

7월의 식단 ♥

<2026년 7월 식단 소개>

■ 식단 구성 기준 안내

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의

많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다. (2020 한국인 영양섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
만1~2세	900kcal	20g
만3~5세	1,400kcal	25g

(1일 기준)

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.

(★ 만 1-2세는 백김치 제공. 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

③ 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다.(찌개류는 0.5 이하)

④ 과일과 생야채는 주 3회이상 제공됩니다.

⑤ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.

⑥ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

⑦ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.

⑧ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

⑨ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

이는 가정과 기관에서 대체메뉴 혹은 급식 주의사항을 공유하기 위해 매우 중요합니다.

*알레르기유발식품(19종) :

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,

⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣

⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다. (식판 크기에 따라 음식량이 적어보일 수 있습니다.)

연령	구분	급 식 적 정 배 식 량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1~2세	배식량	80g	90g	35g	25g (30g)	14g
	목측량	1주걱	1½ 국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3~5세	배식량	120g	140g	50g	40g (50g)	20g
	목측량	1½ 주걱	2국자	3숟가락 가득	4숟가락	2숟가락

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

2026년

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

0세, 1-2세는 3-5세에 비해 작게, 심검게 조리한 음식을 제공합니다.

1주					7월 1일	알레르기	7월 2일	알레르기	7월 3일	알레르기	7월 4일	알레르기	7월 5일	알레르기
					수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식					닭고기김치죽	9,15	블루베리 플레인요거트	2	구운계란 무첨가주스	1	시리얼 플레인요거트	2		
점심					온메밀국수 (밥도제공) 멸치볶음 배추김치(영아:백김치) 사과	3,5,6 5,6 9	참쌀밥 미역국 닭고기마뽀볶음 치커리깨소스무침 배추김치(영아:백김치)	 5,6 5,6,15 1,5,6 9	차수수밥 근대된장국 돈육주꾸미볶음 상추무침 깍두기(영아:백김치)	 5,6 5,6,10 5,6 9	소고기콩나물밥 계란파국 사과 배추김치(영아:백김치)	5,6,16 2 9		
오후 간식					알감자버터구이 우유	2 2	잡채 매실차	5,6,10	밤식빵 우유	1,2,5,6 2	잼모닝빵 우유	1,2,5,6 2		
저녁					찰현미밥 시래기국 오리불고기 무쌈채부추무침 배추김치(영아:백김치)	 5,6 5,6 9	차조밥 소고기숙주국 동태살강정 오이무침 배추김치(영아:백김치)	 16 5,6 9	오징어양배추덮밥 어묵숙갓국 물만두 배추김치(영아:백김치) 참외	5,6,17 1,5,6 1,5,6,10 9				
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항					520/17		523/23		597/29					
					694/23		698/30		796/38					
2주	7월 6일	알레르기	7월 7일	알레르기	7월 8일	알레르기	7월 9일	알레르기	7월 10일	알레르기	7월 11일	알레르기	7월 12일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	닭고기야채죽	15	시리얼 우유	2	현살생선죽		사과 우유미숫가루	2,5,6	단호박크림스프 조각식빵	2,5,6, 15,16 1,2,6	시리얼 우유	2		
점심	참쌀밥 황태뽕국 돈육장조림 팽이버섯피망볶음 배추김치(영아:백김치)	 5,6,10 9	기장밥 소고기박슬전골 두부강정 비타민무침 열무김치(영아:백김치)	 16 5,6 5,6 9	돈육자장밥 계란파국 새우양장피볶음 배추김치(영아:백김치) 파인애플	2,5,6, 10,15,16 1 5,6,9 9	흑미밥 돈육김치찌개 오징어양배추볶음 구이김 열무김치(영아:백김치)	 5,6,9,10 5,6,17 9	소고기곤드레밥 두부된장국 도라지배무침 배추김치(영아:백김치) 자두	16 5,6 5,6 9	돈육야채볶음밥 들깨무채국 멸치볶음 배추김치(영아:백김치)	10 5,6 9		
오후 간식	수수부꾸미 우유	5,6 2	소고기깻잎섞음밥 보리차	5,6,16	닭고기샐러드 체다치즈	1,6,15 2	호박부추새우전 매실차	5,6,9	찐감자/치즈 우유	2 2	바나나 우유	2		
저녁	찰현미밥 열무된장국 배없는닭갈비 가지나물 배추김치(영아:백김치)	 5,6 5,6,15 5,6 9	차수수밥 유부김치국 가자미구이 다시마튀각 배추김치(영아:백김치)	 5,9 5,6 9	차조밥 느타리된장국 돈육토마토볶음 우영조림 배추김치(영아:백김치)	 5,6 5,6,10,12 5,6 9	차수수밥 들깨미역국 훈제오리볶음 무쌈 배추김치(영아:백김치)	 1,5 9	참쌀밥 설렁탕/소면 진미채조림 열무나물 깍두기(영아:백김치)	 6,16 5,6,17 9				
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	535/30				558/18		608/30		518/20		522/30			
	714/41				744/24		810/40		691/27		695/41			

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

0세, 1-2세는 3-5세에 비해 작게, 신장개 조리한 음식을 제공합니다.

3주	7월 13일	알레르기	7월 14일	알레르기	7월 15일	알레르기	7월 16일	알레르기	7월 17일	알레르기	7월 18일	알레르기	7월 19일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	소고기청경채죽	16	바나나 플레인요거트	2	새우버섯죽	9	물만둣국	1,5,6,10						
점심	찰현미밥 호박알된장국 돈육김치볶음 상추부추무침 배추김치(영아:백김치)		차조밥 팽이버섯된장국 돈가스 양상추샐러드 배추김치(영아:백김치)		찰쌀밥 영양상계탕 멸치볶음 도토리묵김무침 열무김치(영아:백김치) 수박		차수수밥 돈육순두부찌개 새우계란찜 새송이버섯장조림 열무김치(영아:백김치)		제현절					
오후 간식	소금빵 우유	1,2,5,6 2	오이콩나물비빔국수	5,6	초록 스페셜 간식		계란토스트 우유	1,2,5,6 2						
저녁	찰쌀밥 소고기뭇국 오징어잡채 유부부추볶음 배추김치(영아:백김치)		돈육카레라이스 건새우다시마국 청경채나물 배추김치(영아:백김치) 천도복숭아	2,5,6,10, 12,16,18 9 5,6 9 11	기장밥 새우뭇국 다진고기두부조림 오이파프리카무침 배추김치(영아:백김치)		차조밥 근대국 삼치구이 돌자반 배추김치(영아:백김치)	5,6 5,6 9						
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	543/28 724/38		537/26 716/35		531/21 708/28		509/27 679/36							
4주	7월 20일	알레르기	7월 21일	알레르기	7월 22일	알레르기	7월 23일	알레르기	7월 24일	알레르기	7월 25일	알레르기	7월 26일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	닭죽	5,15	구운계란 우유	1 2	크림스프 조각식빵	2,5,6,15, 16 2,5,6	소고기야채죽	16	누룽지죽		시리얼 우유			
점심	기장밥 동태속갯국 돈육콩나물볶음 양배추쌈 배추김치(영아:백김치)		찰쌀밥 애호박된장국 닭바베류조림 코울슬로 배추김치(영아:백김치)		흑미밥 연두부국 안동찜닭 미역줄기볶음 배추김치(영아:백김치)		소고기열무된장비빔밥 두부새우젓국 매추리알조림 오이김치(영아:백김치) 참외	5,6,16 5,9 1,5,6 5 9	강황쌀밥 다시마뭇국 바베류죽찜 참나물사과무침 열무김치(영아:백김치)		돈육김치볶음밥 두부계란국 청포묵숙주무침 배추김치(영아:백김치)	9,10 1,5 5,6 9		
오후 간식	젤리치즈빵 우유	1,2,5,6 2	소고기김치크림리조또 보리차	2,5,6,9, 15,16	수박오미자화채 스트링치즈		미니우동	5,6,9	편향만두 우유	5,6,10, 16,18 2	블루베리 요플레			
저녁	차수수밥 오징어뭇국 두부구이 베이컨감자채볶음 배추김치(영아:백김치)		찰현미밥 열무된장국 소고기양배추볶음 시래기나물 배추김치(영아:백김치)		차조밥 소고기버섯국 명태살콩나물찜 배추나물 배추김치(영아:백김치)		차조밥 미역냉국 가자미구이 돌자반 배추김치(영아:백김치)	16 5,6 5,6 9	기장밥 닭곰탕 어항가지볶음 오이부추무침 배추김치(영아:백김치)	15 5,6,10 9				
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	566/32 754/43		576/26 767/35		514/20 686/26		583/19 778/25		532/22 710/30					

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

0세, 1-2세는 3-5세에 비해 작게, 상급계 조리한 음식을 제공합니다.

5주	7월 27일	알레르기	7월 28일	알레르기	7월 29일	알레르기	7월 30일	알레르기	7월 31일	알레르기	8월 1일	알레르기	8월 2일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	새우애호박죽	9	찐고구마 우유	2	시리얼 플레인요거트	2	치즈넣은모닝빵 우유	1,2,5,6 2	아욱죽	2				
점심 	차수수밥 아욱국 돈육오징어볶음 도라지배우침 배추김치(영아:백김치)	 5,6 5,6,10,17 5,6 9	잡쌀밥 된장찌개 돈육부추볶음 무쌈 배추김치(영아:백김치)	 5,6 5,6,10 9	소고기콩나물밥 계란파국 도토리묵속갓무침 얼무김치(영아:백김치) 수박	5,6,16 1 5,6 9	잡쌀밥 된장찌개 닭고기허브구이 우엉조림 배추김치(영아:백김치)	 5,6,10 15 5,6 9	차수수밥 콩나물국 훈제오리겅잎볶음 양배추나물 배추김치(영아:백김치)	 5 5 9				
오후 간식	핫도그 우유	1,2,5,6, 10,15 2	토마토푸실리	6,12,16	크림카레우동	2,5,10, 12,16,18	멸치주먹밥 보리차		과일요거트범벅 (블루베리/바나나)	2				
저녁 	찰현미밥 두부김치국 닭감자볶음 얼무나물 배추김치(영아:백김치)	 5,9 5,6,15 9	차조밥 육개장 가자미구이 구이김 배추김치(영아:백김치)	 16 5,6 5,6 9	기장밥 소고기우거지국 참치팽이버섯전 미역초무침 배추김치(영아:백김치)	 5,6,16 1,6 9	찰현미밥 감자다시마국 삼치구이 애호박볶음 배추김치(영아:백김치)	 5,6 5,6 9	닭고기야채덮밥 느타리버섯된장국 계란말이 배추김치(영아:백김치) 멜론	5,6,15 5,6 1 9				
영양량(영)kcal/g	572/26		535/24		556/19		548/34		555/21					
(유)kcal/g	763/25		713/32		742/25		731/46		740/28					
메뉴변동사항														

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

