

금호예은어린이집

2026년 7월 식단표(만 1~3세 오전간식죽형)



	월	화	수	목(★푸드브릿지 Day)	금		
일자	식단소식 ① 하반기 신메뉴레시피 이벤트 : 신 위즈베르 (튀르키예 🇹🇷) =애호박새우치즈전 ② 7월 식단감수 : ~6/22(월)까지, 24일 감수확인서 발송 레시피 바로가기		1	2	3		
오전간식			두부채소죽⑤⑥	소고기브로콜리죽⑤⑥⑩	양배추채소죽⑤⑥		
점심			쌀밥 콩나물실파국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★애호박닭가슴살볶음밥⑤⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 사각어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 저당요구르트②	쌀밥 복쌈국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식			사과	찐달걀①&두유⑤	참외		
에너지 단백질			406/17, 603/25	439/22, 676/34	406/18, 601/27		
일자	6	7	8	9 (세계음식 🇹🇷)	10		
오전간식	치즈채소죽②⑤⑥	전복영양죽⑤⑥⑩	콩나물채소죽⑤⑥	닭살채소죽⑤⑥⑩	게살채소죽①⑤⑥⑧		
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 짜장라이스⑤⑥⑩ 찐만두⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 달걀부추국①⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	찐감자&보리차	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	블루베리&플레인요거트②	★애호박새우치즈전 (위즈베르)②⑤⑨	바나나		
에너지 단백질	405/20, 602/30	443/19, 682/29	409/14, 681/25	409/22, 629/34	406/18, 614/28		
일자	13	14	15 초복	16	17 제헌절		
오전간식	누룽지	버섯채소죽⑤⑥	소고기채소죽⑤⑥⑩	참깨채소죽⑤⑥	제헌절		
점심	쌀밥 어묵탕⑤⑥ 토마토스크램블에그 ①②⑤⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑩ 비엔나당근조림⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 ★애호박순두부국⑤⑥ 고기잡채⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	찐옥수수&우유② (V대체: 찐단호박)	멜론	다진유부주먹밥⑤⑥ 유부초밥⑤⑥ &보리차	수박&짜먹는요구르트②			
에너지 단백질	434/18, 667/27	401/15, 606/23	448/18, 685/28	407/18, 614/28			
일자	20	21	22	23	24		
오전간식	애호박채소죽⑤⑥	닭가슴살채소죽⑤⑥⑩	소고기당근죽⑤⑥⑩	두부채소죽⑤⑥	새우살채소죽⑤⑥⑨		
점심	쌀밥 콩나물국⑤ 김치콩나물국⑤⑨ 소불고기⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥(소) 물만둣국⑤⑥⑩ 두부전①⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 부추달걀말이①⑤ ★애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 양배추찜&쌈장⑤⑥⑩ 깍두기⑨		
오후간식	찐감자&보리차	블루베리시뽕①②⑤⑥&우유②	수박	간장비빔국수⑤⑥ 기정떡&우유②	방울토마토⑩&요아치즈② (V알레르기 대체: 바나나)		
에너지 단백질	404/13, 607/21	446/19, 686/29	400/20, 616/31	407/15, 628/21	403/19, 615/29		
일자	27	28	29	30	31		
오전간식	누룽지	닭가슴살부추죽⑤⑥⑩	소고기채소죽⑤⑥⑩	표고버섯채소죽⑤⑥	감자채소죽⑤⑥		
점심	<저탄소데이> 쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼색달걀찜① 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 순두부백탕⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 채소듬뿍카레라이스 ⑤⑥⑩ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 사과	기장밥 열무된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 백김치⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 다진소고기두부조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	찐고구마&옥수수차	복숭아⑪ (V알레르기 대체: 사과)	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	바나나&우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮		
에너지 단백질	410/19, 631/29	402/22, 607/34	440/22, 676/34	411/24, 633/36	447/21, 688/33		
알레르기표시	①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣 ※⑬아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음						
원산지표시	쌀(밥/죽) 백미 국산 찰쌀 국산 현미 국산 흑미 국산 누룽지 국산	콩 두부 국산 순두부 국산 연두부 국산	배추김치 배추 국산 고춧가루 국산 백김치(배추:국산)	수산/가공품 전복 국산 고등어 국산 참치 원양산	소고기 [국거리용] 국산 한우 [불고기용] 국산 한우	축산물 돼지고기 국산 닭고기 국산 오리고기 국산	식육가공품 비엔나 돈육(국산) 너비아니 돈육(국산) 미니돈가스 돈육(국산)

• 유아기 잡곡밥은 잡곡량 5% 이내로 소화가 용이하도록 충분히 불려서 사용해 주세요.

• 식품의약품안전처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장드립니다.

• 위 식단은 광주서구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로, 식단 임의변경 시 문제가 발생할 수 있으니 지양해 주세요.