

발행일 : 2026. 07

영양사 : 김미향

7월 식단표 (영아용)

날 짜	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전간식			당근죽②	녹두죽②	콩나물죽⑤	채소수프②
점 심			★베이컨야채볶음밥⑤⑥⑩ 소고기미역국⑤⑥ ★삼색콘샐러드①⑤ 김치⑨ 요구르트	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 메추리알장조림 단무지⑤ 김치⑨	쌀밥(적은양) ★유부우동⑤⑥ ★개소스참나물무침①⑤ 배추김치⑨ 사과
오후간식			토마토스파게티	어묵탕	크림빵	
열량 단백질			434 17	444 18	438 19	326 10
날 짜	6	7	8	9 저탄소데이	10	11
오전간식	미역죽	애호박죽	버섯죽	모듬채소죽	감자죽	타락죽②
점 심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ ★김자반볶음 김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥⑩ ★가지볶음⑩ 김치⑨	잡곡밥 애호박국 탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫ ★오이무침⑤⑥⑩ 김치⑨	쌀밥 순두부백탕①⑤ 닭살장조림⑤⑥⑫ ★숙주미나리나물 김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑨ 매실청소불고기 ⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치⑨	★숙채비빔밥⑤ 치즈함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨ 요구르트②
오후간식	시리얼/우유②	참외	팝콘만두	잔치국수	단팥빵	
열량 단백질	440 18	430 14	437 17	441 18	454 17	415 19
날 짜	13	14	15 초복	16	17 제헌절	18
오전간식	모듬채소죽	소고기죽⑩	영양닭죽	당근부추죽		현미죽
점 심	잡곡밥 실파달걀국①⑤⑥ 떡갈비 어묵야채볶음⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 어묵국⑤ 돼지주물럭⑤⑥⑫ 콩나물무침①⑤ 김치⑨	잡곡밥 두부국 소시지야채볶음⑤⑥⑩ ★상추샐러드 김치⑨	쌀밥 미소된장국⑩ 돈까스/소스 ★도토리묵 무침 김치⑨		채소볶음밥⑤ 소고기묵국⑩ 단호박크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자	핫도그	치킨너겟	치즈빵		
열량 단백질	465 27	436 19	411 12	437 15	472 19	364 10
날 짜	20	21	22	23	24	25 중복
오전간식	콩나물죽	달걀죽①	채소죽	닭안심부추죽⑫	두부죽⑭	양송이수프②
점 심	잡곡밥 애호박된장국⑤ 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑫ ★단배추나물⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 소고기묵국⑤⑥⑩ ★닭살고구마조림 버섯나물⑤⑥ 김치⑨	★카레라이스⑤⑥ 찐만두①⑤⑥ 단무지 김치⑨	잡곡밥 얼무된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 김가루청포묵무침 김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥ ★오이숙주나물⑤⑥ 통닭 김치⑨ 요구르트	쌀밥(적은양) 떡국①⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	딸기잼 샌드위치	김가루주먹밥	찐고구마	핫케익	수박/꿀떡	
열량 단백질	451 15	426 11	446 11	427 14	424 20	290 9
날 짜	27	28	29	30	31	
오전간식	누룽지죽②	브로콜리죽	고구마죽	순한김치죽⑨	영양잡곡죽	
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 한돈불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤ 김치⑨	쌀밥 감자양파국 함박스테이크⑤⑥ ★비엔나케첩조림⑤ 김치⑨	잡곡밥 콩나물김치국 삼색달걀찜①⑤⑥⑫ 멸치볶음⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 오리훈제볶음⑤ 감자채볶음⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 들깨무국⑤⑥(대채무국) 미트볼케첩조림⑤⑥⑩⑫⑬ ★청경채나물⑤⑥ 김치⑨	
오후간식	우동	감자스틱	바나나	사과잼빵	방울토마토/치즈	
열량 단백질	437 17	462 22	434 13			

◎ 위 식단은 원 사정에 의해 변경 될수 있습니다.

◎ 알레르기 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 [⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젓소)	배추김치	가공식품
	백미: 국내산 참쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽, 누룽지: 수입산	수입산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산 오리고기: 국내산	국거리용: 국내산 주찬용: 수입산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	치킨너겟(닭고기)수입산

발행일 : 2026. 07

영양사 : 김미향

7월 식단표 (유아용)

날 짜	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전간식			당근죽②	녹두죽②	콩나물죽⑤	채소수프②
점 심			★베이컨아채볶음밥⑤⑥⑩ 소고기미역국⑤⑥ ★삼색콘샐러드①⑤ 김치⑨ 요구르트	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 매추리알장조림 단무지⑤ 김치⑨	쌀밥(적은양) ★유부우동⑤⑥ ★개소스침나물무침①⑤ 배추김치⑨ 사과
오후간식			토마토스파게티	어묵탕	크림빵	
열량 단백질	434	17	444	18	438	19
326	10					
날 짜	6	7	8	9 저탄소데이	10	11
오전간식	미역죽	애호박죽	버섯죽	모듬채소죽	감자죽	타락죽②
점 심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ ★김치반볶음 김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥⑩ ★가지볶음⑩ 김치⑨	잡곡밥 애호박국 탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫ ★오이무침⑤⑥⑩ 김치⑨	쌀밥 순두부백탕①⑤ 닭살장조림⑤⑥⑩ ★숙주미나리나물 김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑨ 매실청소불고기 ⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치⑨	★숙채비빔밥⑤ 치즈함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨ 요구르트②
오후간식	시리얼/우유②	참외	팝콘만두	잔치국수	단팥빵	
열량 단백질	440	18	437	17	441	18
454	17	415	19			
날 짜	13	14	15 초복	16	17 제현절	18
오전간식	모듬채소죽	소고기죽⑩	영양닭죽	당근부추죽		현미죽
점 심	잡곡밥 실파달걀국①⑤⑥ 떡갈비 어묵아채볶음⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 어묵국⑤ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 콩나물무침①⑤ 김치⑨	잡곡밥 두부국 소시지아채볶음⑤⑥⑩ ★상추샐러드 김치⑨	쌀밥 미소된장국⑩ 돈까스/소스 ★도토리묵 무침 김치⑨		채소볶음밥⑤ 소고기뭇국⑩ 단호박크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자	핫도그	치킨너겟	치즈빵		
열량 단백질	465	27	436	19	411	12
437	15	427	14	472	19	364
10						
날 짜	20	21	22	23	24	25 중복
오전간식	콩나물죽	달걀죽①	채소죽	닭안심부추죽⑤	두부죽⑩	양송이수프②
점 심	잡곡밥 애호박된장국⑤ 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑫ ★단배추나물⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ ★닭살고구마조림 버섯나물⑤⑥ 김치⑨	★카레라이스⑤⑥ 찐만두①⑤⑥ 단무지 김치⑨	잡곡밥 얼무된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 김가루청포묵무침 김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥ ★오이숙주나물⑤⑥ 통닭 김치⑨ 요구르트	쌀밥(적은양) 떡국①⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	딸기잼 샌드위치	김가루주먹밥	찐고구마	핫케익	수박/꿀떡	
열량 단백질	451	15	426	11	446	11
427	14	424	20	290	9	
날 짜	27	28	29	30	31	
오전간식	누룽지죽②	브로콜리죽	고구마죽	순한김치죽⑨	영양잡곡죽	
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 한돈불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤ 김치⑨	쌀밥 감자양파국 함박스테이크⑤⑥ ★비엔나케첩조림⑤ 김치⑨	잡곡밥 콩나물김치국 삼색달걀찜①⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 오리훈제볶음⑤ 감자채볶음⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 들깨무국⑤⑥(대체무국) 미트볼케첩조림⑤⑥⑩⑫⑬ ★청경채나물⑤⑥ 김치⑨	
오후간식	우동	감자스틱	바나나	사과잼빵	방울토마토/치즈	
열량 단백질	437	17	462	22	434	13

○ 위 식단은 원 사정에 의해 변경 될수 있습니다.

○ 알레르기 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야행산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 [⑳야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관한 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/우유/젓소)	배추김치	가공식품
백미:	국내산	수입산	돼지고기	국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	치킨너겟(닭고기)수입산
참쌀:	국내산		닭고기	국내산		
현미:	국내산		오리고기	국내산		
흑미:	국내산					
죽, 누룽지:	수입산					