

# 2026년 7월 식단표

(1-2세)

| 구분    | 월                                                                                 | 화                                            | 수                                         | 목                                       | 금                                                                                            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜/요일 | 7월 푸드 브릿지                                                                         |                                              | 7/1                                       | 7/2                                     | 7/3                                                                                          |
| 오전간식  |  |                                              | 감자야채죽                                     | 파인애플/우유                                 | 미역죽                                                                                          |
| 점심    |                                                                                   |                                              | 백미밥<br>한우육개장<br>알감자조림<br>파래김자반<br>배추김치    | 기장밥<br>호박잎된장국<br>삼치구이<br>새우애호박볶음<br>깍두기 | 치킨마요덮밥<br>콩나물냉국<br>안매운오이겉절이<br>배추김치<br>요구르트                                                  |
| 오후간식  |                                                                                   |                                              | 고구마맛탕/우유                                  | 해물어묵바/작두콩차                              | 딸기잼샌드위치/우유                                                                                   |
| 날짜/요일 | 7/6                                                                               | 7/7                                          | 7/8                                       | 7/9                                     | 7/10                                                                                         |
| 오전간식  | 치즈죽                                                                               | 참외/우유                                        | 달걀죽                                       | 포도/우유                                   | 황태죽                                                                                          |
| 점심    | 수수밥<br>유부미소된장국<br>안매운시래기오리조림<br>고구마줄기볶음<br>배추김치                                   | 차조밥<br>크림스프<br>수제돈까스<br>사과콘샐러드<br>깍두기        | 귀리밥<br>감자순두부국<br>햄당근볶음<br>메추리알장조림<br>배추김치 | 현미밥<br>송농<br>고등어데리야끼구이<br>취나물무침<br>깍두기  | 쇠고기열무비빔밥<br>애호박두부된장국<br>쥐포조림<br>배추김치<br>짜요짜요                                                 |
| 오후간식  | 찐단호박/우유                                                                           | 고물이만두/현미차                                    | 과일화채                                      | 김가루주먹밥/옥수수차                             | 증편/우유                                                                                        |
| 날짜/요일 | 7/13                                                                              | 7/14                                         | 7/15                                      | 7/16                                    | 7/17                                                                                         |
| 오전간식  | 단호박죽                                                                              | 수박/우유                                        | 누룽지/깍두기                                   | 바나나/우유                                  | <br>제헌절 |
| 점심    | 보리밥<br>흰살생선국<br>모듬버섯떡갈비볶음<br>깨순나물<br>배추김치                                         | 백미밥<br>녹두삼계탕<br>크랜베리잔멸치볶음<br>파프리카무쌈무침<br>깍두기 | 찹쌀팔밥<br>황태미역국<br>한방돈갈비찜<br>오이무침<br>배추김치   | 수수밥<br>도토리묵국<br>날치알계란찜<br>진미채볶음<br>깍두기  |                                                                                              |
| 오후간식  | 씨리얼/우유                                                                            | 한과/매실차                                       | 토마토/케이크/우유                                | 푸실리크림파스타/우영차                            |                                                                                              |
| 날짜/요일 | 7/20                                                                              | 7/21                                         | 7/22                                      | 7/23                                    | 7/24                                                                                         |
| 오전간식  | 흰죽*후리가케                                                                           | 배/우유                                         | 두부죽                                       | 방울토마토/우유                                | 호두죽                                                                                          |
| 점심    | 기장밥<br>들깨무챗국<br>돈육채곤약조림<br>브로콜리볶음<br>배추김치                                         | 흑미밥<br>쇠고기당면국<br>시금치베이컨볶음<br>구이김<br>깍두기      | 차조밥<br>감자옹심이국<br>가자미버터구이<br>부추나물<br>배추김치  | 귀리밥<br>계란부추국<br>치킨너겟/케찹<br>콩나물무침<br>깍두기 | 짜장밥<br>우동장국<br>수제단무지<br>배추김치<br>오렌지주스                                                        |
| 오후간식  | 찐고구마/우유                                                                           | 유부초밥/보리차                                     | 찐감자/우유                                    | 밤만주/둥글레차                                | 약밥/우유                                                                                        |
| 날짜/요일 | 7/27                                                                              | 7/28                                         | 가정학습기간(7/29~7/31)                         |                                         |                                                                                              |
| 오전간식  | 참치야채죽                                                                             | 키위/우유                                        | 흰죽*후리가케                                   | 바나나/우유                                  | 연두부                                                                                          |
| 점심    | 현미밥<br>안매운차돌된장찌개<br>두부구이/양념장<br>가지나물<br>배추김치                                      | 보리밥<br>부대찌개<br>명엽채조림<br>무나물<br>깍두기           | 하이라이스<br>팽이장국<br>브로콜리숙회<br>배추김치<br>요구르트   | 귀리밥<br>실파계란국<br>너비아니<br>김자반<br>깍두기      | 카레라이스<br>가쓰오장국<br>가지나물<br>배추김치<br>사각치즈                                                       |
| 오후간식  | 딸기크런치아이스크림                                                                        | 연유꽃빵/배모과차                                    | 찐고구마/우유                                   | 약과/옥수수차                                 | 자연드림쿠키/우유                                                                                    |

★원산지표시: 쌀류(국내산), 쇠고기(국내산 1등급한우), 돼지고기(국내산 1등급)/닭고기(국내산)/오리고기(국내산),대란(무항생제 국내산)  
표기대상 수산물(별도표기),식육 가공품(비엔나,햄,미니돈까스,너비아니,미트볼,팝콘치킨,갈비만두(돼지고기,닭고기:국산),베이컨(외국산)  
\*황태채(러시아산)\*가자미(미국산)\*낙지(베트남산),일미(페루산),새우(외국산),임연수(외국산),코다리(러시아산),삼치(국내산),오징어(국내산),연어(칠레)  
아귀(국내산),꾸꾸미(베트남산),동태(러시아산),갈치(국내산),고등어(국내산),어육가공품(어묵(연육:중국,베트남산),크래미(연육:외국산)가쓰오부시(가다랑어:일본)  
표기대상 수산물 가공식품(수입산일경우 아래\*\*에 표기)을 사용합니다.  
★위 식단은 식자재의 공급현황에 따라 변경될 수도 있습니다.  
★밀출표시는 저염식 식단입니다.  
★매월 두세번 나트륨 섭취를 줄이기 위해서 국대신 송농을 제공합니다.  
: ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲젓  
★알레르기 대체식품:알레르기 발생포함 시 알레르기 유발식품 제거식 및 대체식으로 제공됩니다.

# 2026년 7월 식단표

(3-5세)

| 구분    | 월                                                                                 | 화                                            | 수                                         | 목                                       | 금                                                                                            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜/요일 |                                                                                   |                                              | 7/1                                       | 7/2                                     | 7/3                                                                                          |
| 오전간식  |                                                                                   |                                              | 감자야채죽                                     | 파인애플/우유                                 | 미역죽                                                                                          |
| 점심    |  |                                              | 백미밥<br>한우육개장<br>알감자조림<br>파래김자반<br>배추김치    | 기장밥<br>호박잎된장국<br>삼치구이<br>새우애호박볶음<br>깍두기 | 치킨마요덮밥<br>콩나물냉국<br>오이겉절이<br>배추김치<br>요구르트                                                     |
| 오후간식  |                                                                                   |                                              | 고구마맛탕/우유                                  | 해물어묵바/작두콩차                              | 딸기잼샌드위치/우유                                                                                   |
| 날짜/요일 | 7/6                                                                               | 7/7                                          | 7/8                                       | 7/9                                     | 7/10                                                                                         |
| 오전간식  | 치즈죽                                                                               | 참외/우유                                        | 달걀죽                                       | 포도/우유                                   | 황태죽                                                                                          |
| 점심    | 수수밥<br>유부미소된장국<br>시래기오리조림<br>고구마줄기볶음<br>배추김치                                      | 차조밥<br>크림스프<br>수제돈까스<br>사과콘샐러드<br>깍두기        | 귀리밥<br>감자순두부국<br>햄당근볶음<br>메추리알장조림<br>배추김치 | 현미밥<br>송농<br>고등어데리야끼구이<br>취나물무침<br>깍두기  | 쇠고기열무비빔밥<br>애호박두부된장국<br>쥐포조림<br>배추김치<br>짜요짜요                                                 |
| 오후간식  | 찐단호박/우유                                                                           | 고물이만두/현미차                                    | 과일화채                                      | 김가루주먹밥/옥수수차                             | 중편/우유                                                                                        |
| 날짜/요일 | 7/13                                                                              | 7/14                                         | 7/15                                      | 7/16                                    | 7/17                                                                                         |
| 오전간식  | 단호박죽                                                                              | 수박/우유                                        | 누룽지/깍두기                                   | 바나나/우유                                  | <br>제헌절 |
| 점심    | 보리밥<br>흰살생선국<br>모듬버섯떡갈비볶음<br>깨순나물<br>배추김치                                         | 백미밥<br>녹두삼계탕<br>크랜베리잔멸치볶음<br>파프리카무쌈무침<br>깍두기 | 찹쌀팔밥<br>황태미역국<br>한방돈갈비찜<br>오이무침<br>배추김치   | 수수밥<br>도토리묵국<br>날치알계란찜<br>진미채볶음<br>깍두기  |                                                                                              |
| 오후간식  | 씨리얼/우유                                                                            | 한과/매실차                                       | 토마토/케이크/우유                                | 푸실리크림파스타/우영차                            |                                                                                              |
| 날짜/요일 | 7/20                                                                              | 7/21                                         | 7/22                                      | 7/23                                    | 7/24                                                                                         |
| 오전간식  | 흰죽*후리가케                                                                           | 배/우유                                         | 두부죽                                       | 방울토마토/우유                                | 호두죽                                                                                          |
| 점심    | 기장밥<br>들깨무챗국<br>돈육채곤약조림<br>브로콜리볶음<br>배추김치                                         | 흑미밥<br>쇠고기당면국<br>시금치베이컨볶음<br>구이김<br>깍두기      | 차조밥<br>감자옹심이국<br>가자미버터구이<br>부추나물<br>배추김치  | 귀리밥<br>계란부추국<br>치킨너겟/케찹<br>콩나물무침<br>깍두기 | 짜장밥<br>우동장국<br>수제단무지<br>배추김치<br>오렌지주스                                                        |
| 오후간식  | 찐고구마/우유                                                                           | 유부초밥/보리차                                     | 찐감자/우유                                    | 밤만주/둥글레차                                | 약밥/우유                                                                                        |
| 날짜/요일 | 7/27                                                                              | 7/28                                         | 가정학습기간(7/29~7/31)                         |                                         |                                                                                              |
| 오전간식  | 참치야채죽                                                                             | 키위/우유                                        | 흰죽*후리가케                                   | 바나나/우유                                  | 연두부                                                                                          |
| 점심    | 현미밥<br>차돌된장찌개<br>두부구이/양념장<br>가지나물<br>배추김치                                         | 보리밥<br>부대찌개<br>명엽채조림<br>무나물<br>깍두기           | 하이라이스<br>팽이장국<br>브로콜리숙회<br>배추김치<br>요구르트   | 귀리밥<br>실파계란국<br>너비아니<br>김자반<br>깍두기      | 카레라이스<br>가쓰오장국<br>가지나물<br>배추김치<br>사각치즈                                                       |
| 오후간식  | 딸기크런치아이스크림                                                                        | 연유꽃빵/배모과차                                    | 찐고구마/우유                                   | 약과/옥수수차                                 | 자연드림쿠키/우유                                                                                    |

★원산지표시: 쌀류(국내산), 쇠고기(국내산 1등급한우), 돼지고기(국내산 1등급)/닭고기(국내산)/오리고기(국내산),대란(무항생제 국내산)  
표기대상 수산물(별도표기),식육 가공품(비엔나,햄,미니돈까스,너비아니,미트볼,팝콘치킨,갈비만두(돼지고기,닭고기:국산),베이컨(외국산)  
\*황태채(러시아산)\*가자미(미국산)\*낙지(베트남산),일미(페루산),새우(외국산),임연수(외국산),코다리(러시아산),삼치(국내산),오징어(국내산),연어(칠레)  
아귀(국내산),꾸꾸미(베트남산),동태(러시아산),갈치(국내산),고등어(국내산),어육가공품(어묵(연육:중국,베트남산),크래미(연육:외국산)가쓰오부시(가다랑어:일본)  
표기대상 수산물 가공식품(수입산일경우 아래\*\*에 표기)을 사용합니다.  
★위 식단은 식자재의 공급현황에 따라 변경될 수도 있습니다.  
★밀출표시는 저염식 식단입니다.  
★매월 두세번 나트륨 섭취를 줄이기 위해서 국대신 송농을 제공합니다.  
: ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲젓  
★알레르기 대체식품:알레르기 발생포함 시 알레르기 유발식품 제거식 및 대체식으로 제공됩니다.