

2026년 7월식단표(만3~5세)

구분					1(수)	2(목)	3(금)	4(토)						
오전간식	▶ 한국인 알레르기 유발식품				참외	게살스프 ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑯	당근죽	김치죽⑨						
점심	①가금류의 난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣				마파두부덮밥⑤⑥⑩ 대파장국⑤⑥ 비엔나소시지볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 시락국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 도라지나물 깍두기⑨	돈육채소비빔밥 ⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	·당일메뉴 하단 은 날짜(일), 열량(Kcal), 단백질(g)				토마토비빔국수 ⑤⑥⑫⑯	찐감자/우유②	버터롤빵/우유 ①②⑤⑥/②	미숫가루⑤						
열량/단백질	순으로 표기되었습니다.				639/26	562/22	664/31	640/30						
구분	6(월)		7(화)		8(수)	9(목)	10(금)	11(토)						
오전간식	자른방울토마토		취나물죽		갈은옥수수스프	사과	채소죽	채소죽						
점심	기장밥 근대국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 탕국⑤⑥ 미니돈까스&소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추과일샐러드⑤⑥ 깍두기⑨		콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑯ 시금치국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 가지된장국⑤⑥ 야채계란말이① 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 도토리묵국⑤⑥ 돈육굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	파인애플볶음밥 미소장국 동그랑땡조림 배추김치⑨						
오후간식	핫케이크/우유 ①②⑤⑥/②		로제스파게티		카스테라/우유 ①②⑤⑥/②	잔멸치주먹밥⑤⑥	우동⑤⑥	마시는요거트②						
열량/단백질	666/23		597/27		633/26	633/26	628/23	590/15						
구분	13(월)		14(화)		15(수)	16(목)	17(금)	18(토)						
오전간식	파프리카스틱/요거트②		아욱죽⑤⑥		수박	양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯		달걀죽						
점심	찹쌀밥 순한두부김치국⑤⑨ 달걀찜① 브로콜리무침 깍두기⑨		찰현미밥 무채국⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯⑮ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 참외샐러드 구이김 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥1/2 메밀소바③⑤⑥ 미니돈까스&소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 깍두기⑨						
오후간식	푸실리파스타⑤⑥⑫		바나나/우유		도너츠/우유 ①②⑤⑥/②	찐고구마/우유②		두유⑤						
열량/단백질	478/21		640/23		647/25	571/21		681/24						
구분	20(월)		21(화)		22(수)	23(목)	24(금)	25(토)						
오전간식	자두		브로콜리스프 ②⑤⑥⑮⑯		참깨죽	자른방울토마토	닭죽⑮	북어죽						
점심	흑미밥 들깨탕⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 호박나물⑤⑨ 배추김치⑨		현미밥 맑은소고기무국 ⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥⑯ 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨		달걀새우볶음밥 ①⑤⑥⑯ 부추된장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침 배추김치⑨	찹쌀밥 순두부탕⑤⑥⑨⑩ 참치채소볶음⑤ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 팽이장국⑤⑥ 맛살조림①⑤⑥⑧ 배추김치⑨						
오후간식	찐단호박/우유		김가루주먹밥⑤⑥⑬		당근채전①⑤⑥	유부초밥⑤⑥/보라차	잔치국수⑤⑥	우유②						
열량/단백질	522/23		536/19		668/23	601/24	698/39	636/27						
구분	27(월)		28(화) 생일		29(수)	30(목)	31(금)							
오전간식	청경채죽		자른포도		흑미죽	참외	요거트							
점심	수수밥 순한육개장⑤⑥⑯ 달걀찜①/김자반⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨		열무비빔밥⑤⑥⑨⑯ 두부된장국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 배추국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮⑯ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 자른메추리알조림① 배추김치⑨							
오후간식	찐감자/우유		생일케이크/사과쥬스 ①②⑤⑥		프렌치토스트/우유 ①②⑤⑥/②	시리얼/우유②	카스테라/우유 ①②⑤⑥/②							
열량/단백질	536/24		680/27		689/28	556/20	588/26							
원산지 표기	쌀				쌀 가공품	소고기 (국내산,호주산)	돼지 고기	닭고기	오리 고기	배추김치		콩		
	쌀	찰쌀	현미	흑미	누룽지 쌀	볶음용/조림용	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					국용/죽용 (한우, 육우)	국내산	국내산	국내산	
	어육 가공품													
	비엔나소세지		사각어묵		동그랑땡		미니돈까스		훈제오리		참치		너비아니	
	돼지 고기	소고기	생선	밀가루	돼지 고기	소고기	돼지 고기	밀가루	오리고기		다랑어	돼지 고기	소고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		외국산🌺	국내산	국내산		

이편한 햇살 국공립 어린이집

< 부산 사하구 급식지원센터 식단제공>

2026년 7월식단표(만1~2세)

구분			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	▶ 한국인 알레르기 유발식품		참외	게살스프 ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑯	당근죽	김치죽⑨
점심	①가금류의 난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦ 고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징 어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣		마파두부덮밥⑤⑥⑩ 대파장국⑤⑥ 비엔나소시지볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 시락국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 도라지나물 깍두기⑨	돈육채소비빔밥 ⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 명엽채소림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	·당일메뉴 하단 은 날짜(일), 열량(Kcal), 단백질(g)		토마토비빔국수 ⑤⑥⑫⑯	찐감자/우유②	버터롤빵/우유 ①②⑤⑥/②	미숫가루⑤
열량/단백질	순으로 표기되었습니다./		415/17	369/14	431/20	417/19
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	자른방울토마토	취나물죽	갈은옥수수스프	사과	채소죽	채소죽
점심	기장밥 근대국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 탕국⑤⑥ 미니돈까스&소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮ 양상추과일샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑩ 시금치국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 가지된장국⑤⑥ 야채계란말이① 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 도토리묵국⑤⑥ 돈육굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	파인애플볶음밥 미소장국 동그랑땡조림 배추김치⑨
오후간식	향케이크/우유 ①②⑤⑥/②	로제스파게티	카스테라/우유 ①②⑤⑥/②	잔멸치주먹밥⑤⑥	우동⑤⑥	마시는요거트②
열량/단백질	412/14	388/15	439/18	411/17	408/15	383/10
구분	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	파프리카스틱/요거트②	아욱죽⑤⑥	수박	양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯		달걀죽
점심	참쌀밥 순한두부김치국⑤⑨ 달걀찜① 브로콜리무침 깍두기⑨	찰현미밥 무채국⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑩⑮ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 참외샐러드 구이김 배추김치⑨	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥1/2 메밀소바③⑤⑥ 미니돈까스&소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	푸실리파스타⑤⑥⑫	바나나/우유	도너츠/우유 ①②⑤⑥/②	찐고구마/우유②		두유⑤
열량/단백질	311/14	416/15	421/16	373/14		443/16
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	자두	브로콜리스프 ②⑤⑥⑮⑯	참깨죽	자른방울토마토	닭죽⑮	북어죽
점심	흑미밥 들깨탕⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	현미밥 맑은소고기무국 ⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥⑮ 깍두기⑨	달걀새우볶음밥 ①⑤⑥⑮ 부추된장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침 배추김치⑨	참쌀밥 순두부탕⑤⑥⑨⑩ 참치채소볶음⑤ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 팽이장국⑤⑥ 맛살조림①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박/우유	김가루주먹밥⑤⑥⑮	당근채전①⑤⑥	유부초밥⑤⑥/보리차	잔치국수⑤⑥	우유②
열량/단백질	339/15	349/13	434/15	395/16	445/25	413/17
구분	27(월)	28(화) 생일	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	청경채죽	자른포도	흑미죽	참외	요거트	
점심	수수밥 순한육개장⑤⑥⑮ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥ 달걀스테리야기조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	열무비빔밥⑤⑥⑨⑮ 두부된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 배추국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮⑯ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 자른메추리알조림① 배추김치⑨	
오후간식	찐감자/우유	롤케이크/우유 ①②⑤⑥/②	프렌치토스트/우유 ①②⑤⑥/②	시리얼/우유②	카스테라/우유 ①②⑤⑥/②	
열량/단백질	347/16	408/14	448/18	361/13	388/17	

원산지표기	쌀				쌀 가공품	소고기 (국내산,호주산)		돼지 고기	닭고기	오리 고기	배추김치		콩		
	쌀	찰쌀	현미	흑미	누룽지 쌀	볶음용/조림용	국내산				국내산	국내산	배추	고춧가루	두부
					국내산			국내산	국내산	국내산					
	어육 가공품														
	비엔나소세지		사각어묵		동그랑땡		미니돈까스		훈제오리		참치		너비아니		
	돼지 고기	소고기	생선	밀가루	돼지 고기	소고기	돼지 고기	밀가루	오리고기		다랑어		돼지 고기	소고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		외국산		국내산	국내산	