

기관명	가양어린이집		
발행일	2026. 6. 15.		
작성자	영양팀	감수	정인정

7월 식단표

(1-2세 일반식)



날짜/요일			1[수]	2[목] No-day	3[금]
오전간식	▶ 🍎 : 자연간식 ▶ No-day 저염데이 : 저염메뉴(1회) 국→송남(2회)		누룽지죽	🍎블루베리 떠먹는요구르트②	옥수수스프②
점심	▶알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑲자조요.		닭살카레라이스⑤⑥⑬ 팽이버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑬ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 토마토스크램블에그 ①②⑤⑫ 김구이 깍두기⑨
오후간식			냉모밀③⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥ 보리차	마들렌①②⑥ 우유②
열량/단백질			400/17	398/14	433/13
날짜/요일	6[월]	7[화]	8[수]	9[목]	10[금]
오전간식	🍎자두	쇠고기죽⑤⑥⑬	🍎복숭아⑩	구운달걀① 보리차	녹두죽
점심	흑미밥 바지락된장국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 마늘종볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 오징어크림소스조림②⑦ 우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑨	청경채달걀볶음밥 ①⑤⑥⑮ 순두부찌개①⑤ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 오징어콩나물국⑤⑦ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥ 우유②	🍎찐감자 옥수수차	미니핫도그①②⑥⑩ 우유②	토마토리조토 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑰ 보리차	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	412/15	427/16	413/17	405/16	427/16
날짜/요일	13[월]	14[화]	15[수][초복]	16[목] No-day	17[금]
오전간식	씨리얼+우유②	🍎블루베리 떠먹는요구르트②	시금치죽	🍎포도	
점심	백미밥 애호박된장찌개⑤⑥ 돼지고기미나리볶음⑤⑥⑩ 건과래자반⑤ 배추김치⑨	흑미밥 안매운채계장⑤⑥ 임연수엿장구이⑤⑥ 양상추유자청무침 배추김치⑨	닭곰탕⑮ 백미밥 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 수박	차조밥 송남 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 곤약조림⑤⑥ 깍두기⑨/김자반	제헌절
오후간식	🍎찐고구마 매실차	유부주먹밥⑤⑥ 보리차	로제스파게티②⑥⑩⑫ 옥수수차	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	409/12	411/15	390/15	403/14	
날짜/요일	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]
오전간식	🍎참외	김가루참쌀죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑰	🍎바나나	영양담죽⑮
점심	수수밥 실과달걀국① 떡갈비조림⑤⑥⑩⑮ 오이배무침 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 오징어삼겹살볶음 ⑤⑥⑩⑰ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 들깨호박국⑤⑥ 도토리묵+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 복어미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니치즈롤빵①②⑤⑥ 우유②	🍎전옥수수 등글레차	전만두⑤⑥⑩ 보리차	후리가케주먹밥⑤⑥ 옥수수차	미니우동⑤⑥
열량/단백질	416/15	406/15	394/14	395/13	420/20
날짜/요일	27[월]	28[화] No-day	29[수]	30[목]	31[금]
오전간식	참치죽	🍎복숭아	부추죽	씨리얼+우유②⑤⑥	🍎수박
점심	백미밥 우렁이두부된장국 ⑤⑥⑮ 달걀말이①⑤ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 송남 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박새우젓국⑨ 차돌박이양배추볶음 ⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 수제비⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥ 파프리카초무침 배추김치⑨
오후간식	호박채소전①⑤⑥ 보리차	🍎전단호박 등글레차	잔치국수⑤⑥ 아이스크림	어묵탕⑤⑥	슈크림빵①②⑥ 우유②
열량/단백질	352/16	301/10	330/14	385/12	404/15

원산지 표시	쌀				콩			쇠고기 [국내산 (한우, 육우, 젓소) 표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		
	누룽지	흑미	백미	참쌀	콩비지	순두부	두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	수입산 (호주)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공품 (식육수산물)			해물동그랑땡		포마김밥	떡갈비	참치			
	오징어	고등어						돼지고기	오징어	소시지	쇠고기	돼지고기	다랑어		
	국내산	국내산		산			산	국내산	원양산	산	국내산	국내산	원양산	산	산

기관명	가양어린이집		
발행일	2026. 6. 15.		
작성자	영양팀	감수	정인정

7월 식단표

(3-5세 일반식)



날짜/요일				1[수]	2[목] Na-day	3[금]
오전간식	▶🍎 : 자연간식 ▶ Na-day 저염데이 : 저염메뉴(1회) 국→승능(2회)			누룽지죽	🍌블루베리 떠먹는요구르트②	옥수수스프②
점심	▶알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣			닭살카레라이스⑤⑥⑮ 팽이버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑬ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 토마토스크램블에그 ①②⑤⑫ 김구이 깍두기⑨
오후간식				냉모밀③⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥ 보리차	마들렌①②⑥ 우유②
열량/단백질				616/26	612/22	649/20
날짜/요일		6[월]	7[화]	8[수]	9[목]	10[금]
오전간식	🍎자두		쇠고기죽⑤⑥⑮	🍌복숭아⑩	구운달걀① 보리차	녹두죽
점심	흑미밥 바지락된장국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 마늘종볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑮⑮ 오징어크림소스조림②⑦ 우영볶음⑤⑥ 배추김치⑨	청정채달걀볶음밥 ①⑤⑥⑮ 순두부찌개①⑤ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 오징어콩나물국⑤⑰ 간장달걀비⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥ 우유②		🍌찐감자 옥수수차	미니핫도그①②⑥⑩ 우유②	토마토리조또 ②⑤⑥⑫⑮⑮⑮ 보리차	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	617/22		658/25	636/27	620/24	640/23
날짜/요일		13[월]	14[화]	15[수][초복]	16[목] Na-day	17[금]
오전간식	씨리얼+우유②		🍌블루베리 떠먹는요구르트②	시금치죽	🍌포도	제한질
점심	백미밥 애호박된장찌개⑤⑥ 돼지고기미나리볶음⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 배추김치⑨		흑미밥 안매운채개장⑤⑥ 임연수엿장구이⑤⑥ 양상추유자청무침 배추김치⑨	닭곰탕⑮ 백미밥 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 수박	차조밥 승능 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 곤약땅콩조림④⑤⑥ 깍두기⑨/김자반	
오후간식	🍌찐고구마 매실차		유부주먹밥⑤⑥ 보리차	로제스파게티②⑥⑩⑫ 옥수수차	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	669/20		617/23	629/24	624/23	
날짜/요일		20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]
오전간식	🍌참외		김가루참쌀죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑮	🍌바나나	영양담죽⑮
점심	수수밥 실과달걀국① 떡갈비조림⑤⑥⑩⑮ 오이배무침 배추김치⑨		기장밥 열무된장국⑤⑥ 오징어삼겹살볶음 ⑤⑥⑩⑰ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 들깨호박국⑤⑥ 도토리묵+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨/김구이	백미밥 복어미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니치즈롤빵①②⑤⑥ 우유②		🍌찐옥수수 등글레차	찐만두⑤⑥⑩ 보리차	후리가케주먹밥⑤⑥ 옥수수차	미니우동⑤⑥
열량/단백질	640/24		623/23	605/22	621/21	631/30
날짜/요일		27[월]	28[화] Na-day	29[수]	30[목]	31[금]
오전간식	참치죽		🍌복숭아	부추죽	씨리얼+우유②⑤⑥	🍌수박
점심	백미밥 우렁이두부된장국 ⑤⑥⑮ 달걀말이①⑤ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 승능 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨/김구이	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박새우젓국⑨ 차돌박이양배추볶음 ⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 수제비⑥ 간장달걀볶음탕⑤⑥⑮ 파프리카초무침 배추김치⑨
오후간식	호박채소전①⑤⑥ 보리차		🍌찐단호박 등글레차	잔치국수⑤⑥ 아이스크림	어묵탕⑤⑥	슈크림빵①②⑥ 우유②
열량/단백질	587/26		562/18	625/26	641/20	606/22

원산지 표시	쌀				콩			쇠고기 [국내산(한우, 육우, 젓소)표기 필수]		돼지고기			배추김치		
	누룽지	흑미	백미	참쌀	콩비지	순두부	두부	국거리용	볶음 및 찜류	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	수입산(호주)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공품 (식육수산)			해물동그랑땡		꼬마김밥		떡갈비		참치	
	오징어	고등어						돼지고기	오징어	소시지	쇠고기	돼지고기	다랑어		
	국내산	국내산		산				국내산	원양산	산	국내산	국내산	원양산	산	산

기관명	가양어린이집		
발행일	2026. 6. 15.		
작성자	영양팀	감수	

7월 식단표

(1-2세 연장식)



날짜/요일			1[수]	2[목]	3[금]
저녁	▶알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣		차조밥 유부당면국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 오이냉국⑤⑥ 닭살로제육볶음②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질			275/11	231/11	212/9
날짜/요일	6[월]	7[화]	8[수]	9[목]	10[금]
저녁	흑미밥 복엇국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩⑫ 진미채간장볶음①⑤⑥⑦ 배추김치⑨	차조밥 백짬뽕국⑤⑦⑧ 오리고기양파구이⑤⑥ 갯손나물 배추김치⑨	수수밥 썩갠어묵국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 미역조무침 배추김치⑨	백미밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
열량/단백질	224/14	300/13	212/10	245/12	212/10
날짜/요일	13[월]	14[화]	15[수]	16[목]	17[금]
저녁	차조밥 다시마무침국⑤⑥ 쇠고기참쌀구이⑤⑥⑩ 애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 안매운돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	흑미밥 실과달걀국① 순살가자미조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 레몬소스탕수육①⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	제헌절
열량/단백질	240/7	232/10	203/11	305/14	
날짜/요일	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]
저녁	흑미밥 동태맑은탕⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 게맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 갈비탕⑥ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 도토리묵사발⑤⑥⑨ 쇠고기완자전①⑤⑥⑮ 우영볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯찌개⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 닭안심사과볶음⑤⑥⑮ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	241/12	298/13	296/9	218/10	187/9
날짜/요일	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]
저녁	수수밥 오이냉국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 연근들깨무침 깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑮ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리구이 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 달걀오믈렛①②⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 우동국물⑤⑥ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 궁채장아찌 배추김치⑨
열량/단백질	244/12	276/8	206/9	269/10	243/6

원산지 표시	쌀				콩		쇠고기 [국내산 (한우, 육우, 젖소) 표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	흑미			두부		국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	국내산	국내산	산	산	국내산	산	산	국내산(한우)	수입산(호주)	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물						가공품 (식육산)		진미채	탕수육	훈제오리	생선까스	
	오징어	동태							오징어	돼지고기	오리고기	명태	
	국내산	러시아산	산	산	산	산			국내산	국내산	국내산	러시아산	산 산

기관명	가양어린이집		
발행일	2026. 6. 15.		
작성자	영양팀	감수	

7월 식단표

(3-5세 연장식)



날짜/요일			1[수]	2[목]	3[금]
저녁	▶알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣		차조밥 유부당면국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 오이냉국⑤⑥ 닭살로제육볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질			422/17	355/16	326/14
날짜/요일	6[월]	7[화]	8[수]	9[목]	10[금]
저녁	흑미밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫ 진미채간장볶음①⑤⑥⑦ 배추김치⑨	차조밥 백짬뽕국⑤⑦⑧ 오리고기양파구이⑤⑥ 갯순나물 배추김치⑨	수수밥 썬갓어묵국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 미역조무침 배추김치⑨	백미밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
열량/단백질	345/21	461/21	326/15	377/18	340/16
날짜/요일	13[월]	14[화]	15[수]	16[목]	17[금]
저녁	차조밥 다시마무침국⑤⑥ 쇠고기참쌀구이⑤⑥⑩ 애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 안매운돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	흑미밥 실과달걀국① 순살가자미조림⑤⑥ 건과류시금치무침⑤⑥⑭ 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 레몬소스탕수육①⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	제헌절
열량/단백질	369/11	356/15	324/18	470/21	
날짜/요일	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]
저녁	흑미밥 동태맑은탕⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 게맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 갈비탕⑥ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 도토리묵사발⑤⑥⑨ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 우영당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯찌개⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 닭안심사과볶음⑤⑥⑮ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	371/19	459/20	461/14	335/15	287/14
날짜/요일	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]
저녁	수수밥 오이냉국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 연근들깨무침 깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑮ 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리구이 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 달걀오믈렛①②⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 우동국물⑤⑥ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 궁채장아찌 배추김치⑨
열량/단백질	375/18	429/13	316/14	414/16	374/10

원산지 표시	쌀				콩			쇠고기 [국내산(한우, 육우, 젖소)표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	흑미			두부			국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	국내산	국내산	산	산	국내산	산	산	국내산(한우)	수입산(호주)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물							가공품 (식육수산)		진미채	탕수육	훈제오리	생선까스	
	오징어	동태								오징어	돼지고기	오리고기	명태	
	국내산	러시아산	산	산	산	산	산			국내산	국내산	국내산	러시아산	산 산