



2026년 7월 식단

1주			7월 1일 (수)	7월 2일 (목)	7월 3일 (금)
오전 간식			닭고기김치죽	토마토달걀스크램블 우유	새우브로콜리죽
점심			소고기칼국수 밥도제공 유부채소볶음 배추김치/백김치 수박	렌틸콩밥 오이냉국 닭고구마볶음 치커리깨소스무침 배추김치/백김치	흑미밥 순살감자탕 야채계란찜 미역줄기볶음 열무김치/백김치
오후 간식			알감자버터구이 우유	잡채 메밀차	안흥편빵 우유
저녁			찰현미밥 시래기국 오리불고기 무쌈채부추무침 백김치	차조밥 소고기숙주국 동태살무조림 오이지무침 백김치	오징어양배추덮밥 어묵숙갓국 물만두 백김치 참외
2주	7월 6일 (월)	7월 7일 (화)	7월 8일 (수)	7월 9일 (목)	7월 10일 (금)
오전 간식	닭고기야채죽	현미시리얼/블루베리 우유	현살생선죽	사과 우유미숫가루	단호박크림스프 조각식빵
점심	렌틸콩밥 황태묵국 돈육곤약장조림 팽이버섯피망볶음 배추김치/백김치	기장밥 소고기버섯전골 두부강정 비타민무침 열무김치/백김치	돈육자장밥 계란파국 새우양장피볶음 백김치 멜론	강황쌀밥 온도토리묵국 삼치무조림 숙주나물 열무김치/백김치	찹쌀밥 설렁탕/소면 진미채조림 열무나물 깍두기/안배운 깍두기
오후 간식	롤치즈빵 우유	소고기깻잎섞음밥 옥수수차	닭고기샐러드 체다치즈	호박부추새우전 매실차	찜감자/아기치즈 우유
저녁	찰현미밥 열무된장국 뼈없는닭갈비 가지나물 백김치	차수수밥 유부김치국 임연수구이 다시마튀각 백김치	차조밥 느타리된장국 돈육토마토볶음 감자조림 백김치	기장밥 감자국 돈채피망볶음 미역초무침 백김치	소고기곤드레밥 두부된장국 도라지배무침 백김치 자두
3주	7월 13일 (월)	7월 14일 (화)	7월 15일 (수)	7월 16일 (목)	7월 17일 (금)
오전 간식	소고기청경채죽	물만두국	감자호박수제비	새우버섯죽	바나나 플레인요거트
점심	찰현미밥 호박익힌장국 돈육김치볶음 상추부추무침 백김치	차수수밥 돈육순두부찌개 새우계란찜 새송이버섯장조림 열무김치/백김치	찹쌀밥 영양삼계탕 도토리묵김무침 열무김치/백김치 수박	흑미밥 얼갈이된장국 코다리무조림 돈육가지잡채 배추김치/백김치	렌틸콩밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추샐러드 오이피클
오후 간식	치아바타 우유	오이콩나물비빔국수 토마토	단호박계란샌드위치 우유	모듬과일(멜론,참외,수박) 우유	찜빵만두 무침가오렌지주스
저녁	찹쌀밥 소고기묵국 오징어잡채 유부부추볶음 백김치	차조밥 근대국 고등어구이 돌자반 백김치	기장밥 새우묵국 다진고기두부조림 오이파프리카무침 백김치	차수수밥 들깨미역국 훈제오리찜 무쌈 백김치	돈육카레라이스 건새우다시마국 청경채나물 백김치 천도복숭아

4주	7월 20일 (월)	7월 21일 (화)	7월 22일 (수)	7월 23일 (목)	7월 24일 (금)
오전 간식	닭녹두죽	삶은계란 우유	소고기야채죽	토마토치즈스튜 조각식빵	누룽지죽
점심	기장밥 동태숙갓국 돈육콩나물볶음 양배추쌈 배추김치/백김치	차조밥 미역냉국 임연수구이 깻잎순나물 백김치	소고기열무된장비빔밥 두부새우젓국 메추리알조림 오이김치/백김치 참외	팔밥 연두부국 안동찜닭 미역줄기볶음 배추김치/백김치	강황쌀밥 다시마뽕국 바베큐폭찜 참나물사과무침 열무김치/백김치
오후 간식	치즈머핀 우유	소고기김치크림리조또 옥수수차	들기름막국수	수박오미자화채 스트링치즈	고구마 맛탕 우유
저녁	차수수밥 오징어뽕국 두부구이 베이컨감자채볶음 백김치	찰현미밥 열무된장국 소고기양배추볶음 시래기나물 백김치	잡쌀밥 애호박된장국 닭바베큐조림 코울슬로 백김치	차조밥 소고기버섯국 명태살콩나물찜 배추나물 백김치	기장밥 닭곰탕 어항가지볶음 오이부추무침 백김치
5주	7월 27일 (월)	7월 28일 (화)	7월 29일 (수)	7월 30일 (목)	7월 31일 (금)
오전 간식	하계 신학기 준비기간	하계 신학기 준비기간	하계 신학기 준비기간	치즈넣은모닝빵 우유	오트밀죽 멜론
점심	하계 신학기 준비기간	하계 신학기 준비기간	하계 신학기 준비기간	잡쌀밥 돈육청국장 닭고기허브구이 우영조림 배추김치/백김치	차수수밥 콩나물국 훈제오리깻잎볶음 양배추나물 배추김치/백김치
오후 간식	하계 신학기 준비기간	하계 신학기 준비기간	하계 신학기 준비기간	멸치주먹밥 보리차	과일요거트범벅 (블루베리/바나나)
저녁	하계 신학기 준비기간	하계 신학기 준비기간	하계 신학기 준비기간	찰현미밥 감자다시마국 삼치무조림 애호박볶음 백김치	닭고기야채덮밥 느타리버섯된장국 계란말이 백김치 플레인 요거트

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성