발행일	2026.06.
원 장	박 금숙
영양사	이 지현

다밀어린이집 7월 식단표(만0세~만2세)

첫째주			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	7월 제철식품 – 감자,파프리카,복숭아,자두,멜론,수박		★신선과일(수박)	★신선과일(바나나)	현미영양죽⑤⑥	우유②
점심	(제철 식재료를 활용한 음식 식단반영)		친환경수수밥	친환경흑미밥	한우파프리카볶음밥 ⑤⑯⑱	참치채소덮밥⑤⑥
오후간식	☞ 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요. ☞ 어린이 급식관리지원센터 식단을 활용하여 영양사가 수정/감수한 식단입니다. ❝안전한 먹거리❞우리아이들을 먼저 생각하는 그린맘 친환경 유통 센터 식단입니다.		양배추국⑤⑥ 가자미살조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 시리얼⑤ 우유②	유부미역국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 핑거스틱빵①②⑥ 우유②	북어콩나물국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 백김치⑨ 칼국수⑤⑥	청경채된장국⑤⑥ 육전①⑤⑯ 깍두기⑨
둘째주	**6(월)**	**7(화)**	**8(수)**	**9(목)**	**10(금)**	**11(토)**
오전간식	게살양파죽①⑤⑥⑧	★신선과일(참외)	호두살영양죽	★신선과일(포도)	★신선과일(토마토) 떠먹는요구르트②	우유②
점심	친환경현미밥 설렁탕⑯ 두부두루치기⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청국장찌개⑤ 너비아니조림①⑤⑥⑩⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	친환경혼합잡곡밥 동태살국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리무침 배추김치⑨	친환경수수밥 얼갈이국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물필라프⑤⑥⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 백김치⑨	닭살크림리조또 ②⑤⑥⑮⑯ 무챗국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 백김치⑨
오후간식	★찐옥수수 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 매실차	야채고로케①②⑤⑥ 우유②	소보로빵①②④⑥ 우유②	가락우동⑤⑥	
셋째주	**13(월)**	**14(화)**	**15(수)**	**16(목)**	**17(금) 제헌절**	**18(토)**
오전간식	★신선과일(방울토마토)⑫ 유기농아기치즈②	★신선과일(배)	호두살영양죽⑭	★신선과일(복숭아)⑪		우유②
점심	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑨⑩ 오징어볶음⑤⑥⑰ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부애호박찌개⑤ 비엔나피망볶음⑤⑥⑩⑫ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	친환경흑미밥 황태감자국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	친환경혼합잡곡밥 순두부백탕⑤ 한우가지볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		나물비빔밥⑤⑥ 들깨우거지국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	핫도그①②⑥⑩ 우유②	스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	슈크림빵①②④⑥ 우유②		
넷째주	**20(월)**	**21(화)**	**22(수)**	**23(목)**	**24(금)저염Day**	**25(토)**
오전간식	팽이버섯죽	★신선과일(사과)	연두부죽⑤	★신선과일(포도)	★신선과일(참외)	우유②
점심	친환경수수밥 열무된장국⑤⑥ 두부간장구이⑤⑥ 파프리카어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 한우미역국⑤⑥ 훈제오리찜 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	친환경현미밥 배추맑은국⑤⑥ 순살코다리찜⑤⑥ 구운김⑤ 배추김치⑨	친환경흑미밥 닭백숙⑮ 메추리알조림①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 탕수육①⑤⑥⑩ 오이새콤무침 백김치⑨ (국 제공 시:숭늉)	칼국수⑥ 추가밥 삼치살강정⑤⑥⑫ 백김치⑨
오후간식	★단호박찜 우유②	참치채소주먹밥⑤⑥ 유기농보리차	삶은달걀① 우유②	미니치즈롤인빵①②⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	
다섯째주	**27(월)**	**28(화)**	**29(수)**	**30(목)**	**31(금)**	
오전간식	부추당근죽⑤⑥	★신선과일(자두)	치즈야채죽②	★신선과일(메론)	★신선과일(복숭아)⑪	
점심	친환경현미밥 무챗국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 한우호박국⑯ 맛살버섯전①⑤⑥⑧ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	친환경혼합잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 고등살양념구이⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	친환경수수밥 새우살국⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 토마토발사믹샐러드⑫ 배추김치⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 달걀팟국① 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	
오후간식	★찐고구마 우유②	안매운김치볶음밥⑤⑨ 매실차	시리얼⑤ 우유②	스트로베리빵①②⑥ 우유②	물만두①⑤⑥⑩	

구분	영아(만1~2세)	유아(만3~5세)
에너지(필요 추정량)	900kcal	1400kcal
탄수화물 : 단백질 : 지방	55~65 : 7~20 : 20~35	55~65 : 7~20 : 15~30

*급간식 배분 비율 : 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8% , 점심 28% , 오후간식 10% (출처:2020 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부,한국영양학회)

*식품알레르기 원인식품 표시

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지표시

쌀 / 죽 / 누룽지						배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
백미	찹쌀	현미	수수	혼합	흑미	배추	고춧가루			
국내산	국내산 친환경	국내산 친환경	국내산 친환경	국내산 친환경	국내산 친환경	국내산	국내산	국내산 종류:한우1/1+등급	국내산1/1+등급 (친환경)	국내산 친환경

콩·두부/순두부		삼치	고등어	새우살	동태/코다리(명태)	오징어	가자미	임연수	농축산 · 수산물 가공품			
두부	콩: 국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	미국산	미국산	너비아니	돈육 : 외국산	참치	가다랑어 : 원양산(태평양)
순두부	콩: 국내산								탕수육	돈육 : 국내산		
연두부	콩: 국내산								비엔나 소세지	돈육 : 국내산	훈제오리	오리 : 국내산(친환경)

발행일	2026.06.
원 장	박 금숙
영양사	이 지현

다밀어린이집 7월 식단표(만3세~만5세)

첫째주			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	7월 제철식품 – 감자,파프리카,복숭아,자두,멜론,수박		★신선과일(수박)	★신선과일(바나나)	현미영양죽⑤⑥	우유②
점심	(제철 식재료를 활용한 음식 식단반영)		친환경수수밥	친환경흑미밥	한우파프리카볶음밥 ⑤⑯⑱	참치채소덮밥⑤⑥
오후간식	☞ 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요. ☞ 어린이 급식관리지원센터 식단을 활용하여 영양사가 수정/감수한 식단입니다. ❝안전한 먹거리❞우리아이들을 먼저 생각하는 그린맘 친환경 유통 센터 식단입니다.		양배추국⑤⑥ 가자미살조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 시리얼⑤ 우유②	유부미역국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 핑거스틱빵①②⑥ 우유②	북어콩나물국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 백김치⑨ 칼국수⑤⑥	청경채된장국⑤⑥ 육전①⑤⑯ 깍두기⑨
둘째주	**6(월)**	**7(화)**	**8(수)**	**9(목)**	**10(금)**	**11(토)**
오전간식	게살양파죽①⑤⑥⑧	★신선과일(참외)	호두살영양죽	★신선과일(포도)	★신선과일(토마토) 떠먹는요구르트②	우유②
점심	친환경현미밥 설렁탕⑯ 두부두루치기⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청국장찌개⑤ 너비아니조림①⑤⑥⑩⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	친환경혼합잡곡밥 동태살국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리무침 배추김치⑨	친환경수수밥 얼갈이국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물필라프⑤⑥⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 백김치⑨	닭살크림리조또 ②⑤⑥⑮⑯ 무챗국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 백김치⑨
오후간식	★찐옥수수 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 매실차	야채고로케①②⑤⑥ 우유②	소보로빵①②④⑥ 우유②	가락우동⑤⑥	
셋째주	**13(월)**	**14(화)**	**15(수)**	**16(목)**	**17(금) 제헌절**	**18(토)**
오전간식	★신선과일(방울토마토)⑫ 유기농아기치즈②	★신선과일(배)	호두살영양죽⑭	★신선과일(복숭아)⑪		우유②
점심	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑨⑩ 오징어볶음⑤⑥⑰ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부애호박찌개⑤ 비엔나피망볶음⑤⑥⑩⑫ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	친환경흑미밥 황태감자국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	친환경혼합잡곡밥 순두부백탕⑤ 한우가지볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		나물비빔밥⑤⑥ 들깨우거지국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	핫도그①②⑥⑩ 우유②	스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	슈크림빵①②④⑥ 우유②		
넷째주	**20(월)**	**21(화)**	**22(수)**	**23(목)**	**24(금)저염Day**	**25(토)**
오전간식	팽이버섯죽	★신선과일(사과)	연두부죽⑤	★신선과일(포도)	★신선과일(참외)	우유②
점심	친환경수수밥 열무된장국⑤⑥ 두부간장구이⑤⑥ 파프리카어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 한우미역국⑤⑥ 훈제오리찜 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	친환경현미밥 배추맑은국⑤⑥ 순살코다리찜⑤⑥ 구운김⑤ 배추김치⑨	친환경흑미밥 닭백숙⑮ 메추리알조림①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 탕수육①⑤⑥⑩ 오이새콤무침 백김치⑨ (국 제공 시:숭늉)	칼국수⑥ 추가밥 삼치살강정⑤⑥⑫ 백김치⑨
오후간식	★단호박찜 우유②	참치채소주먹밥⑤⑥ 유기농보리차	삶은달걀① 우유②	미니치즈롤인빵①②⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	
다섯째주	**27(월)**	**28(화)**	**29(수)**	**30(목)**	**31(금)**	
오전간식	부추당근죽⑤⑥	★신선과일(자두)	치즈야채죽②	★신선과일(메론)	★신선과일(복숭아)⑪	
점심	친환경현미밥 무챗국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 한우호박국⑯ 맛살버섯전①⑤⑥⑧ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	친환경혼합잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 고등살양념구이⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	친환경수수밥 새우살국⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 토마토발사믹샐러드⑫ 배추김치⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 달걀팟국① 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	
오후간식	★찐고구마 우유②	안매운김치볶음밥⑤⑨ 매실차	시리얼⑤ 우유②	스트로베리빵①②⑥ 우유②	물만두①⑤⑥⑩	

구분	영아(만1~2세)	유아(만3~5세)
에너지(필요 추정량)	900kcal	1400kcal
탄수화물 : 단백질 : 지방	55~65 : 7~20 : 20~35	55~65 : 7~20 : 15~30

*급간식 배분 비율 : 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8% , 점심 28% , 오후간식 10% (출처:2020 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부,한국영양학회)

*식품알레르기 원인식품 표시

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지표시

쌀 / 죽 / 누룽지						배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
백미	찹쌀	현미	수수	혼합	흑미	배추	고춧가루			
국내산	국내산 친환경	국내산 친환경	국내산 친환경	국내산 친환경	국내산 친환경	국내산	국내산	국내산 종류:한우1/1+등급	국내산1/1+등급 (친환경)	국내산 친환경

콩:두부/순두부		삼치	고등어	새우살	동태/코다리(명태)	오징어	가자미	임연수	농축산 · 수산물 가공품			
두부	콩: 국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	미국산	미국산	너비아니	돈육 : 외국산	참치	가다랑어 : 원양산(태평양)
순두부	콩: 국내산								탕수육	돈육 : 국내산		
연두부	콩: 국내산								비엔나 소세지	돈육 : 국내산	훈제오리	오리 : 국내산(친환경)

식품알레르기 지침

1 식품알레르기 정의

-식품으로 인한 면역반응을 의미하며 위장관이 미숙한 영유아 또는 어린이에게 흔히 발생하고 나이가 들수록 감소한다. 알레르기 반응은 거의 즉각적이며, 위장관(구토, 복통, 설사), 피부(두드러기, 아토피 피부염, 피부발진), 호흡기(콧물, 기침, 호흡곤란) 및 심혈관계(저혈압, 과민증 쇼크)에 영향을 미친다. 식품알레르기의 증상은 일정하지 않으며 개인차도 심하고 섭취량에 따라서도 반응이 다르게 나타날 수 있다.

2 식품알레르기 증상

부 위	증 상
입	가려움, 따금거림, 입술, 혀, 입이 부풀어 오름
피부	가려움, 붉어짐, 두드러기, 얼굴이나 피부가 부풀어 오름
소화기	구토, 설사, 메스꺼움, 복부 경련
목	목이 조여옴, 목이 쉼, 기침
폐	숨이 가쁨, 반복 기침, 천식
심장	저혈압, 기절, 창백해짐, 얼굴과 피부가 푸르게 변함

3 식품알레르기를 유발하기 쉬운 식품 및 대체식품

구 분		식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품	대체식품
곡류		메밀, 밀(빵, 과자, 국수)	밀가루 대신 쌀로 만든 제품
두류		대두(두유, 두부)	현미, 흑미
어육류	육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 달걀(어묵, 마요네즈, 케이크)	닭고기, 쇠고기, 흰살생선
	어류, 갑각류, 패류	등푸른생선(고등어 등), 게, 조개, 새우	두부, 닭고기, 치즈
우유 및 유제품		우유(요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유)	해조류
채소류 및 과일류		토마토, 복숭아, 귤, 오렌지	당근, 단호박
견과류		땅콩, 호두	고구마, 감자

4 어린이집 식품 알레르기 관리 방침

식품 알레르기에 대해 교사 및 교직원 교육

▼

식품 알레르기 지침 안내 및 조사서를 통한 유병 아동 파악 : 전문가의 정확한 진단 근거

▼

어린이집 구성원의 식품 알레르기에 대한 종사자들에 대한 이해 : 식품알레르기 반응의 인식과 처치

▼

급식재료를 상세히 기입한 식단표 제공 : 진단된 식품의 철저한 제한

▼

알레르기 유발 식품 대체식품 마련 : 적절한 식사 및 영양관리

▼

배식 시 알레르기 대상자에 대한 급식지도