	155 6		138 6		148.8 5.0			
점심	백미밥 한우미역국⑤④⑥ 돈가스①⑤④⑩⑫ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑨		백미밥 동태맑은국⑤⑥ 한우피망찜⑤⑥④ 꽃빵⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨		*일품요리 누룽지삼계탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 치커리무침 수박 깍두기⑤⑨		백미밥 돌깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜+저염삼장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨			
열량	단백질	308 11.3	311.0 13.8		394.0 33.8		261.0 10.8			
오후간식	생일케이크①②⑤⑥/우유		찐고구마/우유②		채소주먹밥⑤⑥/우유②		잔치국수⑤⑥/우유②			
열량	단백질	190.1 6.4	170.0 4.0		89.0 2.1		121.0 3.1			
석식	백미밥 한우무국⑤⑥④ 돈사태찜⑤⑥⑩ 양송이버섯볶음⑤⑥ 시래기지짐⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부간장조림⑤⑥ 돌깨머위대나물⑤⑥ 얼갈이겉절이⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 삼주된장국⑤⑥ 한우채소볶음⑤⑥④ 감자조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 콩나물냉국⑤ 훈제오리볶음⑤⑥ 채소피클 우영조림⑤⑥ 배추김치⑤⑨			
열량	단백질	249.0 11.7	274.0 11.6		255.0 11.1		250.0 9.5			
	월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
	7월 20일		7월 21일		7월 22일		7월 23일		7월 24일	
아침	참쌀애호박죽 배추김치⑤⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 마늘종조림⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 베이컨에그샌드위치①②⑥⑩ 우유②		백미밥 두부찌개⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑤ 방풍나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 채소피클 배추김치⑤⑨	
열량	단백질	125.0 2.6	203.0 7.9		259.2 11.2		238.0 11.7		243.0 7.4	
오전간식	바나나/우유②		파인애플/우유②		자두/우유②		수박/우유②		키위/우유②	
열량	단백질	155 6	133.4 4.4		148.8 5.0		154.0 5.0		126 6	
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 훈제오리야채볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨		*일품요리 한우콩나물밥⑤⑥④ 청국장국⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 냉도토리묵국⑤⑥⑨ 주꾸미우삼겹볶음⑤⑥④ 상추무침⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 감자달걀국① 코다리강정⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 유자청백단무지무침 깍두기⑤⑨		백미밥 황태국⑤⑥ 돈육전①⑤⑥ 단호박조림⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	
열량	단백질	297.0 14.3	267.0 12.2		252.0 8.1		298.0 19.1		333.0 14.4	
오후간식	찐감자/우유②		삶은달걀①/우유②		후리가케주먹밥⑤⑥/우유②		(산)베이컨크림우동②⑤⑥⑩/우유		마들렌①②⑤⑥/우유②	
열량	단백질	153.5 6.8	174.0 8.9		113.0 2.7		101.0 2.5		131.0 2.3	
석식	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 파프리카유자청무침 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 갈비탕④ 메추리알장조림①⑤⑥ 김자반볶음⑤ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 물만두국⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨⑫ 어묵채소볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 돌깨버섯국⑤⑥ 파채불고기⑤⑥⑩ 오징어실채볶음⑤⑥⑦ 배추무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 한우얼갈이국⑤⑥④ 부추달걀찜①⑤ 숙주당근무침 고구마부각 배추김치⑤⑨	
열량	단백질	207.0 6.6	328.0 18.1		239.0 12.9		299.0 18.2		263.0 11.6	



제헌절 휴무

- ☆ LG전자가산어린이집은 모아맘보육재단 영양사님(면허번호 101515)이 작성한 식단표를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
- ☆ LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '나트륨 줄이기를 실천' 하고 있습니다.
- ☆ 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ☆ 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
- ☆ 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

연령	1일 기준 열량 (kcal)	1일 기준 단백질 (g)	식사 구분 (kcal)					식단제공열량(간식포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
1-2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
3-5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품										
난류(가금류)①	우유 및 유제품 ②	메밀③	땅콩④	대두⑤	밀⑥	고등어⑦	게⑧	새우⑨	돼지고기⑩	복숭아⑪
야생산염⑬	호두⑭	닭고기⑮	쇠고기⑯	오징어⑰	조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱	자른				토마토⑫

□ 원산지표시

쌀		콩		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어
백미	죽	두부류	콩가루	배추	고추가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	베이컨(돼지:국산)떡갈비(돼지:국산,소육우)훈제오리(국내산)돈가스(돼지고기:국산)미트볼(돼지고기:국산,쇠고기:국산,호주산)
수산물가공품	코다리(명태살:러시아)어묵(인도네시아산)새우살(베트남산)

2026년 7월 5주 (3, 4, 5세 유아 식단표)

		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
		7월 27일		7월 28일		7월 29일		7월 30일		7월 31일	
아 침		한우채소죽 ^⑮ 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 감자국 ^{⑤⑥} 새우살파프리카볶음 ^{⑤⑥⑨} 비름나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		햄치즈샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩} 우유 ^②		백미밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 두부조림 ^{⑤⑥} 애호박볶음 ^⑤ 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 오징어맑은국 ^{⑤⑥⑰} 훈제오리구이 ^{⑤⑥} 컬리플라워무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}	
열량	단백질	192.0	2.1	205.0	9.7	248.0	11.6	184.0	6.6	223.0	8.6
오전간식		참외/우유 ^②		자두/우유 ^②		바나나/우유 ^②		수박/우유 ^②		키위/우유 ^②	
열량	단백질	125	6	148.8	5.0	155	6	154.0	5.0	126	6
점 심		백미밥 나가사끼짬뽕탕 ^{⑤⑥⑨⑰} (신)오렌지치킨 ^{⑤⑥⑮} 우엉채조림 ^{⑤⑥} 꼬들단무지무침 깍두기 ^{⑤⑨}		*일품요리 돈육가지덮밥 ^{⑤⑥⑩} 콩나물국 ^⑤ 채소고로케 ^{①⑤⑥} 과일샐러드 ^{①⑤} 깍두기 ^{⑤⑨}		백미밥 얼갈이국 ^{⑤⑥} 한우찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 코울슬로 ^{①⑤} 브로콜리참깨무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}		백미밥 한우당면국 ^{⑤⑥⑬} 동태살전 ^{①⑤⑥} 바라깻잎나물 ^{⑤⑥} 궁채피클 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}		백미밥 콩가루배추국 ^{⑤⑥} 닭살채소볶음 ^{⑤⑥⑮} 오징어실채조림 ^{⑤⑥} 새송이버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}	
열량	단백질	386.0	19.2	258.0	7.1	285.0	9.2	276.0	12.7	196.0	7.6
오후간식		찐단호박/우유 ^②		오징어부추전 ^{⑤⑥⑰} /우유		안매운볶음김치주먹밥 ^{⑤⑨} /우유 ^②		열무비빔국수 ^{⑤⑥} /우유 ^②		치즈케이크빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	
열량	단백질	94.0	3.7	101.0	9.7	152.0	3.7	233.0	6.4	173.0	5.1
석 식		백미밥 사골곰탕 ^⑬ 오징어볶음 ^{⑤⑥⑰} 고구마부각 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 맑은부추국 ^{⑤⑥} 순살닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 세멸치크랜베리볶음 ^{⑤⑥} 상추무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 순두부백탕 ^{⑤⑥} 삼치카레구이 ^{⑤⑥} 감자채볶음 ^⑤ 비타민나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 다시마무채국 ^{⑤⑥} 돈육오이볶음 ^{⑤⑥⑩} 뱅어포구이 ^{⑤⑥} 취나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 청국장찌개 ^{⑤⑥} 너비아니구이 ^{⑤⑥⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 치커리무침 배추김치 ^{⑤⑨}	
열량	단백질	225.0	7.9	214.0	7.7	232.0	12.0	241.0	16.4	246.0	8.1

- ☆ LG전자가산어린이집은 **모아맘보육재단 영양사님(면허번호 101515)이 작성한 식단표**를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
- ☆ LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 **‘나트륨 줄이기를 실천’** 하고 있습니다.
- ☆ 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ☆ 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
- ☆ 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

연령	1일 기준 열량 (kcal)	1일 기준 단백질 (g)	식사 구분 (kcal)					식단제공열량(간식 포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
1-2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
3-5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품											
난류(가금류)①	우유 및 유제품 ②	메밀③	땅콩④	대두⑤	밀⑥	고등어⑦	게⑧	새우⑨	돼지고기⑩	복숭아⑪	토마토⑫
아황산염⑬	호두⑭	닭고기⑮	쇠고기⑯	오징어⑰	조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱	자트⑲					

□ 원산지표시

쌀		콩		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어
백미	죽	두부류	콩가루	배추	고춧가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	훈제오리(국내산)너비아니구이(국내산)
수산물가공품	삼치카레구이(국내산)뱅어포(국내산)오징어볶음(국내산)

2026년 7월 1, 2주 (1, 2세 영아 식단표)

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
7월 1일		7월 2일		7월 3일		7월 4일		7월 5일	
아 침		베이컨에그샌드위치①②⑥⑩ 우유②		백미밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 건파래볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 시금치프리타타①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑨			
		227.3	8.6	189.0	7.4	162.4	8.5		
		수박/우유②		바나나/우유②		토마토/우유②			
		138	6	124.9	4.5	99	3		
		*일품요리 제육덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 코울슬로 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 콩나물국⑤ 가자미카레구이⑤⑥⑦ 우영채볶음⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 부추감자국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 숙주게살무침①⑤⑥⑧ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨			
열량	단백질	261.1	9.7	247.8	11.8	151.2	6.0		
오전간식		갈비만두⑤⑥⑩⑬/우유②		쌀국수⑬/우유②		모닝빵+딸기잼①②⑤⑥/우유			
열량	단백질	86.1	4.0	57.4	1.3	88.2	2.7		
점 심		백미밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 버섯전골⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 새콤도라지나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 시래기국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 볼어묵채소볶음⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨			
		165.2	7.8	171.5	8.3	168.7	4.8		
열량	단백질	165.2	7.8	171.5	8.3	168.7	4.8		
오전간식									
열량	단백질								
석 식									
열량	단백질								

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
7월 6일		7월 7일		7월 8일		7월 9일		7월 10일	
아 침	영양닭죽⑮ 배추김치⑤⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 달걀버터구이②⑮ 새콤콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑨		블루베리잼샌드위치⑤⑥/ 우유②		백미밥 오징어국⑤⑥⑮ 한우브로콜리볶음⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 근대된장국⑤⑥ 연양식불고기⑤⑥⑩ 궁채피클⑤⑥ 배추김치⑤⑨	
		25.8	1.7	198.1	8.2	68.4	1.9	209.3	10.4
		천도복숭아/우유②		파인애플/우유②		수박/우유②		바나나/우유②	
		134.2	3.9	121	6	138	6	124.9	4.5
점 심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 한우당면볶음⑤⑥⑬ 마늘종조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	*일품요리 카레라이스⑤⑥ 청경채국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 비타민샐러드⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 복어국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 카프레제샐러드②⑤⑥⑫ 방풍나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 감자국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 진미채무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 한우탕국⑤⑥⑬ 훈제오리야채볶음⑤⑥ 쌈무⑬ 브로콜리참깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	
		163.8	6.2	172.9	7.8	290.5	12.0	175.0	8.2
		찐단호박/우유②		삶은달걀①/식혜		냉짬면⑤⑥/우유②		잔멸치주먹밥⑤⑥/우유	
		49.2	2.1	121.8	6.2	105.0	2.7	56.7	1.5
석 식	백미밥 무채국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 맛살피망볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 샤브탕국⑤⑥⑬ 가자미살구이⑤⑥ 애호박볶음⑤ 참외무침 배추김치⑤⑨		백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 메밀전병③⑤⑥ 고구마순볶음⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑤⑨		백미밥 새우완탕국①⑤⑥⑨ 두부달걀볶음①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑤⑨		백미밥 애호박국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 총알새송이버섯볶음⑤⑥ 파프리카유자청무침 배추김치⑤⑨	
		162.4	7.1	159.6	8.0	164.5	5.0	193.9	8.3
열량	단백질	162.4	7.1	159.6	8.0	164.5	5.0	193.9	8.3

- ☆ LG전자가산어린이집은 모아맘보육재단 영양사님(면허번호 101515)이 작성한 식단표를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
- ☆ LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '나트륨 줄이기를 실천' 하고 있습니다.
- ☆ 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ☆ 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
- ☆ 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

연령	1일 기준 열량 (kcal)	1일 기준 단백질 (g)	식사 구분 (kcal)					식단제공열량(간식포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
1-2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
3-5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품											
난류(가금류)①	우유 및 유제품 ②	메밀③	땅콩④	대두⑤	밀⑥	고등어⑦	게⑧	새우⑨	돼지고기⑩	복숭아⑪	토마토⑫
야생산염⑬	호두⑭	닭고기⑮	쇠고기⑯	오징어⑰	조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱	자트⑲					

□ 원산지표시

쌀		콩		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어
백미	죽	두부류	콩가루	배추	고추가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	베이컨(돼지고기,불기살,국산)훈제오리(국내산)떡갈비(돼지:국산,소:우유)
수산물가공품	오징어(국내산)가자미살(미:국산)진미채(외국산)

2026년 7월 3, 4주 (1, 2세 영아 식단표)

월요일(생일잔치)			화요일		수요일(초복)		목요일		금요일		
7월 13일			7월 14일		7월 15일		7월 16일		7월 17일		
아 침	새우살죽⑨ 배추김치⑤⑨		백미밥 유부장국⑤⑥ 코다리양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		에그뎀백샌드위치①②⑥/ 우유②		백미밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑤⑨		7월 17일 목요일 / 제헌절  제헌절 휴무		
	열량	단백질	141.0	1.7	140.7	6.7	197.5	6.5			148.4
오전간식		파인애플/우유②		바나나/우유②		사과/우유②		자두/우유②			
열량	단백질	133.4	4.4	155	6	109.9	4.0	115			6
점 심	백미밥 한우미역국⑤④⑥ 돈가스①⑤④⑩⑫ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑨		 백미밥 동태맑은국⑤⑥ 한우피망잡채⑤⑥⑬ 꽃빵⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨		*일품요리 누룽지삼계탕⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 치커리무침 수박 깍두기⑤⑨		백미밥 돌깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜+저염삼장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨				
	열량	단백질	308	11.3	217.7	9.7	275.8	23.7	182.7	7.6	
오후간식		생일케이크①②⑤⑥/우유		찐고구마/우유②		채소주먹밥⑤⑥/우유②		잔치국수⑤⑥/우유②			
열량	단백질	190.1	6.4	119.0	2.9	62.3	1.5	84.7	2.2		
석 식	백미밥 한우무국⑤⑥⑬ 돈사태찜⑤⑥⑩ 양송이버섯볶음⑤⑥ 시래기지짐⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부간장조림⑤⑥ 돌깨머위대나물⑤⑥ 얼갈이겉절이⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 삼추된장국⑤⑥ 한우채소볶음⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 콩나물냉국⑤ 훈제오리볶음⑤⑥ 채소피클 우영조림⑤⑥ 배추김치⑤⑨				
	열량	단백질	174.3	8.2	191.8	8.1	178.5	7.8	175.0	6.7	
월요일			화요일		수요일		목요일		금요일		
7월 20일			7월 21일		7월 22일		7월 23일		7월 24일		
아 침	참쌀애호박죽 배추김치⑤⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 마늘종조림⑤⑥ 배추김치⑤⑨		베이컨에그샌드위치①②⑥⑩ 우유②		백미밥 두부찌개⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 방풍나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 채소피클 배추김치⑤⑨		
	열량	단백질	87.5	1.8	142.1	5.5	259.2	11.2	166.6	8.2	
오전간식		바나나/우유②		파인애플/우유②		자두/우유②		수박/우유②		키위/우유②	
열량	단백질	155	6	133.4	4.4	115	6	138	6	65.0	2.9
점 심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 훈제오리야채볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨		*일품요리 한우콩나물밥⑤⑥⑬ 청국장국⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 냉도토리묵국⑤⑥⑨ 주꾸미우삼겹볶음⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 감자달걀국① 코다리강정⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 유자청백단무지무침 깍두기⑤⑨		백미밥 황태국⑤⑥ 돈육전①⑤⑥ 단호박조림⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨		
	열량	단백질	207.9	10.0	186.9	8.5	176.4	5.7	208.6	13.4	
오후간식		찐감자/우유②		삶은달걀①/우유②		후리가게주먹밥⑤⑥/우유②		(산)베이컨크림우동②⑤⑥⑩/우유		마들렌①②⑤⑥/우유②	
열량	단백질	58.2	2.6	121.8	6.2	79.1	1.9	70.7	1.8	91.7	1.6
석 식	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 파프리카유자청무침 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 갈비탕⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 김자반볶음⑤ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 물만두국⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨⑫ 어묵채소볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 돌깨버섯국⑤⑥ 파채불고기⑤⑥⑩ 오징어실채볶음⑤⑥⑮ 배추무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 한우얼갈이국⑤⑥⑬ 부추달걀찜①⑤ 숙주당근무침 고구마부각 배추김치⑤⑨		
	열량	단백질	144.9	4.6	229.6	12.7	167.3	9.0	209.3	12.7	184.1



제헌절 휴무

- * LG전자가산어린이집은 모아맘보육재단 영양사님(면허번호 101515)이 작성한 식단표를 사용합니다.
- * LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
- * LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
- * LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '나트륨 줄이기를 실천' 하고 있습니다.
- * 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- * 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
- * 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

연령	1일 기준 열량 (kcal)	1일 기준 단백질 (g)	식사 구분 (kcal)					식단제공열량(간식포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
1-2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
3-5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품											
난류(가금류)①	우유 및 유제품 ②	메밀③	땅콩④	대두⑤	밀⑥	고등어⑦	게⑧	새우⑨	돼지고기⑩	복숭아⑪	토마토⑫
아황산염⑬	호두⑭	닭고기⑮	쇠고기⑯	오징어⑰	조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱	자트⑲					

□ 원산지표시

쌀		콩		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어
백미	죽	두부류	콩가루	배추	고추가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	베이컨(돼지:국산)떡갈비(돼지:국산,소육우)훈제오리(국내산)돈가스(돼지고기:국내산)미트볼(돼지고기:국산,쇠고기:국산,호주산)
수산물가공품	코다리(명태살:러시아)어묵(인도네시아산)새우살(베트남산)

2026년 7월 5주 (1, 2세 영아 식단표)

		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
		7월 27일		7월 28일		7월 29일		7월 30일		7월 31일	
아 침		한우채소죽 ^⑮ 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 감자국 ^{⑤⑥} 새우살파프리카볶음 ^{⑤⑥⑨} 비름나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		햄치즈샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩} 우유 ^②		백미밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 두부조림 ^{⑤⑥} 애호박볶음 ^⑤ 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 오징어맑은국 ^{⑤⑥⑰} 훈제오리구이 ^{⑤⑥} 컬리플라워무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}	
열량	단백질	115.2	1.5	143.5	6.8	198.0	9.2	128.8	4.6	156.1	6.0
오전간식		참외/우유 ^②		자두/우유 ^②		바나나/우유 ^②		수박/우유 ^②		키위/우유 ^②	
열량	단백질	59.2	9.7	115	6	124.9	4.5	138	6	65.0	2.9
점 심		백미밥 나가사끼짬뽕탕 ^{⑤⑥⑨⑰} (신)오렌지치킨 ^{⑤⑥⑮} 우엉채조림 ^{⑤⑥} 꼬들단무지무침 깍두기 ^{⑤⑨}		*일품요리 돈육가지덮밥 ^{⑤⑥⑩} 콩나물국 ^⑤ 채소고로케 ^{①⑤⑥} 과일샐러드 ^{①⑤} 깍두기 ^{⑤⑨}		백미밥 얼갈이국 ^{⑤⑥} 한우찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 코울슬로 ^{①⑤} 브로콜리참깨무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}		백미밥 한우당면국 ^{⑤⑥⑬} 동태살전 ^{①⑤⑥} 바라깻잎나물 ^{⑤⑥} 궁채피클 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}		백미밥 콩가루배추국 ^{⑤⑥} 닭살채소볶음 ^{⑤⑥⑮} 오징어실채조림 ^{⑤⑥} 새송이버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}	
열량	단백질	270.2	13.4	180.6	5.0	199.5	6.4	193.2	8.9	137.2	5.3
오후간식		찐단호박/우유 ^②		오징어부추전 ^{⑤⑥⑰} /우유		안매운볶음김치주먹밥 ^{⑤⑨} /우유 ^②		얼무비빔국수 ^{⑤⑥} /우유 ^②		치즈케이크빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	
열량	단백질	57.4	2.5	70.7	6.8	106.4	2.6	163.1	4.5	121.1	3.6
석 식		백미밥 사골곰탕 ^⑮ 오징어볶음 ^{⑤⑥⑰} 고구마부각 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 맑은부추국 ^{⑤⑥} 순살닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 세멸치크랜베리볶음 ^{⑤⑥} 상추무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 순두부백탕 ^{⑤⑥} 삼치카레구이 ^{⑤⑥} 감자채볶음 ^⑤ 비타민나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 다시마무채국 ^{⑤⑥} 돈육오이볶음 ^{⑤⑥⑩} 뱅어포구이 ^{⑤⑥} 취나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 청국장찌개 ^{⑤⑥} 너비아니구이 ^{⑤⑥⑰} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 치커리무침 배추김치 ^{⑤⑨}	
열량	단백질	157.5	5.5	149.8	5.4	162.4	8.4	168.7	11.5	172.2	5.7

- ☆ LG전자가산어린이집은 **모아맘보육재단 영양사님(면허번호 101515)이 작성한 식단표**를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
- ☆ LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 **‘나트륨 줄이기를 실천’** 하고 있습니다.
- ☆ 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ☆ 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
- ☆ 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

연령	1일 기준 열량 (kcal)	1일 기준 단백질 (g)	식사 구분 (kcal)					식단제공열량(간식 포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
1-2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
3-5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품											
난류(가금류)①	우유 및 유제품 ②	메밀③	땅콩④	대두⑤	밀⑥	고등어⑦	게⑧	새우⑨	돼지고기⑩	복숭아⑪	토마토⑫
아황산염⑬	호두⑭	닭고기⑮	쇠고기⑯	오징어⑰	조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱	자트⑲					

□ 원산지표시

쌀		콩		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어
백미	죽	두부류	콩가루	배추	고춧가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	훈제오리(국내산)너비아니구이(국내산)
수산물가공품	삼치카레구이(국내산)뱅어포(국내산)오징어볶음(국내산)