

발행처: 가장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 김하랑

죽식형 3~5세

발행일 : 2026. 6. 19.

	『식단 이용 시 참고사항』	1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식	1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다. 2. H : 자연식	달걀죽①	미역죽⑤⑥	흑임자죽	검은콩죽⑤
점심	3. 조리배식 시 유의사항을 참고하세요. 4. 이달의 가장맛친구: 토마토(2일, 7일, 17일) ※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서제공바랍니다. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	돼지고기필라프 ①⑤⑥⑩⑪ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	차조밥 애호박전국⑨ 훈제오리볶음 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시락국⑤⑥ 삼치구이 +데리야끼소스⑤⑥ 양상추유자청무침 깍두기⑨	강된장비빔밥⑤⑥ 열무맑은국⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식		H 멜론/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	H 복숭아⑪/ 오미자차	식빵러스크①②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)		785/26	677/28	718/26	650/29
가공식품 및 알팔표시 외 원산지표시	★ 가공식품 및 식재료 수급으로 인해 알팔표시한 원산지와의 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.	7/2 훈제오리볶음: 오리고기(국내산) 대체 식품: 계란(연두부)			

	6일(월)	7일(화) HAPPY BIRTHDAY	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
오전간식	복은현미죽⑤⑥	고구마죽	근대죽	장국죽⑤⑥⑬	우영죽⑤⑥	팥죽
점심	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 양배추나물 깍두기⑨	참쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육참스테이크⑤⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨채소볶음밥⑤ 콩나물국⑤ 단호박견과류샐러드 ①②⑤ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운순두부찌개① ⑤ 오징어무조림 ⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육두부찌기⑤⑥⑩ 잔멸치마늘중조림⑤ ⑥ 깍두기⑨	꼬마주먹밥⑤ 칼국수⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	H 수박/호상요구르트②	케이크①②⑤⑥/우유②	H 바나나/우유②	크림리조토②	H 배/어린이치즈②	딸기잼모닝빵①②⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	700/29	833/29	702/24	654/31	665/23	686/21
가공식품 및 알팔표시 외 원산지표시	7/8 베이컨채소볶음밥: 베이컨(돼지고기: 국내산) 대체 식품: 계란(연두부)					

	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절	18일(토)
오전간식	애호박죽⑤⑥	흑미죽	참치죽	병아리콩죽⑤		누룽지죽
점심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 파프리카무침 깍두기⑨	쌀밥 들깨버섯탕⑤⑥ 순살고등어조림 ⑤⑥ ⑦ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥1/2 삼계탕 ⑮ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 황태국 ① 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		짜장덮밥⑤⑥⑩ 연두부백탕①⑤ 배추김치⑨
오후간식	H 사과/우유②	H 찐감자/우유②	H 씨없는포도/우유②	냉메밀국수③⑤⑥		미니핫도그 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯
열량(Kcal)/단백질(g)	655/24	644/27	642/27	706/27		636/26
가공식품 및 알팔표시 외 원산지표시	7/15 참치죽: 참치(가다랑어: 원양산) 대체 식품: 계란(연두부)					

	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토) 중복
오전간식	크림스프②	타락죽②	녹두죽	전복죽⑩	양배추죽⑤⑥	두유아몬드죽⑤
점심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 치즈스크램블에그① ②⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시금치맑은국⑤⑥ 미트볼케찹소림 ⑤⑥⑩⑫ 미니새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	쇠고기무밥+양념장 ⑤⑥⑬ 감자국⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 상추조무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 찜닭 ⑮ 깨순나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	H 키위/우유②	H 찐고구마/우유	H 복숭아⑪/우유②	수박화채 ②	H 바나나/우유②	치즈토스트①②⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	677/27	672/24	661/24	640/27	669/27	742/22
가공식품 및 알팔표시 외 원산지표시	7/21 미트볼케찹소림: 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산) 대체 식품: 계란(연두부)					

	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	당근죽	참깨죽	들깨죽	채소죽	표고버섯죽	
점심	참쌀밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기복쌈⑤⑥⑩ ⑫ 브로콜리나물 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 치킨까스+소스 ①⑤⑥⑫⑬⑮ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 순살가자미찜 ⑤⑥ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 조갯살맑은국 ⑮ 쇠불고기⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	H 배/호상요구르트②	H 찐단호박/보리차	H 방울토마토⑫/우유②	씨리얼/우유②	H 자두/오미자차	
열량(Kcal)/단백질(g)	682/27	659/28	695/27	704/24	646/25	
가공식품 및 알팔표시 외 원산지표시	7/27 안매운부대찌개: 소시지(돼지고기: 국내산 , 닭고기: 국내산), 햄(돼지고기: 국내산) 7/29 치킨까스+소스: 닭고기(국내산) 대체 식품: 계란(연두부)					

◆ 가장균형 무상 급간식 지원물품: 백미, 국거리한우, 단호박, 대추방울토마토, 애호박, 다시마 ◆본 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우							두부류	콩국수	콩비지
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 찐 쌀)			수산물			배추김치			
	밥	죽	누룽지	오징어	고등어	전복	배추		고춧가루	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산		

	『식단 이용 시 참고사항』	1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
저녁	1. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	차조밥 두부된장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ 마늘총무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 복쌈국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 양파감자국⑤⑥ 미트볼케첩조림①②⑤⑥⑩⑫⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 냉국국수⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)		216/11	250/13	353/11	331/14
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	★가공식품 및 식재료 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 매뉴얼로 별도 표기합니다.	7/3 미트볼케첩조림: 돼지고기(국내산), 소고기(국내산)			

	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
저녁	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀파국① 새우까스⑤⑥ +타르타르소스 배추김치⑨	찹쌀현미밥 콩나물국⑤ 삼치양념찜⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래기국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 숙주맑은국 쇠고기볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 오징어무국⑤⑥⑰ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯ 비빔나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	286/10	211/10	229/14	243/11	225/9	206/7
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	7/10 동그랑땡구이: 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)					

	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
저녁	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 연근들깨무침⑤⑥⑮ 배추김치⑨	오리고기부추볶음밥⑤⑥ 무채국⑤⑥ 돌나물유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돈육파프리카잡채⑤⑥⑩ 갯잎된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은김치국⑨ 쇠고기버섯구이⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수①⑤⑥ 총무김밥 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	266/14	205/7	248/12	226/8	248/8	234/6
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
저녁	돼지고기양배추뽕밥⑤⑥⑩⑮ 팽이버섯장국⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 수제비국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 고구마줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 맑은순두부국①⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 녹두전①⑤⑥⑩ 부추무침 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	223/11	255/10	223/11	225/8	241/10	289/14
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	7/24 떡갈비조림: 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)					

	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
저녁	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 연양식불고기⑤⑥⑬ 상추겉절이 배추김치⑨	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 물만두국①⑤⑥⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 야채샤브국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자국⑤⑥ 가자미카레구이⑤⑥ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	230/10	210/9	223/9	229/14	264/9	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

◆본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우							두부류	콩국수	콩비지
	국내산			국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 찌 쌀)			수산물				배추김치		
	밥	죽	누룽지	명태	오징어	고등어		배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산		국내산	국내산	



『식단 이용 시 참고사항』		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
저녁	1. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지외 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.	차조밥 두부된장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ 마늘종무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북엇국 ⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 양파감자국⑤⑥ 미트볼케첩조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 냉콩국수⑤⑥ 깍두기⑨
	열량(Kcal)/단백질(g) 가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	333/18	384/20	400/13	508/21
		7/3 미트볼케첩조림: 돼지고기(국내산), 소고기(국내산)			

	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
저녁	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀파국① 새우까스⑤⑥ +타르타르소스 배추김치⑨	참쌀현미밥 콩나물국⑤ 삼치양념찜 ⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래기국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 숙주맑은국 쇠고기볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 오징어묵국 ⑤⑥⑰ <u>동그랑땡구이</u> ⑤⑥⑩⑮⑱ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥 ⑤⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	441/15	235/11	352/21	303/14	346/15	257/9
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	7/10 동그랑땡구이: 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)					

	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금)	18일(토)
저녁	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 연근돌깨무침 배추김치⑨	오리고기부추볶음밥⑤⑥ 무채국⑤⑥ 돌나물유자청무침 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 순살고등어구이 ⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돈육파프리카잡채 ⑤⑥⑩ 깻잎된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은김치국⑨ 쇠고기버섯구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수①⑤⑥ 충무김밥 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	410/21	444/14	381/18	348/13	381/13	360/10
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토) 중복
저녁	돼지고기양배추덮밥⑤⑥⑩⑮ 팽이미소장국⑤⑥ 과일샐러드 ②⑫ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 닭불구이 ⑤⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 수제비국 ⑤⑥ 매추리알장조림 ①⑤⑥ 고구마줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 맑은순두부국①⑤⑥ 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑮ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 녹두전①⑤⑥⑩ 부추무침 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	344/16	392/16	343/17	347/12	370/16	445/22
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	7/24 떡갈비조림: 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)					

	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
저녁	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 연양식불고기⑤⑥⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 물만두국①⑤⑥⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 야채샤브국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자국⑤⑥ 가자미카레구이⑤⑥ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	354/15	324/13	344/13	352/21	406/14	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

◆본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	한우						두부류	콩국수	콩비지
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 찌 쌀)			수산물			배추김치		
	밥	죽	누룽지	명태	오징어	고등어	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	