

2026년 07월 식단

일자(요일)			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
■ 알레르기 유발식품 함유 표시(특정식품에 알레르기가 있는 원아는 대체음식을 제공합니다. 알레르기를 가지고 있는 아동의 부모님께서는 꼭 확인하시고 담임선생님께 연락바랍니다.) 1.난류(가금류에 한함) 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.잣 예)“카레밥10”은 카레밥에 돼지고기가 들어 있으므로 돼지고기 알레르기를 가지고 있는 아동은 먹지 않는 것이 좋습니다. ■다식물(무,대파,양파,멸치,건새우,다시마,건표고 사용)~대부분의 국, 조림, 무침, 김치류에 사용됨.			방울토마토12 곤드레밥,양념장5,6 두부탕국5,9,16 무생채(영아반:무채나물)6 배추김치9 카스텔라1,6 우영차 425.4/16.7, 639.9/23.8	수박 기장밥 달걀파국1,5,9 갯잎장떡1,5,6 브로콜리무침5,6 깍두기9 삶은감자 동굴레차 426.1/16.3, 640.2/24.1	떠먹는요구르트2 귀리밥 양배추된장국5,9 오징어어묵볶음5,6,17 느타리버섯무침5 깍두기9 삼색수제비5,6,9 431.6/17.8, 653.5/25.4	사과 우동5,6,9 깍두기9 200.0/6.8, 250.1/8.5
일자(요일)	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전새참	방울토마토12	배	떠먹는요구르트2	수박	참외	사과
점심	차수수밥 쇠고기숙주국5,9,16 잔멸치볶음5,6 애호박나물9 배추김치9	흑미밥 아욱된장국5,9 돼지고기김치볶음5,6,9,10 부추나물무침5 깍두기9	보리밥 들깨무채국5,9 닭조림5,6,15 오이생채6 배추김치9	가지카레덮밥5,6,12 콩나물국5,9 양배추샐러드1,12 깍두기9	검정콩밥 돼지고기감자찌개5,9,10 달걀말이1 열무된장무침5 배추김치9	잔치국수5,6,9 깍두기9
오후새참	소보로스틱빵1,2,6 굴피차	녹두죽9	찐고구마 돼지감자차	숙설기 감잎차	우리밀흑미찐빵2,5,6 당근차	
열량(kcal)/단백질(g)	428.7/17.5, 644.9/24.7	430.5/18.4, 647.5/25.8	433.1/18.7, 652.8/26.1	425.1/15.9, 639.4/23.5	429.8/17.8, 646.7/24.5	210.6/7.5, 275.3/9.6
일자(요일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전새참	떠먹는요구르트2	토마토12	수박	사과		배
점심	기장밥 표고미역국5,9 밤당콩조림4,5,6 숙주나물무침5 배추김치9	차조밥 황태국5,9 돼지고기게찹볶음5,6,10,12 비름나물무침5 깍두기9	찹쌀밥 닭곰탕5,9,15 도토리묵무침5,6 깍두기9	귀리밥 맑은연두부국5,9 오리불고기5,6 상추,쌈장(영아반:상추겉절이)5,6 배추김치9	제헌절	수제비5,6,9 깍두기9
오후새참	잔치쌀국수5,9	김가루수제밥 작두콩차	삶은감자 오미자차	채식만두튀김5,6 우영차		
열량(kcal)/단백질(g)	427.4/15.8, 642.5/23.3	431.4/18.2, 644.3/26.0	426.8/17.3, 641.8/25.0	430.6/18.5, 646.2/26.4		206.3/6.5, 257.0/8.1
일자(요일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전새참	방울토마토12	참외	수박	떠먹는요구르트2	사과	배
점심	김치볶음밥5,6,9 유부된장국5,9 가사리자반무침5,6 깍두기9	흑미밥 맑은오징어국5,9,17 두부양념조림5,6,9 갯잎순나물5 배추김치9	차수수밥 열갈이된장국5,9 돼지고기콩나물찜5,6,10 미나리무침 배추김치9	팔밥 쇠고기배추국5,9,16 어묵피망볶음5,6 도라지초무침5,6 깍두기9	차조밥 미역국5,9 메추리알장조림1,5,6 오이매실청무침6 배추김치9	우동5,6,9 깍두기9
오후새참	사과증편 연근차	토마토스파게티6,12	우리밀유자머핀1,2,6 산양유2	찹쌀양파죽9	찐옥수수 비트차	
열량(kcal)/단백질(g)	423.8/15.2, 635.6/22.5	427.8/17.6, 643.8/24.6	434.8/18.7, 654.6/26.1	431.7/18.4, 653.8/25.7	425.9/16.5, 640.8/23.7	205.8/6.7, 261.5/8.4
일자(요일)	27(월)	28(화) 유두잔치	29(수)	30(목)	31(금)	
오전새참	배	수박	토마토12	사과	떠먹는요구르트2	
점심	기장밥 달걀김국1,5,9 우영잡채5,6,8 청경채겉절이5 깍두기9	보리밥 맑은알배추국5,9 돼지고추장불고기5,6,10 근대나물5 깍두기9	흑미밥 버섯찌개5,9 브로콜리달걀찜1,9 미역초무침5,6 배추김치9	쇠고기볶음밥5,6,16 시금치된장국5,9 감자조림5,6 배추김치9	귀리밥 어묵국5,6,9 닭살양배추볶음5,6,15 콩나물무침5 깍두기9	김치류는 국내산천환경 재료로 어린이집에서 직접 만들어 제공하고 있습니다.
오후새참	떡볶이(영아반:간장떡볶이)5,6 동굴레차	유두국수5,6,9	찐고구마 당근차	채소아침빵1,2,6 감귤쥬스	꿀백설기 감잎차	
열량(kcal)/단백질(g)	423.7/16.3, 639.1/23.5	430.9/18.1, 647.1/25.2	427.2/16.9, 642.5/24.8	429.1/17.8, 645.6/24.3	432.6/18.5, 654.9/26.1	

원산지표시: 우리 어린이집에서는 '쌀(국내산), 잡곡(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 두부(콩-국내산), 오징어(국내산), 어묵(국내산 갈치어묵), 배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산)'을 사용하고 있습니다.

※ 본 식단(점심+오전/오후새참)은 만 1~2세, 3~5세 어린이의 1일 에너지 제공 목표량(900kcal, 1,400kcal)의 약 48%를 충족시키도록 450kcal, 670kcal 내외로 작성되었습니다. (참고 : 하루 단백질 필요량은 만 1~2세 20g, 3~5세 25g)
 ※ 위 식단은 유기농 식재료의 공급상황에 따라 변경될 수 있으며, 변경 시 키즈노트 및 홈페이지를 통해 안내드립니다.
 ※ 괄호() 안의 식단은 만 1~2세 영아를 위한 식단입니다.