



견우직녀달 7월 식단표

3-5세, 일반형

나무야어린이집

날짜	1 [수]		2 [목]		3 [금]		4 [토]	
오전간식	*바나나		장국죽 ⑤⑥⑩		*사과		우유 ②	
점심	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨		기장밥		흑미밥		냉국국수 ⑤⑥	
	호박익힌장국 ⑤⑥		북어달걀국 ①⑤⑥		맑은순두부국 ⑤⑥		백미밥1/2	
오후간식	두부양념조림 ⑤⑥		닭간장조림 ⑤⑥⑩		훈제오리구이+허니머스터드		춘권튀김 ⑤⑥⑩	
	배추김치 ⑨		양배추나물 ⑤⑥		가지들깨나물 ⑤⑥ *		배추김치 ⑨	
열량/단백질	옥수수전 ⑤⑥+동굴레차		*찐고구마+메밀차		단팥빵 ①②⑥+국화차		수제딸기바나나주스 ②	
	507/24.5		515.9/24		523.9/21.8		680/27.7	
날짜	6 [월]		7 [화]		8 [수]		9 [목]	
오전간식	*참외		채소스프 ②⑤⑥⑩⑩		*복숭아 ⑩		흑미죽	
점심	차조밥		참쌀현미밥		간장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩		백미밥	
	시락국 ⑤⑥		무채국 ⑨		콩나물국 ⑤⑥		참치미역국 ⑤⑥	
오후간식	생선까스+타르타르소스 ⑤⑥		쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑩		맛살샐러드 ①⑤⑥⑧		채소달걀말이 ①⑤	
	도토리묵무침 ⑤⑥		건파라자반		배추김치 ⑨		근대나물 ⑤⑥	
열량/단백질	씨리얼+우유 ②		토마토스파게티 ⑥⑩+생강차		모닝빵+딸기잼 ①②⑤⑥+동굴레차		*단호박찜+메밀차	
	631.2/22		600.9/20		489.8/18.8		498/17.7	
날짜	13 [월]		14 [화]		15 [수]_초복		16 [목]	
오전간식	*사과		잔멸치죽		*수박		누룽지죽	
점심	백미밥		차조밥		백미밥		흑미밥	
	유부맑은국 ⑤⑥		배추된장국 ⑤⑥		닭다리삼계탕 ⑩		모듬어묵국 ⑤⑥	
오후간식	쇠고기찜스테이크 ⑤⑥⑩⑩		오리주물럭 ⑤⑥		오이나물 ⑤⑥		돈육잡채 ⑤⑥⑩	
	마카로나샐러드 ①⑤		숙주나물무침		배추김치 ⑨		김자반 ⑤⑥	
열량/단백질	치즈스틱 ②⑤+보리차		*찐감자+생강차		채소주먹밥 ⑤+동굴레차		밤만주 ②⑤⑥+메밀차	
	621.8/25.4		510.6/19.4		562.6/18.4		667.5/17.5	
날짜	20 [월]		21 [화]		22 [수]		23 [목]	
오전간식	*바나나		타락죽 ②		*복숭아 ⑩		들깨죽	
점심	백미밥		참쌀현미밥		돈육카레라이스 ⑤⑥⑩		기장밥	
	황태양파국 ⑤⑥		아욱된장국 ⑤⑥		달걀찜국 ①		다시마무채국 ⑤⑥	
오후간식	미트볼파프리카조림 ⑤⑥⑩⑩		순살가자미구이 ⑤⑥		불어묵조림 ⑤⑥		순살찜닭 ⑤⑥⑩	
	콩나물무침 ⑤		브로콜리나물		배추김치 ⑨		참나물무침	
열량/단백질	배추김치 ⑨		배추김치 ⑨		꿀호떡 ①②⑤⑥+동굴레차		배추김치 ⑨	
	고구마맛탕 ⑤+보리차		우동 ⑤⑥+생강차		우유수박화채 ②		파운드케이크+국화차	
열량/단백질	531.6/16.2		556.6/23.6		597.5/21.5		560.4/18.4	
날짜	27 [월]		28 [화]		29 [수]		30 [목]_그린푸드데이	
오전간식	*키위		단호박스프 ②		*바나나		채소죽	
점심	수수밥		기장밥		백미밥		쇠고기열무비빔밥 ⑤⑥⑩	
	애호박맑은국		미역국 ⑤⑥		채소게살탕 ①⑤⑥⑧		맑은감자국 ⑤⑥	
오후간식	돈육불고기 ⑤⑥⑩		동그랑땡+케첩 ⑤⑥⑩⑩⑩⑩		달걀찜 ①		잔멸치볶음 ⑤⑥	
	상추나물		오이나물 ⑤⑥		고사리나물 ⑤⑥		배추김치 ⑨	
열량/단백질	각두기 ⑨		배추김치 ⑨		각두기 ⑨		각두기 ⑨	
	다진유부주먹밥 ⑤⑥+보리차		미숫가루우유 ②⑤		군만두 ⑤⑥⑩+동굴레차		잼+초샌드위치 ①②⑤⑥+메밀차	
열량/단백질	537.1/18.3		630.2/18.5		514.9/22.5		537.5/20.7	
							500/22.5	
날짜	31 [금]		1 [토]		2 [일]		3 [월]	
오전간식	*사과		*수박		*복숭아 ⑩		*바나나	
점심	흑미밥		참쌀현미밥		돈육카레라이스 ⑤⑥⑩		백미밥	
	참치추어탕 ⑤⑥		아욱된장국 ⑤⑥		달걀찜국 ①		황태양파국 ⑤⑥	
오후간식	메추리알장조림 ①⑤⑥		순살가자미구이 ⑤⑥		불어묵조림 ⑤⑥		미트볼파프리카조림 ⑤⑥⑩⑩	
	김구이		브로콜리나물		배추김치 ⑨		콩나물무침 ⑤	
열량/단백질	각두기 ⑨		배추김치 ⑨		꿀호떡 ①②⑤⑥+동굴레차		배추김치 ⑨	
	파운드케이크+국화차		우동 ⑤⑥+생강차		우유수박화채 ②		고구마맛탕 ⑤+보리차	
열량/단백질	560.4/18.4		556.6/23.6		597.5/21.5		531.6/16.2	
날짜	3 [월]		4 [목]		5 [금]		6 [토]	
오전간식	*키위		단호박스프 ②		*바나나		*복숭아 ⑩	
점심	수수밥		기장밥		백미밥		참쌀현미밥	
	애호박맑은국		미역국 ⑤⑥		채소게살탕 ①⑤⑥⑧		아욱된장국 ⑤⑥	
오후간식	돈육불고기 ⑤⑥⑩		동그랑땡+케첩 ⑤⑥⑩⑩⑩⑩		달걀찜 ①		순살가자미구이 ⑤⑥	
	상추나물		오이나물 ⑤⑥		고사리나물 ⑤⑥		브로콜리나물	
열량/단백질	각두기 ⑨		배추김치 ⑨		각두기 ⑨		배추김치 ⑨	
	다진유부주먹밥 ⑤⑥+보리차		미숫가루우유 ②⑤		군만두 ⑤⑥⑩+동굴레차		우동 ⑤⑥+생강차	
열량/단백질	537.1/18.3		630.2/18.5		514.9/22.5		556.6/23.6	

※ 본 일반형 3-5세 식단은 '금정구 어린이사회복지급식관리지원센터'의 영양사가 작성하였으며, 식재료의 공급현황에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. (식단작성영양사: 홍여경, 발행일: 2026.06.19.)
 ※ 조리·배식 시 아동의 연령 및 발달 정도에 맞추어 급간식의 크기, 온도, 맛, 제형 등을 달리하여 제공합니다. (1-2세는 3-5세 섭취량의 65% 제공 / 식단안내문 참고)
 ※ 그린푸드데이: 먹거리에서 발생하는 온실가스 배출량을 줄여 지구 환경을 보호하는 날(저탄소·친환경 인증 농산물 이용, 음식 먹을 만큼 준비해서 남김없이 먹기/매월 마지막 주 목요일 제공)

이달의 원산지 표시	쌀			배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩국수	국내산 (선택)	외국산					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산		
	식육·어육가공품													
	훈제오리(오리)			생선까스(명태)			참치(가다랑어)			미트볼(돈육우육)			동그랑땡(돈육우육계육)	
국내산			러시아산			베트남산		국내산		국내산				



견우직녀달 7월 식단표

1-2세, 일반형

나무야어린이집

날짜	1 [수]	2 [목]	3 [금]	4 [토]
오전간식	*바나나	장국죽 ⑤⑥⑩	*사과	우유 ②
점심	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 호박익힌장국 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 북어달걀국 ①⑤⑥ 닭간장조림 ⑤⑥⑬ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 맑은순두부국 ⑤⑥ 훈제오리구이+허니머스터드 가지들깨나물 ⑤⑥ * 배추김치 ⑨	냉국국수 ⑤⑥ 백미밥1/2 춘권튀김 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	옥수수전 ⑤⑥+등굴레차	*찐고구마+메밀차	단팥빵 ①②⑥+국화차	수제딸기바나나주스 ②
영양단백질	329.6/16	335	340.5/14.2	442/18

날짜	6 [월]	7 [화]	8 [수]	9 [목]	10 [금]	11 [토]
오전간식	*참외	채소스프 ②⑤⑥⑬⑯	*복숭아 ⑪	흑미죽	*바나나	우유 ②
점심	차조밥 시락국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참쌀현미밥 무채국 ⑨ 쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑯ 건파라자반 배추김치 ⑨	간장미파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국 ⑤⑥ 맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	백미밥 참치미역국 ⑤⑥ 채소달걀말이 ①⑤ 근대나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 돈육장조림 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살타르타르마요볶음밥 ①⑤⑬ 맑은장국 ⑤⑥ 부추사과무침 배추김치 ⑨
오후간식	씨리얼+우유 ②	토마토스파게티 ⑥⑩+생강차	모닝빵+딸기잼 ①②⑤⑥+등굴레차	*단호박찜+메밀차	꼬마과과 ①②⑤⑥+국화차	빵튀기+보리차
영양단백질	410.3/14.3	390.6/13	318.4/12.2	323.7/11.5	364.7/12.7	337.5/14.8

날짜	13 [월]	14 [화]	15 [수]_초복	16 [목]	17 [금]_제헌절	18 [토]
오전간식	*사과	잔멸치죽	*수박	누룽지죽		우유 ②
점심	백미밥 유부맑은국 ⑤⑥ 쇠고기찜스테이크 ⑤⑥⑬⑯ 마카로나샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	차조밥 배추된장국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 숙주나물무침 깍두기 ⑨	백미밥 닭다리삼계탕 ⑤ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 모듬어묵국 ⑤⑥ 돈육잡채 ⑤⑥⑩ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		김치말이국수 ⑤⑥⑨ 백미밥1/2 크림새우 ②⑨ 깍두기 ⑨
오후간식	치즈스틱 ②⑤+보리차	*찐감자+생강차	채소주먹밥 ⑤+등굴레차	밤만주 ②⑤⑥+메밀차		충무김밥+보리차
영양단백질	404.2/16.5	331.9/12.6	365.7/12	433.9/11.4		465/15.5

날짜	20 [월]	21 [화]	22 [수]	23 [목]	24 [금]	25 [토]_중복
오전간식	*바나나	타락죽 ②	*복숭아 ⑪	들깨죽	*사과	우유 ②
점심	백미밥 황태양파국 ⑤⑥ 미트볼파프리카조림 ⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 순살가지미구이 ⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치 ⑨	돈육카레라이스 ⑤⑥⑩ 달걀찜국 ① 불어묵조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 다시마무채국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑬ 참나물무침 배추김치 ⑨	흑미밥 참치추어탕 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 김구이 깍두기 ⑨	백미밥 사골곰탕+당면사리 ⑩ 청경채된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	고구마맛탕 ⑤+보리차	우동 ⑤⑥+등굴레차	꿀호떡 ①②⑤⑥+등굴레차	우유수박화채 ②	파운드케이크 ①②⑥+국화차	스프링롤스 ①②⑤⑥+보리차
영양단백질	345.6/10.5	361.8/15.3	388.8/14	413.6/16	264.3/11.9	460.6/16.5

날짜	27 [월]	28 [화]	29 [수]	30 [목]_그린푸드데이	31 [금]	
오전간식	*키위	단호박스프 ②	*바나나	채소죽	*수박	
점심	수수밥 애호박맑은국 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 상추나물 깍두기 ⑨	기장밥 미역국 ⑤⑥ 동그랑땡+케첩 ⑤⑥⑩⑬⑯⑰ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 채소게살탕 ①⑤⑥⑧ 달걀찜 ① 고사리나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쇠고기열무비빔밥 ⑤⑥⑩ 맑은감자국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 두부김치국 ⑤⑨ 닭살찌개볶음 ①⑤⑥⑩⑬⑯⑰ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	다진유부주먹밥 ⑤⑥+보리차	미숫가루우유 ②⑤	찐만두 ⑤⑥⑩+등굴레차	잼+초샌드위치 ①②⑤⑥+메밀차	궁중떡볶이 ⑤⑥+국화차	
영양단백질	349.1/11.9	409.6/12	334.7/14.6	349.4/13.5	325/14.6	

※ 본 일반형 1-2세 식단은 '금정구 어린이사회복지급식관리지원센터'의 영양사가 작성하였으며, 식자재의 공급현황에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. (식단작성영양사: 홍여경, 발행일: 2026.06.19.)
 ※ 조리·배식 시 아동의 연령 및 발달 정도에 맞추어 급간식의 크기, 온도, 맛, 제공형태 등을 달리하여 제공합니다. (3-5세는 1-2세 섭취량의 155% 제공 / 식단안내문 참고)
 ※ 그린푸드데이: 먹거리에서 발생하는 온실가스 배출량을 줄여 지구 환경을 보호하는 날(저탄소친환경 인증 농산물 이용, 음식 먹을 만큼 준비해서 남김없이 먹기/매월 마지막 주 목요일 제공)

이달의 원산지 표시	쌀			배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩국수	국내산 (선택)	외국산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산
	식육·어육가공품											
	훈제오리(오리)		생선까스(명태)		참치(가다랑어)		미트볼(돈육우육)		동그랑땡(돈육우육계육)			
	국내산		러시아산		베트남산		국내산		국내산			