

7월의 식단(영아)♡

< 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                                                                                  |               |            |                  |        | 닭고기야채죽         | 15                 | 달걀스크램블<br>우유   | 1<br>2       | 쌀시리얼<br>우유         | 2                    |
| 점심<br>   |               |            |                  |        | 찰현미밥           |                    | 잡쌀밥            |              | 흑미밥                |                      |
|                                                                                           |               |            |                  |        | 시래기국           | 5,6                | 오이냉국           |              | 순살감자탕              | 5,6,10               |
|                                                                                           |               |            |                  |        | 훈제오리불고기        | 5,6                | 닭고구마볶음         | 5,6,15       | 야채계란찜              | 1                    |
|                                                                                           |               |            |                  |        | 무쌈채부추무침        |                    | 치커리깨소스무침       | 1,5,6        | 미역줄기볶음             |                      |
|                                                                                           |               |            |                  |        | 백김치            | 9                  | 백김치            | 9            | 백김치                | 9                    |
| 오후<br>간식                                                                                  |               |            |                  |        | 알감자버터구이<br>우유  | 2<br>2             | 잡채             | 5,6,16       | 안흥찐빵<br>우유         | 1,2,5,6<br>2         |
| 오후간식2                                                                                     |               |            |                  |        | 천도복숭아<br>아기치즈  | 11<br>2            | 머핀<br>우유       | 1,2,5,6<br>2 | 현미대롱강정<br>무침가오렌지주스 |                      |
| 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                                                                                  | 닭고기야채죽        | 15         | 현미시리얼<br>우유      | 5<br>2 | 흰살생선죽          |                    | 사과<br>우유미숫가루   | 2,5,6        | 단호박크림스프<br>조각식빵    | 2,5,6,15,16<br>1,2,6 |
| 점심<br> | 잡쌀밥           |            | 기장밥              |        | 돈육자장밥          | 2,5,6,10<br>,15,16 | 기장밥            |              | 잡쌀밥                |                      |
|                                                                                           | 황태묵국          |            | 소고기버섯전골          | 16     | 계란파국           | 1                  | 감자국            | 5,9          | 설렁탕/소면             | 6,16                 |
|                                                                                           | 돈육곤약장조림       | 5,6,10     | 두부조림             | 5,6    | 물만두찜           | 1,5,6,10           | 돈채피망볶음         | 5,6,10       | 진미채조림              | 5,6,17               |
|                                                                                           | 팽이버섯피망볶음      |            | 비타민무침            | 5,6    | 백김치            | 9                  | 미역초무침          |              | 얼무나물               |                      |
|                                                                                           | 백김치           | 9          | 백김치              | 9      | 파인애플           |                    | 백김치            | 9            | 백김치                | 9                    |
| 오후<br>간식                                                                                  | 블루베리베이글<br>우유 | 2,5,6<br>2 | 소고기깻잎섞음밥<br>옥수수차 | 5,6,16 | 닭고기샐러드<br>체다치즈 | 1,6,15<br>2        | 호박부추새우전<br>매실차 | 5,6,9        | 찐감자/아기치즈<br>우유     | 2<br>2               |
| 오후간식2                                                                                     | 자두<br>깨간장연두부  | 5,6        | 배<br>플레인요거트      | 2      | 별꿀카스테라<br>우유   | 1,5,6<br>2         | 유기농맛밤<br>우유    | 2            | 어묵핫바<br>우유         | 5,6<br>2             |
| 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             |                      |
|                                                                                           |               |            |                  |        |                |                    |                |              |                    |                      |

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                              | 만둣국                                        | 1,5,6,10                       | 감자호박수제비                               | 6                               | 버섯계란죽                                | 1                        |                                           |                           |
| 점심<br>   | 찰현미밥<br>호박잎된장국<br>돈육김치볶음<br>상추부추무침<br>백김치 | <br>5,6<br>5,6,9,10<br>5,6<br>9 | 차수수밥<br>돈육순두부찌개<br>메추리알장조림<br>다시마튀각<br>백김치 | <br>5,6,9,10<br>1,5,6<br><br>9 | 참쌀밥<br>영양삼계탕<br>도토리묵김무침<br>백김치<br>수박  | <br>15<br>5,6<br>9<br><br>      | 흑미밥<br>들깨미역국<br>소불고기<br>무생채나물<br>백김치 | <br><br>16<br><br>9      | 제현절                                       |                           |
| 오후<br>간식                                                                                  | 올리브치아바타<br>우유                             | 2,5,6<br>2                      | 오이콩나물비빔국수<br>토마토                           | 5,6<br>12                      | 계란샌드위치<br>우유                          | 1,2,5,6<br>2                    | 모듬과일(사과,참외,멜론)<br>우유                 | <br>2                    |                                           |                           |
| 오후간식2                                                                                     | 아이스홍시<br>삶은계란                             | <br>1                           | 바나나<br>오곡라떼(미숫가루+우유)                       | <br>2                          | 우리쌀누룽지<br>우유                          | <br>2                           | 멸치섞은밥                                |                          |                                           |                           |
| 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                               |                          |                                           |                           |
|                                                                                           |                                           |                                 |                                            |                                | L                                     |                                 |                                      |                          |                                           |                           |
| 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                                                                                  | 닭죽두죽                                      | 5,15                            | 삶은계란<br>우유                                 | 1<br>2                         | 소고기야채죽                                | 16                              | 토마토치즈스튜<br>조각식빵                      | 2,12<br>1,2,6            | 누룽지죽                                      |                           |
| 점심<br> | 차수수밥<br>오징어묵국<br>두부구이<br>베이컨감자채볶음<br>백김치  | <br>5,6,17<br>5,6<br>10<br>9    | 차조밥<br>미역냉국<br>소고기양배추볶음<br>깻잎순나물<br>백김치    | <br><br>16<br><br>9            | 참쌀밥<br>애호박된장국<br>돈묵살조림<br>코울슬로<br>백김치 | <br>5,6<br>5,6,10<br>1,5,6<br>9 | 흑미밥<br>연두부국<br>안동찜닭<br>미역줄기볶음<br>백김치 | <br>5<br>5,6,15<br><br>9 | 기장밥<br>닭곰탕<br>다진돼지고기가지볶음<br>오이부추무침<br>백김치 | <br>15<br>5,6,10<br><br>9 |
| 오후<br>간식                                                                                  | 통밀브레드<br>우유                               | 2,5,6<br>2                      | 버섯크림리조또                                    | 2,5,6                          | 들기름소면국수                               | 5,6                             | 수박오미자화채<br>스트링치즈                     | <br>2                    | 핫도그<br>우유                                 | 1,2,5,6<br>2              |
| 오후간식2                                                                                     | 과일샐러드<br>두유                               | 1,5<br>5                        | 다진유부섞은밥                                    | 1,5,6                          | 롤치즈브레드<br>우유                          | 2,5,6<br>2                      | 말린고구마<br>우유                          | <br>2                    | 찜감자<br>스트링치즈                              | <br>2                     |
| 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                                    |                           |
|                                                                                           |                                           |                                 |                                            |                                |                                       |                                 |                                      |                          |                                           |                           |

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                                                                                                   | 흰살생선애호박죽      | 9             | 단호박찜/메이플시럽(영아제외)<br>우유 | 2          | 찐고구마<br>우유 | 2                   | 치즈넣은모닝빵<br>우유 | 1,2,5,6<br>2 | 연두부죽                  | 5,6  |
| <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     | 가자미구이                  | 5,6        | 도토리묵속갓무침   | 5,6                 | 닭고기허브구이       | 15           | 훈제오리깻잎볶음              | 5    |
|                                                                                                            | 도라지배무침<br>백김치 | 5,6<br>9      | 가지나물<br>백김치            | 5,6<br>9   | 백김치<br>수박  | 9                   | 우영조림<br>백김치   | 5,6<br>9     | 양배추나물<br>백김치          | 9    |
| 오후<br>간식                                                                                                   | 소보루빵<br>우유    | 1,2,,5,6<br>2 | 감바스푸실리                 | 1,5,6,9,12 | 크림카레우동     | 2,5,10,<br>12,16,18 | 멸치주먹밥         |              | 과일요거트범벅<br>(블루베리/바나나) | 2    |
| 오후간식2                                                                                                      | 복숭아<br>구운계란   | 11<br>1       | 키위<br>뽕과자              |            | 김가루후리카케쉬은밥 |                     | 씨리얼/우유<br>오렌지 | 2            | 유과<br>우유              | 2    |
| 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                |      |
|                                                                                                            |               |               |                        |            |            |                     |               |              |                       |      |

| 식 재 료 원 산 지 내                                                                                                                   |                                                                                                |             |     |     |      |      |     |        |      |        |     |     |                   |          |         |          |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|-----|------|------|-----|--------|------|--------|-----|-----|-------------------|----------|---------|----------|--|
| 7월                                                                                                                              | 밥/죽/누룽지                                                                                        |             |     |     | 배추김치 |      | 백김치 | 얼갈이/봄동 |      | 콩류     |     |     | 육류                |          |         |          |  |
|                                                                                                                                 | 백미                                                                                             | 현미          | 흑미  | 찰쌀  | 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     |          |  |
|                                                                                                                                 | 수산물                                                                                            |             |     |     |      |      |     |        |      | 수산물가공품 |     |     | 식육가공품             |          | 기타      |          |  |
|                                                                                                                                 | 명태<br>(동태)                                                                                     | 명태<br>(코다리) | 고등어 | 가자미 | 오징어  | 다랑어  | 주꾸미 |        |      |        |     |     | 참치캔(다랑어)          | 진미채(오징어) | 베이컨(돈육) | 훈제오리(오리) |  |
|                                                                                                                                 | 러시아산                                                                                           | 러시아산        | 국내산 | 미국산 | 국내산  |      |     |        |      |        |     |     | 원양산               | 페루산      | 국내산     | 국내산      |  |
|                                                                                                                                 | ※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 닭, 양치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 병장어, 가리비, 우렁छ어, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 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), ⑲젓 |                                                                                                |             |     |     |      |      |     |        |      |        |     |     |                   |          |         |          |  |