

2026년 7월 식단

(만1-2세 일반형)

연제구레아카운티3단지어린이집

날짜	1일(수)		2일(목)		3일(금)		4일(토)						
오전간식	과일(배)		부추달걀죽①⑤⑥		과일(참외)		오트밀죽②						
점심	백미밥 복어묵국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑬ 당근숙주나물⑤ 잘게썬백김치		기장밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑬ 파래김자반⑤⑥ 잘게썬백김치		백미밥 쇠고기배춧국⑬ 두부구이+양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 생크림소스떡볶이⑤⑥ 무른우엉조림⑤⑥ 잘게썬백김치						
오후간식	빵(팥스추리)①②⑤⑥ 우유②		생과일그릭요거트② (블루베리·키위)		으깬감자 두유⑤		선식+우유②⑤						
에너지/단백질 (kcal/g)	430.1/17.3		449.9/19		421.9/15.5		467/15.5						
날짜	6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)		10일(금)		11일(토)		
오전간식	과일(사과)		단호박죽		과일(멜론)		김가루찰싹죽		과일(복숭아)⑪		황태채죽⑤⑥		
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬백김치		새우볶음밥⑤⑥⑨ 유부맑은국⑤⑥ 채소달걀찜① 잘게썬깍두기⑨		수수밥 애호박전국③ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 잘게썬백김치		백미밥 감자버섯들깨탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑬⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬백김치		차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 갈치구이⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기떡볶이⑤⑥⑬ 구운가지무침⑤⑥ 잘게썬백김치		
오후간식	빵(머핀)①②⑤⑥ 우유②		토스트①②⑤⑥ 보리차		참치채소전①⑤⑥ 발효유②		모닝빵①②⑤⑥ 옥수수스프②⑥		으깬고구마 우유②		시리얼+우유②⑤⑥		
에너지/단백질 (kcal/g)	415.6/17.3		411.1/17.3		425.7/23.2		427.4/16		430.8/17.1		451.5/17.1		
날짜	13일(월)		14일(화)		15일(수) 초복		16일(목)		17일(금) 제헌절		18일(토)		
오전간식	과일(바나나)		누룽지죽		으깬감자, 우유②		쇠고기죽⑤⑥⑬				흑임자죽		
점심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 명엽채조림⑤⑥ 잘게썬백김치		쇠고기하이라이스⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잘게썬백김치		백미밥 삼계탕⑤ 찐두부+양념장⑤⑥ 채소스타(오이파프리카) 잘게썬백김치		백미밥 1/2 칼국수⑤⑥ 자른매추리알장조림①⑤⑥ 김구이+양념장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨				백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 콩나물맛살무침①⑤⑥⑧ 잘게썬깍두기⑨		
오후간식	멸치주먹밥⑤ 보리차		프렌치토스트①②⑤⑥ 냉매실차		수박화채②		으깬단호박 우유②				선식+우유②⑤		
에너지/단백질 (kcal/g)	421/15.8		465.5/18.1		479.1/20.2		434.6/16.7				456.1/18.7		
날짜	20일(월)		21일(화)		22일(수)		23일(목)		24일(금)		25일(토) 중복		
오전간식	과일(멜론)		잔멸치죽		과일(복숭아)⑪		참깨채소죽		과일(수박)		옥수수죽		
점심	기장밥 맑은콩나물국⑤ 순살간장닭갈비⑤⑥⑬ 부추전①⑤⑥ 잘게썬백김치		쇠고기불고기덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 토스트①②⑤⑥⑨ 잘게썬백김치		찰싹팔밥 복어미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		수수밥 순두부백탕①⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬백김치		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑬ 찐양배추+양념장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		백미밥 애호박수제비⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑬ 단배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		
오후간식	빵(카스테라)①②⑥ 우유②		양배추볶음우동⑤⑥⑨ 동글레차		롤케이크①②⑤⑥ 우유②		물만두⑤⑥⑩ 냉유자차		수제핫케이크①②⑤⑥ 떠먹는요거트②		시리얼+우유②⑤⑥		
에너지/단백질 (kcal/g)	439.7/18.9		411.9/17.5		427/18.4		428.6/17.7		446.2/18.1		472.6/13.7		
날짜	27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)				
오전간식	과일(바나나)		전복죽⑬		과일(복숭아)⑪		버섯채소죽		과일(사과)				
점심	백미밥 쇠고기묵국⑬ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬백김치		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬깍두기⑨		차조밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		백미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬백김치		기장밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬백김치				
오후간식	알감자버터구이②⑤ 우유②		우유미숫가루②⑤ 과일(복숭아)⑪		치즈주먹밥②⑤ 보리차		삶은달걀① 우유②		밤식빵①②⑤⑥ 두유⑤				
에너지/단백질 (kcal/g)	415/14.5		433.3/20.2		432.9/14		421.9/21		418.6/19.2				
알레르기 유발식품	①나류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO:함량 10ml/kg 이상) ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (총 22종) * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다												
원산지표시	쌀(현미, 찰쌀, 흑미)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		배추김치		
	밥, 죽, 누룽지		국내산		국내산		국내산		국내산		배추, 고춧가루		
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		두부, 순두부, 연두부		
			하양 정소		국내산		국내산		국내산		전복		
				가공품(수산물/식육) (외국산은 국가명 기재)		참치캔 다랑어		떡갈비 쇠고기		생선까스 명태			
						원양어선		국내산러시아산					

2026년 7월 식단

(만3~5세 일반형)

연제구레이크아운티3단지어린이집

날짜	1일(수)		2일(목)		3일(금)		4일(토)					
오전간식	과일(배)		부추달걀죽①⑤⑥		과일(참외)		오트밀죽②					
점심	백미밥 복어묵국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑬ 당근숙주나물⑤ 잘게썬배추김치⑤		기장밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 파래김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤		백미밥 쇠고기배춧국⑬ 두부구이+양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑤		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 생선까스⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 무른우영조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤					
오후간식	빵(매스츄리)①②⑤⑥ 우유②		생과일그릭요거트② (블루베리·키위)		편감자 두유⑤		선식+우유②⑤					
에너지/단백질 (kcal/g)	666.1/26.9		696.5/29.4		649.2/23.8		722.9/24.1					
날짜	6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)		10일(금)		11일(토)	
오전간식	과일(사과)		단호박죽		과일(멜론)		김가루잡쌀죽		과일(복숭아)⑪		황태채죽⑤⑥	
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤		새우볶음밥⑤⑥⑨ 유부맑은국⑤⑥ 채소달걀찜① 잘게썬깍두기⑤		수수밥 애호박찜국⑤ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤		백미밥 감자버섯들깨탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪⑫ 견과류잔멸치볶음⑤⑥⑭⑮ 잘게썬배추김치⑤		차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 갈치구이⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑤		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기떡찜⑤⑥⑩⑪ 구운가지무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤	
오후간식	빵(머핀)①②⑤⑥ 우유②		토스트+과일②⑤⑥⑨⑪ 보리차		참치채소전①⑤⑥ 발효유②		모닝빵①②⑤⑥ 옥수수스프②⑥		편고구마 우유②		시리얼+우유②⑤⑥	
에너지/단백질 (kcal/g)	643.7/26.8		632.4/26.6		659.3/35.8		690.4/24.7		662.8/26.3		699.1/26.5	
날짜	13일(월)		14일(화)		15일(수) 초복		16일(목)		17일(금) 제헌절		18일(토)	
오전간식	과일(바나나)		누룽지죽		편옥수수, 우유②		쇠고기죽⑤⑥⑬				흑임자죽	
점심	경정콩밥⑤ 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 명엽채조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤		쇠고기하이라이스⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑤		백미밥 삼계탕⑤ 찐두부+양념장⑤⑥ 채소스틱(오이파프리카) 잘게썬배추김치⑤		백미밥 1/2 칼국수⑤⑥ 자른매추리알장조림①⑤⑥ 김구이+양념장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑤				백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 콩나물맛살우침①⑤⑥⑧ 잘게썬깍두기⑤	
오후간식	멸치주먹밥⑤ 보리차		프렌치토스트①②⑤⑥ 냉매실차		수박화채②		편단호박 우유②				선식+우유②⑤	
에너지/단백질 (kcal/g)	644.1/25.2		720.5/28.1		747/31.8		680/26.2				701.6/28.8	
날짜	20일(월)		21일(화)		22일(수) 평일		23일(목)		24일(금)		25일(토) 중복	
오전간식	과일(멜론)		잔멸치죽		과일(복숭아)⑪		참깨채소죽		과일(수박)		옥수수죽	
점심	기장밥 맑은콩나물국⑤ 순살간장달걀비빔밥⑤⑥⑬ 부추전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤		쇠고기불고기덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 토마토스프+달걀①②⑤⑬ 잘게썬배추김치⑤		잡쌀팔밥 복어미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑤		수수밥 순두부백탕①⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤		백미밥 조랭이떡미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 편양배추+양념장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑤		백미밥 애호박수제비⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑬ 단배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑤	
오후간식	빵(카스테라)①②⑥ 우유②		양배추볶음우동⑤⑥⑨ 동글레차		편고구마 우유②		물만두⑤⑥⑩ 냉유자차		수제핫케이크①②⑤⑥ 떠먹는요거트②		시리얼+우유②⑤⑥	
에너지/단백질 (kcal/g)	680.9/29.3		638.1/27.2		639/22.7		663.8/27.5		750.4/28.9		727.1/21.2	
날짜	27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)			
오전간식	과일(바나나)		전복죽⑬		과일(복숭아)⑪		버섯채소죽		과일(사과)			
점심	백미밥 쇠고기묵국⑬ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팥국① 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬깍두기⑤		차조밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑤		백미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육오징어볶음⑤⑥⑩⑪⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤		기장밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤			
오후간식	알감자버터구이②③ 우유②		우유미숫가루②③ 과일(자른방울토마토)⑫		치즈주먹밥②③ 보리차		삶은달걀① 우유②		밤식빵①②⑤⑥ 두유⑤			
에너지/단백질 (kcal/g)	656.9/28.4		642.8/22.5		666.6/31		650.8/30.8		650.8/30.8			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류(최종제품에 SO:함량 10mg/kg 이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (총22종) * 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다											
원산지표시	쌀(현미, 참쌀, 흑미) 밭, 즉, 누룽지		쇠고기 국내산		돼지 고기		닭 고기		오리 고기		배추김치 배추	
			국내산		국내산		국내산		국내산		고춧가루	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		두부	
			국내산		국내산		국내산		국내산		순두부	
			국내산		국내산		국내산		국내산		연두부	
			가공품(수산물/식육) (외국산은 국가명 기재)		참치캔 다랑어		떡갈비 쇠고기		생선까스 돼지고기		명태	