

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 100g	90ml	35g	25g (30g)	14g
	목측량	1주걱	1½ 국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3~5세	배식량	120g 140g	140ml	50g	40g (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 간식					닭고기김치죽	9,15	토마토달걀스크램블 우유	1,12 2	새우브로콜리죽	9
점심 					소고기칼국수 밥도제공 유부채소볶음 배추김치 수박	6,16 5,6 9	참쌀밥 오이냉국 닭고구마볶음 치커리깨소스무침 배추김치	 5,6,15 1,5,6 9	흑미밥 순살감자탕 야채계란찜 미역줄기볶음 열무김치	 5,6,10 1 9
오후 간식					알감자버터구이 우유	2 2	잡채 메밀차	5,6,16 3	안흥편빵 우유	1,2,5,6 2
석간식					바나나 우유	 2	감자 두유	 5	바나나 우유	 2
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 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 간식	닭고기야채죽	15	현미시리얼 우유	5 2	흰살생선죽	2	사과 우유미숫가루	 2,5,6	단호박크림스프 조각식빵	2,5,6,15,16 1,2,6
점심 	참쌀밥 황태묵국 돈육곤약장조림 팽이버섯피망볶음 배추김치	 5,6,10 9	기장밥 소고기버섯전골 두부강정 비타민무침 열무김치	 16 5,6 5,6 9	돈육자장밥 계란파국 새우양장피볶음 백김치 파인애플	2,5,6,10 ,15,16 1 5,6,9 9	강황쌀밥 온도토리묵국 삼치무조림 숙주나물 열무김치	 5,9 5,6 9	참쌀밥 설렁탕/소면 진미채조림 열무나물 깍두기	 6,16 5,6,17 9
오후 간식	롤치즈빵 우유	2,5,6 2	소고기깻잎섞음밥 옥수수차	5,6,16	닭고기샐러드 체다치즈	1,6,15 2	호박부추새우전 매실차	5,6,9	찐감자/아기치즈 우유	2 2
석간식	고구마 두유	 5	계란 두유	 5	바나나 우유	 2	감자 두유	 5	바나나 우유	 2
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 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 간식	소고기청경채죽	16	바나나 플레인요거트	2	물만둣국	6,10	새우버섯죽	9		
점심 	찰현미밥 호박잎된장국 돈육김치볶음 상추부추무침 백김치	5,6 5,6,9,10 5,6 9	차수수밥 돈육순두부찌개 새우계란찜 새송이버섯장조림 열무김치	5,6,9,10 1,9 5,6 9	잡쌀밥 영양삼계탕 도토리묵김무침 열무김치 수박	15 5,6 9	흑미밥 얼갈이된장국 코다리무조림 김구이 배추김치	5,6 5,6 9	제헌절	
오후 간식	소보로빵 우유	1,2,6 2	비빔국수 토마토	5,6 12	단호박계란샌드위치 우유	1,2,5,6 2	모듬과일(멜론,참외,수박) 우유	 2		
석간식	고구마 두유	 5	계란 두유	 5	바나나 우유	 2	감자 두유	 5		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 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 간식	닭녹두죽	5,15	삶은계란 우유	1 2	소고기야채죽	16	토마토치즈스튜 조각식빵	2,12 1,2,6	누룽지죽	
점심 	기장밥 동태숙갓국 돈육콩나물볶음 양배추쌈 배추김치	 5,6,10 5,6 9	차조밥 미역냉국 임연수구이 깻잎순나물 백김치	 5,6 9	소고기열무된장비빔밥 두부새우젓국 메추리알조림 오이김치 참외	5,6,16 5,9 1,5,6 5	흑미밥 연두부국 안동찜닭 미역줄기볶음 배추김치	 5 5,6,15 9	강황쌀밥 다시마몯국 바베큐폭찜 참나물사과무침 열무김치	5,6 2,5,6,10, 12,15,16, 18 9
오후 간식	단팥빵 우유	1,2,5,6 2	소고기김치크림리조또 옥수수차	2,5,6,9, 15,16	들기름막국수	3,5,6	수박오미자화채 스트링치즈	 2	핫도그 우유	1,6,10 2
석간식	계란 두유	 5	고구마 두유	 5	바나나 우유	 2	감자 두유	 5	바나나 우유	 2
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 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

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 간식	새우애호박죽	9	단호박찜/메이플시럽(영아제외) 우유	2	찐고구마 우유	2	치즈넣은모닝빵 우유	1,2,5,6 2	오트밀죽	2
점심 	차수수밥		참쌀밥		소고기콩나물밥	5,6,16	참쌀밥		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	훈제오리갓잎볶음	5
	도라지배무침	5,6	가지나물	5,6	열무김치	9	우엉조림	5,6	양배추나물	
	배추김치	9	배추김치	9	수박		배추김치	9	배추김치	9
오후 간식	롤케이크 우유	1,2,6 2	감바스푸실리	1,5,6,9,12	크림카레우동	2,5,10, 12,16,18	멸치주먹밥 보리차		과일요거트범벅 (블루베리/바나나)	2
석간식	고구마 두유	 5	계란 두유	 5	바나나 우유	 2	감자 두유	 5	바나나 우유	 2
영양량(영) (유) 메뉴변동사항	572/26		535/24		556/19		548/34		555/21	
	763/25		713/32		742/25		731/46		740/28	

