

▶발행처 : 달성군 어린이 사회 복지식관리지원센터
▶발행인 : 영양팀 영양사
▶발행일 : 2026. 6. 10.

2026년 7월 3-5세 오전즉식형 식단

대한민국 보건부
어린이 사회 복지식관리지원센터
Child Nutrition and Food Security Support Center

만들레 어린이집
영양사 김민호

날짜 오전간식		상식 세기 데이터	1 무죽	2 타락죽②	3 편안날 근대양파죽⑤④
점심		소고기 카레라이스 ⑤④③ 배추김치⑨	파장라이스⑤④③ 안매운김치국⑤④③ 새우마요볶음①⑤③ 배추김치⑨	백미밥 햇잎된장국⑤④ 소불고기⑤④③ 양배추찜 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤④ 달고기간장조림⑤④③ 애호박볶음⑤④ 배추김치⑨
오후간식			바나나/우유②	식빵토스트①②⑤④/ 우유②	키위/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)		277/9	627/28	680/28	660/27
날짜 오전간식	6 미역죽⑤④ 백미밥 아욱맑은국 돼지고기숙주볶음 ⑤④③ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	7 현미죽 백미밥 맑은순두부국⑤④ 순살닭볶음탕⑤④③ 오이무침⑤④ 배추김치⑨	8 당근죽 백미밥 얼갈이된장국⑤④ 소고기 달면볶음⑤④③ 유자청면근조림 깍두기⑨	9 편안날 브로콜리죽 백미밥 콩나물국⑤ 오리채소찜⑤④ 느타리버섯볶음⑤④ 깍두기⑨	10 흑임자죽 백미밥 콩만두국 ①⑤④③②③③ 치즈스크램블에그①②⑤ 가지나물⑤④ 배추김치⑨
오후간식	참외/우유②	카스텔라①②⑤④/ 우유②	토마토⑤/우유②	새우근대전①⑤④③/ 우유②	복숭아①②(대체 사과)/ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	678/25	627/26	658/25	671/27	647/25(대체 650/25)
날짜 오전간식	13 창깨죽 백미밥 표고버섯된장국⑤④ 소고기참스테이크 ⑤④③②③③ 매콤열무나물⑤④ 배추김치⑨	14 편안날 배추죽 백미밥 근대맑은국 돼지불고기⑤④③ 브로콜리숙회⑤④ 깍두기⑨	15 초죽 고구마죽 백미밥 달걀찜⑨ 두부구이⑤④ 우엉돌깨소스무침 ①⑤④ 배추김치⑨	16 오트밀죽② 백미밥 달걀찜국①⑤④ 고등어조림⑤④③ 청경채나물⑤④ 깍두기⑨	17 제한점
오후간식	바나나/우유②	멸치주먹밥⑤④/우유②	수박우유화채②	권감자/우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	629/26	675/29	672/30	655/32	
날짜 오전간식	20 흑미죽 백미밥 새우살맑은국⑨ 로제두부조림 ②⑤④③②③③ 아욱무침⑤④ 배추김치⑨	21 팽이버섯죽 백미밥 열무된장국⑤④ 임연수국미⑤ (대체 가자미구이⑤) 감자조림⑤④ 깍두기⑨	22 편안날 복두죽 근대달걀볶음밥 ①⑤③③ 미역국⑤④ 소고기 무조림⑤④③③ 배추김치⑨	23 청경채죽⑤④ 백미밥 가지된장국⑤④ 돼지고기부추볶음⑤③ 콩나물무침⑤④ 깍두기⑨	24 병아리콩죽⑤ 백미밥 맑은달걀장⑤④③ 새우크림소스조림 ②⑤③ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	차두(대체 사과)/우유②	저당시리얼/우유②	권단호박/우유②	망고팬케이크①②④⑤④/ 우유②	수박/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	623/26(대체 625/26)	644/26(대체 628/28)	660/29	646/30	643/30
날짜 오전간식	27 부추죽 백미밥 유부장국⑤④ 소고기양파볶음⑤④③ 숙주나물무침⑤④ 배추김치⑨	28 편안날 김찰떡죽 백미밥 복숭아국⑤④ 달고기햇잎볶음⑤④③ 근대나물⑤③ 깍두기⑨	29 현밀죽 백미밥 시금치된장국⑤④ 메추리알채소복합 ①⑤④③ 어묵볶음⑤④ 배추김치⑨	30 양배추죽 백미밥 시래깃국⑤④ 돼지고기완자전 ①⑤④③ 매콤멸치조림⑤④ 깍두기⑨	31 두유죽⑤ 백미밥 돌깨묵국⑤④ 오리불고기⑤④ 새송이버섯무침 배추김치⑨
오후간식	권감자/우유②	메밀국수③⑤④/우유②	키위/우유②	미숫가루⑤/우유②	바나나/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	642/25	672/30	658/26	667/33	622/25

▶식단간식포함 에너지기준
-1-2세 약 390-440kcal / 3-5세 약 600-680kcal - 간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 것으로, 1일 필요에너지의 약15~20%로 제공함
▶일일영양소기준
①밀가루 ②계란 ③우유 ④콩 ⑤참깨 ⑥참깨 ⑦참깨 ⑧참깨 ⑨참깨 ⑩참깨 ⑪참깨 ⑫참깨 ⑬참깨 ⑭참깨 ⑮참깨 ⑯참깨 ⑰참깨 ⑱참깨 ⑲참깨 ⑳참깨 ㉑참깨 ㉒참깨 ㉓참깨 ㉔참깨 ㉕참깨 ㉖참깨 ㉗참깨 ㉘참깨 ㉙참깨 ㉚참깨 ㉛참깨 ㉜참깨 ㉝참깨 ㉞참깨 ㉟참깨 ㊱참깨 ㊲참깨 ㊳참깨 ㊴참깨 ㊵참깨 ㊶참깨 ㊷참깨 ㊸참깨 ㊹참깨 ㊺참깨 ㊻참깨 ㊼참깨 ㊽참깨 ㊾참깨 ㊿참깨
▶이외에 사용되는 식품은 식품성분표를 참고하여 대략적인 식량에 포함하여 있음
▶제한점은 문맥, 표지, 1회분량에 의거하여 사용함
▶색상표는 주 3회 이상 신선한 채소 과일 ▶치즈는 연장을 구분한 경우 ▶편안날 편식 안하는 날이달의 식재료 근대

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물		
	백미	현미	참쌀	흑미	배추	고춧가루	■한우□육우□젓소				두부류	고등어	가자미	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	기타													
	가공식품													

 1/2

▶ 발행일 : 2026. 6. 10

날짜		음식		1		2		3 편안날	
오전간식		삼시세끼데이		무죽		타락죽②		근대양파죽⑤⑥	
점심		소고기 카레라이스 ⑤④⑥ 백김치⑦		과장라이스⑤④⑥ 안매운김치국⑤④⑦ 새우마요볶음①⑤⑦ 백김치⑦		백미밥 갯잎된장국⑤④ 소불고기⑤④⑥ 양배추찜 백깍두기⑦		백미밥 유부맑은국⑤④ 닭고기간장조림⑤④⑥ 애호박볶음⑤④ 백김치⑦	
오후간식		177/6		바나나/우유②		식빵토스트①②⑤④/ 우유②		키위/우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)		6		392/18		431/17		415/17	
오전간식		7		8		9 편안날		10	
점심		한미죽 백미밥 맑은순두부국⑤④ 순살닭볶음탕⑤④⑦ 오이나물 백김치⑦		당근죽 백미밥 열갈이된장국⑤④ 소고기당면볶음⑤④⑦ 유자청면근조림 백깍두기⑦		브로콜리죽 백미밥 콩나물국⑤ 오리채소찜⑤④ 느타리버섯볶음⑤④ 백깍두기⑦		흑임자죽 백미밥 물안국⑤ ①⑤④⑥⑦⑧ 치즈스크램블에그①②⑤ 가지나물⑤④ 백김치⑦	
오후간식		카스텔라①②⑤④/ 우유②		토마토⑧/우유②		새우근대현①⑤⑥⑦/ 우유②		복숭아⑧(대체 사과)/ 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)		427/16		417/16		425/17		406/15(대체 409/15)	
오전간식		14 편안날		15 초복		16		17	
점심		배추죽 백미밥 근대맑은국 돼지불고기⑤④⑥ 브로콜리숙회⑤④ 백깍두기⑦		고구마죽 백미밥 달콤탕⑦ 두부구이⑤④ 우영물깨소스무침 ①⑤④ 백김치⑦		오트밀죽② 백미밥 달걀찜국①⑤④ 고등어조림⑤④⑦ 청경채나물⑤④ 백깍두기⑦		제한질	
오후간식		말차주먹밥⑤⑥/우유②		수박우유화채②		원감자/우유②			
에너지(kcal)/단백질(g)		428/19		434/19		415/20		24	
오전간식		21		22 편안날		23		24	
점심		쟁이버섯죽 백미밥 열무원장국⑤④ 염연수구이⑤ (대체 가지미구이⑤) 감자조림⑤④ 백깍두기⑦		녹두죽 근대달걀볶음밥 ①⑤④⑥ 미역국⑤④ 소고기무조림⑤④⑥⑦ 백김치⑦		청경채죽⑤④ 백미밥 가지된장국⑤④ 돼지고기부추볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤④ 백깍두기⑦		병아리콩죽⑤ 백미밥 맑은달걀장⑤④⑥ 새우크림소스조림 ②⑤③ 전파래볶음⑤ 백김치⑦	
오후간식		저당시리얼/우유②		원단호박/우유②		편제이크①②⑤④/ 우유②		수박/우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)		408/17(대체 397/18)		415/18		420/19		404/19	
오전간식		28 편안날		29		30		31	
점심		김밥쌀죽 백미밥 복어국⑤④ 닭고기갯잎볶음⑤④⑥ 근대나물⑤③ 백깍두기⑦		현미콩죽 백미밥 시금치된장국⑤④ 메추리알채소볶음 ①⑤④⑥ 어묵볶음⑤④ 백김치⑦		양배추죽 백미밥 시래깃국⑤④ 돼지고기완자전 ①⑤④⑥ 말치조림⑤④ 백깍두기⑦		두유죽⑤ 백미밥 들깨국⑤④ 오리불고기⑤④ 새송이버섯무침 백김치⑦	
오후간식		메밀국수③⑤④/우유②		키위/우유②		미숫가루⑤/우유②		바나나/우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)		426/19		414/17		421/21		390/16	

쌀(밥)	죽	누룽지	백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	물
------	---	-----	-----	-----	------	-----	------	---

원산지표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물	
	백미	현미	찰쌀	흑미	배추	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소				두부류	가자미	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	기타 가공식품											

* 식생활안전관리원 설립을 활용하여 개발되었습니다