

	월	화	수 [일품DAY]	목	Birthday Menu	토										
1주 일자			1	2	3	4										
오전간식	♥ 푸드브릿지를 이용한 편식교정의 날 (7월 식재료 : 감자)		파프리카죽	얼갈이된장죽⑤⑥	당근죽	두유⑤										
점심	★ 이 달의 저당 메뉴 ★ 이 달의 저염 메뉴 ★ 이 달의 저탄소 신메뉴		<일품DAY> 게살채소볶음밥①⑤⑥⑧	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬	채소비빔밥⑤⑥										
	*간식 제공 시 원활한 섭취를 위해 음료가 제공되지 않는 날은 마실 물을 함께 제공해주세요.		김치국⑨	두부부침+양념장⑤⑥	돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬	미소장국⑤⑥										
	*원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴는 수정하여 표기해주세요. (월 1-2회 미만 권장)		메추리알장조림①⑤⑥	애호박나물⑤⑥	열무무침⑤⑥	달걀후라이①⑤										
오후간식			각두기⑨	백김치	백김치	백김치										
열량 단백질			사과+우유②	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭+액상요구르트②	(컵)케이크①②⑤⑥+우유②											
2주 일자	6	7	8	9(저염DAY)	10	11										
오전간식	달걀죽①	콩나물죽⑤⑥	흑임자죽	연두부죽⑤	채소죽⑤⑥	두유⑤										
점심	백미밥	백미밥	<국없는날>	백미밥	백미밥	백미밥										
	상추된장국⑤⑥	들깨배춧국⑤⑥	돈육짜장밥⑤⑥⑩	무채양파국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	애호박찌개⑤⑥										
	달걀단호박조림⑤⑥⑬	떡갈비구이⑤⑥⑩⑬	어묵볶음⑤⑥	★브로콜리달걀말이①⑤	쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬	훈제오리찜										
	깻잎순나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	숙주나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	김구이	얼갈이나물⑤⑥										
오후간식	백김치	각두기⑨	백김치	백김치	각두기⑨	각두기⑨										
열량 단백질	수박+로제소스스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	소보로빵①②④⑤⑥+우유②	과일치즈샐러드②⑤⑥⑫+우유②	바나나+떠먹는요구르트②	♥감자크림리조또②											
3주 일자	13	14(저탄소DAY)	15(초복)	16	17(제헌절)	18										
오전간식	들깨죽	가지죽	누룽지죽	쇠고기채소죽⑤⑥⑬		두유⑤										
점심	백미밥	백미밥	<일품DAY>	백미밥		양파덮밥⑤⑥										
	미역국⑤⑥	건새우아욱된장국⑤⑥⑨	닭죽⑮	부추달걀국①		우동국물⑤⑥										
	돈육채소볶음⑤⑥⑩	버섯두부조림⑤⑥	백미밥(추가)	삼치데리야끼조림⑤⑥		메추리알장조림①⑤⑥										
	상추무침⑤⑥	콩나물무침⑤	맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧⑬	애호박나물⑤⑥	백김치											
오후간식	각두기⑨	백김치	백김치	백김치												
열량 단백질	김가루주먹밥⑤⑥+참외	★마늘버터토스트①②⑤⑥+액상요구르트②	찐감자+우유②	(방울)토마토⑫+치즈스틱①②⑤⑥												
4주 일자	20	21	22	23	24	25(중복)										
오전간식	채소죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	전복죽⑮	버섯스프②⑤⑥	두유⑤										
점심	백미밥	백미밥	<국없는날>	백미밥	백미밥	백미밥										
	양배추된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	돈육하이라이스⑤⑥⑩	얼갈이된장국⑤⑥	애호박두부찜국⑤⑨	달걀탕⑮										
	오리깻잎볶음⑤⑥	쇠고기장조림⑤⑥⑬	잔멸치볶음⑤⑥	치킨너겟+머스타드소스①②⑤⑥⑮	채소달걀찜①	명엽채조림⑤⑥										
	오이무침⑤⑥	열무나물	참깨단무지무침⑬	숙주나물⑤⑥	♥감자채볶음⑤	청경채나물⑤⑥										
오후간식	백김치	각두기⑨	백김치	백김치	백김치	각두기⑨										
열량 단백질	수박화채②⑫	찐고구마+매실차	식빵+딸기잼①②⑤⑥+우유②	단호박구이⑤+우유②	바나나+떠먹는요구르트②											
5주 일자	27	28	29	30(저당DAY)	31											
오전간식	부추죽⑤⑥	단호박죽	누룽지죽	황태죽	옥수수죽											
점심	백미밥	백미밥	<일품DAY>	백미밥	백미밥											
	만둣국⑤⑥⑩	아욱된장국⑤⑥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	순두부백탕⑤	콩나물국⑤											
	참치채소볶음⑤	찜닭⑤⑥⑮	유부장국⑤⑥	★저당돈육잡채⑤⑥⑩	쇠불고기⑤⑥⑬											
	브로콜리깨무침①⑤⑥	버섯나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	배추된장나물⑤⑥	오이나물⑤⑥											
오후간식	각두기⑨	백김치	백김치	각두기⑨	백김치											
열량 단백질	수박+액상요구르트②	핫케이크①②⑤⑥+(방울)토마토⑫	치즈주먹밥②⑤⑥	가지튀김①⑤⑥+우유②	♥찐감자+우유②											
알레르기 유발식품	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달걀 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.)															
원산지 표시	쌀						콩	쇠고기	육류							
	밥	현미	잡쌀	누룽지	죽	두부	순두부	연두부	콩국수	한우	육우	젓소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	국내산	국내산	국내산
원산지 표시	배추김치						식육 · 어육가공품									
	배추	고춧가루	다랑어	전복				맛살(게살)	떡갈비	훈제오리	치킨너겟	돈가스				
	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	-				

무지개어린이집 7월 식단표



유형: 3-5세 오전간식축형Ⅱ / 작성자: 영양팀 / 발행일: 2026. 7. 1.

	월	화	수 [일품DAY]	목	Birthday Menu	토	
1주 일자			1	2	3	4	
오전간식	♥ 푸드브릿지를 이용한 편식교정의 날 (7월 식재료 : 감자) ★ 이 달의 저당 메뉴 ☆ 이 달의 저염 메뉴 ★ 이 달의 저탄소 신메뉴 *간식 제공 시 원활한 섭취를 위해 음료가 제공되지 않는 날은 마실 물을 함께 제공해주세요. *원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴는 수정하여 표기해주세요. (월 1-2회 미만 권장)		파프리카죽	얼갈이된장죽⑤⑥	당근죽	두유⑤	
점심			<일품DAY>		참쌀현미밥	기장밥	채소비빔밥⑤⑥
			게살채소볶음밥①⑤⑥⑧	쇠고기미역국⑤⑥⑬	쇠고기미역국⑤⑥⑬	미소장국⑤⑥	
			김치국⑨	두부부침+양념장⑤⑥	돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬	달걀후라이①⑤	
오후간식			메추리알장조림①⑤⑥	애호박나물⑤⑥	열무무침⑤⑥	배추김치⑨	
열량 단백질			각두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨		
			사과+우유②	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯+액상요구르트②	(컵)케이크①②⑤⑥+우유②		
2주 일자	6	7	8	9(저염DAY)	10	11	
오전간식	달걀죽①	콩나물죽⑤⑥	흑임자죽	연두부죽⑤	채소죽⑤⑥	두유⑤	
점심	차조밥	백미밥	<국없는날>	수수밥	잡곡밥	흑미밥	
	상추된장국⑤⑥	들깨배춧국⑤⑥	돈육짜장밥⑤⑥⑩	무채양파국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	애호박찌개⑤⑥	
	닭살단호박조림⑤⑥⑮	떡갈비구이⑤⑥⑩⑬	어묵볶음⑤⑥	★브로콜리달걀말이①⑤	쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬	훈제오리찜	
	갯잎순나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	숙주나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	김구이	얼갈이나물⑤⑥	
오후간식	배추김치⑨	각두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	각두기⑨	각두기⑨	
열량 단백질	수박+로제소스스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	소보로빵①②④⑤⑥+우유②	과일치즈샐러드②⑤⑥⑫+우유②	바나나+떠먹는요구르트②	♥감자크림리조토②		
3주 일자	13	14(저탄소DAY)	15(초복)	16	17(제헌절)	18	
오전간식	들깨죽	가지죽	누룽지죽	쇠고기채소죽⑤⑥⑬		두유⑤	
점심	기장밥	잡곡밥	<일품DAY>	흑미밥		양파덮밥⑤⑥	
	미역국⑤⑥	건새우아욱된장국⑤⑥⑨	닭죽⑮	부추달걀국①		우동국물⑤⑥	
	돈육채소볶음⑤⑥⑩	버섯두부조림⑤⑥	백미밥(추가)	삼치데리야끼조림⑤⑥		메추리알장조림①⑤⑥	
	상추무침⑤⑥	콩나물무침⑤	맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧⑯	애호박나물⑤⑥	배추김치⑨		
오후간식	각두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨			
열량 단백질	김가루주먹밥⑤⑥+참외	★마늘버터토스트①②⑤⑥+액상요구르트②	편육수수+우유②	(방울)토마토⑫+치즈스틱①②⑤⑥			
4주 일자	20	21	22	23	24	25(중복)	
오전간식	채소죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	전복죽⑯	버섯스프②⑤⑥	두유⑤	
점심	수수밥	차조밥	<국없는날>	잡곡밥	흑미밥	백미밥	
	양배추된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	돈육하이라이스⑤⑥⑩	얼갈이된장국⑤⑥	애호박두부찜국⑤⑨	닭곰탕⑮	
	오리갯잎볶음⑤⑥	쇠고기장조림⑤⑥⑬	잔멸치볶음⑤⑥	치킨너겟+머스타드소스①②⑤⑥⑮	채소달걀찜①	진미채간장조림⑤⑥⑰	
	오이무침⑤⑥	열무나물	참깨단무지무침⑬	숙주나물⑤⑥	♥감자채볶음⑤	청경채나물⑤⑥	
오후간식	배추김치⑨	각두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	각두기⑨	
열량 단백질	수박화채②⑫	찐고구마+매실차	식빵+딸기잼①②⑤⑥+우유②	단호박구이⑤+우유②	바나나+떠먹는요구르트②		
5주 일자	27	28	29	30(저당DAY)	31		
오전간식	부추죽⑤⑥	단호박죽	누룽지죽	황태죽	옥수수죽		
점심	백미밥	차조밥	<일품DAY>	수수밥	기장밥		
	만둣국⑤⑥⑩	아욱된장국⑤⑥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	순두부백탕⑤	콩나물국⑤		
	참치채소볶음⑤	찜닭⑤⑥⑮	유부장국⑤⑥	★저당돈육잡채⑤⑥⑩	쇠불고기⑤⑥⑬		
	브로콜리깨무침①⑤⑥	버섯나물⑤⑥	청포묵감무침⑤⑥	배추된장나물⑤⑥	오이나물⑤⑥		
오후간식	각두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	각두기⑨	배추김치⑨		
열량 단백질	수박+액상요구르트②	핫케이크①②⑤⑥+(방울)토마토⑫	치즈주먹밥②⑤⑥	가지튀김①⑤⑥+우유②	♥찐감자+우유②		
알레르기 유발식품	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.)						
원산지 표시	쌀		콩		쇠고기		
	밥	현미	잡쌀	누룽지	죽	두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	배추김치	고춧가루	다랑어	수산물	전복	맛살(게살)	
육류						떡갈비	
식육·아육가공품						훈제오리	
						치킨너겟	
						진미채	
						돈가스	