

2026년 7월 식단

식단감수: 대전서구어린이사회복지급식관리지원센터(영양사: 김수미·남유선)

기관명: 대전법원어린이집

					1(수) 당나귀		2(목)		3(금)			
오전간식					★수박/치즈②		계란죽①⑤⑥/비트무피클		★천도복숭아⑪/두유⑤			
점심	▶ 당나귀 당나귀 식단이 제공됩니다. ※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요! ▶ “★” 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.				백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 근대된장국⑤⑥ ★닭살양파볶음⑤⑥⑬ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		포마김밥①⑤⑬/사과주스			
오후간식					토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫		★찐감자/우유②		카스테라①②⑥/우유②			
열량/단백질					653.4 30.4		630.2 28.3		401.9 14.2			
6(월)					7(화)		8(수)		9(목)		10(금)	
오전간식	★키위/우유②				삼색채소죽⑤⑥/백김치		★바나나/우유②		대구살애호박죽⑤⑥/ 비트무피클		★수박/두유⑤	
점심	기장밥 애호박맑은국 소고기가지불고기⑤⑥⑬ 크래미실곤약무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨				표고버섯영양밥& 양념장⑤⑥/송농 들기름두부구이⑤ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 마시는요구르트②		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		검정콩밥⑤ 황태무국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 ★부추된장국⑤⑥ ★영양찜닭⑤⑥⑬ ★양배추찜/쌈장 깍두기⑨	
오후간식	오이비빔국수⑤⑥				치즈스크램블에그①②⑤		참깨주먹밥		★찐단호박/우유②		크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	717.4 23.2				633.3 22		705.2 25.5		640.1 34.2		797.7 32.8	
13(월)					14(화)		15(수) 초복		16(목)		17(금)	
오전간식	★사과/치즈②				소고기새송이죽⑤⑥⑬/ 백김치		★참외/우유②		누룽지채소죽/비트무피클			
점심	기장밥 참치미역국⑤⑥ 당근계란말이①⑤ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨				검정콩밥⑤ 순두부국⑤⑨ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭다리백숙⑬ 크렌베리잔멸치볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 ★꽃호박맑은국 돼지목살구이⑤⑩ ★감자브로콜리포슬무침 배추김치⑨			
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥				구운계란①/식혜		물만두⑤⑥⑩		★블루베리/우유②			
열량/단백질	649.5 20.2				622.1 26.5		684.4 35.6		620.8 22.1			
20(월)					21(화)		22(수)		23(목) 당나귀		24(금)	
오전간식	★수박/짜먹는요구르트②				크림스프②⑥/모닝빵①②⑥		★자두/우유②		김가루잡쌀죽/비트무피클		★사과/두유⑤	
점심	기장밥 두부된장국⑤⑥ 깻잎순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 애호박나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨				검정콩밥⑤ 다시마양파국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 오리부추불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥ 가지나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 콘스프②⑥ 고구마돈까스①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	찐한도그①②⑥⑩				과일화채②		유부초밥⑤⑥		★찐단호박/우유②		후레쉬번①②⑥/우유②	
열량/단백질	615.2 27.5				663.7 25.3		673.8 24.6		630.3 20.8		837.6 30.3	
27(월)					28(화)		29(수)		30(목)		31(금)	
오전간식	떠먹는요구르트②/ ★오이스틱				닭살채소죽⑤⑥⑬/백김치		★메론/우유②		모듬버섯죽/비트무피클		팍콘/사과주스	
점심	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 함박스테이크&소스 ⑤⑥⑩⑫⑬ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨				검정콩밥⑤ 감자국⑤⑥ 돼지목살채소조림⑤⑥⑩ 들깨무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑩ 송농 치킨가라야게①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 마시는요구르트②		찰현미밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 순살삼치카레구이⑤⑥ 브로콜리깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 참치두부조림⑤⑥ 양배추나물무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	찐만두⑤⑥⑩				시리얼&우유②		간장비빔국수⑤⑥		★찐고구마/우유②		★바나나/두유⑤	
열량/단백질	620.5 25.9				733.1 26.6		756.9 32.5		696.9 21.5		788.8 33.4	

원산지 표시	밥/죽/누룽지	축산물	배추김치	콩	수산물	가공품(농산물·축산물·수산물)
쌀	국산	소고기(한우) 국내산 돼지고기 국내산	배추 고춧가루	두부 국산 순두부 국산	고등어 국산	크래미(명태 국내산) 탕수육(돼지: 산) 함박스테이크(소: 산, 돼지: 산) 명엽채(명태: 산)
잡곡	국산	닭고기 국내산 오리고기 국내산	국산 국산			고구마돈까스(돼지: 산) 참치(다랑어: 국내산) 치킨가라야게(닭: 산)

-식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

-(야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

-①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲장

2026년 7월 식단(1-2세)

식단감수: 대전서구어린이사회복지급식관리지원센터(영양사: 김수미, 남유선)

기관명: 대전법원어린이집

	1(수) 당나귀				2(목)				3(금)			
오전간식	★수박/치즈②				계란죽①⑤⑥/비트무피클				★천도복숭아⑪/두유⑤			
점심	▶ 당나귀 식단이 제공됩니다. ※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요! ▶ “★” 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.				백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 백김치				찰현미밥 근대된장국⑤⑥ ★닭살양파볶음⑤⑥⑮ 비름나물무침⑤⑥ 백김치 사과주스			
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫				★핀자/우유②				카스테라①②⑥/우유②			
열량/단백질	424.7 19.7				409.6 18.4				457.3 16.1			
	6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)			
오전간식	★키위/우유②		삼색채소죽⑤⑥/백김치		★바나나/우유②		대구살애호박죽⑤⑥/비트무피클		★수박/두유⑤			
점심	기장밥 애호박말은국 소고기가지불고기⑤⑥⑮ 크래미실곤약무침①⑤⑥⑧ 백김치		표고버섯양양밥& 양념장⑤⑥/송송 들기름두부구이⑤ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 마시는요구르트②		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치		백미밥 황태무국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤⑥ 백김치		흑미밥 ★부추된장국⑤⑥ ★영양쌈⑤⑥⑮ ★양배추찜/쌈장 백김치			
오후간식	오이비빔국수⑤⑥		치즈스크램블에그①②⑤		참깨주먹밥		★핀단호박/우유②		크림빵①②⑥/우유②			
열량/단백질	466.3 15.1		411.6 14.3		458.4 16.6		416 22.2		518.5 21.3			
	13(월)		14(화)		15(수) 초복		16(목)		17(금)			
오전간식	★사과/치즈②		소고기새송이죽⑤⑥⑮/백김치		★참외/우유②		누룽지채소죽/비트무피클					
점심	기장밥 참치미역국⑤⑥ 당근계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백김치		백미밥 순두부국⑤⑨ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 닭다리백숙⑮ 크렌베리잔멸치볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 ★꽃호박말은국 돼지목살구이⑤⑩ ★감자브로콜리포슬무침 백김치					
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥		구운계란①/식혜		물만두⑤⑥⑩		★블루베리/우유②					
열량/단백질	422.1 13.1		404.3 17.2		444.8 23.1		403.5 14.3					
	20(월)		21(화)		22(수)		23(목) 당나귀		24(금)			
오전간식	★수박/짜먹는요구르트②		크림스프②⑥/모닝빵①②⑥		★자두/우유②		김가루찰쌀죽/비트무피클		★사과/두유⑤			
점심	기장밥 두부된장국⑤⑥ 깻잎순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 다시마양파국⑤⑥ 돼지고기쪽찜⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치		백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 오리부추불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치		찰현미밥 소고기묵국⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 가지나물볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 콘스프②⑥ 고구마돈까스①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치			
오후간식	찐핫도그①②⑥⑩		과일화채②		유부초밥⑤⑥		★핀단호박/우유②		후레쉬번①②⑥/우유②			
열량/단백질	399.9 17.8		431.4 16.4		439.9 16		409.7 13.5		544.4 19.7			
	27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)			
오전간식	떠먹는요구르트②/ ★오이스틱		닭살채소죽⑤⑥⑮/백김치		★메론/우유②		모듬버섯죽/비트무피클		팝콘/사과주스			
점심	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 함박스테이크&소스⑤⑥⑩⑫ 노각무침⑤⑥ 백김치		백미밥 감자국⑤⑥ 돼지목살채소조림⑤⑥⑩ 들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치		하이라이스⑤⑥⑩ 송송 치킨가라야게①⑤⑥⑮ 백김치 마시는요구르트②		찰현미밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 순살삼치카레구이⑤⑥ 브로콜리깨소스무침⑤⑥ 백김치		흑미밥 들깨미역국⑤⑥⑮ 참치두부조림⑤⑥ 양배추나물무침⑤⑥ 백김치			
오후간식	찐만두⑤⑥⑩		시리얼&우유②		간장비빔국수⑤⑥		★핀고구마/우유②		★바나나/두유⑤			
열량/단백질	403.3 16.8		476.5 17.3		492 21.1		453 14		512.7 21.7			

원산지 표시	밥/죽/누룽지		축산물		배추김치		콩		수산물		가공품(농산물·축산물·수산물)			
	쌀	국산	소고기 (한우)	국내산	배추	고춧가루	두부	국산	고등어	국산	크래미 (명태: 국내산)	햄(돼지: 산, 닭: 산)	탕수육 (돼지: 산)	함박스테이크(소: 산, 돼지: 산)
			돼지고기	국내산			순두부	국산						
	잡곡	국산	닭고기	국내산	국산	국산					고구마돈까스(돼지: 산)	참치 (다랑어: 국내산)	치킨가라야게(닭: 산)	명엽채 (명태: 산)
			오리고기	국내산										

-식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

-**(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)**

-①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯