

7월의 식단♡

<2026년 7월 식단 소개>

■ 식단 구성 기준 안내

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지할

감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다. (2020 한국인 영양소 섭취기준)

연령	에너지(kcal)	단백질(g)	(일 별)
만1~2세	900kcal	20g	
만3~5세	1,400kcal	25g	

② 급간식 모든 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다. (★만 1-2세는 백김치제공. 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

③ 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다.

④ 과일과 생야채는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공됩니다.

⑤ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.

⑥ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

⑦ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.

⑧ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께
공지해드리므로 양해부탁드립니다.

⑨ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

이는 가정과 기관에서 대체메뉴 혹은 급식 주의사항을 공유하기 위해 매우 중요합니다.

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,

⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다. (식판 크기에 따라 음식량이 적어보일 수 있습니다.)

연령	구분	급 식 적 정 배 식 량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1~2세	배식량	80g 100g	90ml	35g	25g (30g)	14g
	목측량	1주걱	1½ 국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3~5세	배식량	120g 140g	140ml	50g	40g (50g)	20g
	목측량	1½ 주걱	2국자	3숟가락 가득	4숟가락	2숟가락

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

2026년

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주					7월 1일	알레르기	7월 2일	알레르기	7월 3일	알레르기
					수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식					닭고기김치죽	15	토마토달걀스크램블	1,12	새우브로컬리죽	9
							우유	2	당근스틱	
점심 					백미밥	6,16	참쌀밥		흑미밥	
					유부된장국	5	콩가루배추국	5	순살감자탕	5,6,10
					수제치킨까스	5,6,15	닭고구마볶음	5,6,15	야채계란말이	1
					단호박샐러드		치커리유자청무침		세멜치볶음	
					백김치	9	백김치	9	백김치/깍두기	9
오후 간식					수박화채		잡채 / 메밀차	5,6,16	팔짚빵	1,2,5,6
							(찐고구마)		우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항					520/17		523/23		597/29	
					694/23		698/30		796/38	
2주	7월 6일	알레르기	7월 7일	알레르기	7월 8일	알레르기	7월 9일	알레르기	7월 10일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭고기야채죽	15	현미시리얼 / 우유	2	흰살생선죽		오렌지		옥수수크림스프	2
			(두부버섯죽)	5			우유미숫가루	2,5	조각식빵	1,2,6
점심 	백미밥		기장밥		돈육자장밥	2,5,6,10,15,16	강황쌀밥		참쌀밥	
	황태묵국		소고기버섯전골	16	계란파국	1	온도토리묵국	5,9	설렁탕/소면	6,16
	소고기피망볶음	5,6,16	두부강정	5,6	새송이메추리알조림	1,5,6,9	삼치무조림		돈육우영볶음	5,6,17
	오이나물		비타민무침	5,6	단무지무침	9	숙주나물	5	파스타샐러드	6
	백김치	9	백김치	9	파인애플		백나박김치	9	백김치/깍두기	9
오후 간식	롤치즈빵 (핫도그빵)	1,2,5,6	소고기깻잎섞음밥	5,6,16	닭고기샐러드	1,6,15	치즈김치전	1,2,5,6,9	고구마맛탕	
	우유	2	옥수수차		(삶은계란)	1	매실차		한라봉주스	
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	535/30		558/18		608/30		518/20		522/30	
	714/41		744/24		810/40		691/27		695/41	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	7월 13일	알레르기	7월 14일	알레르기	7월 15일	알레르기	7월 16일	알레르기	7월 17일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기청경채죽 오이스틱	16	물만둣국 (계란죽)	1,5,6,10 1	소고기야채죽	16	새송이버섯죽			
점심 	찰현미밥 호박된장국 돈육김치볶음 상추부추무침 백김치	 5,6 5,6,9,10 5,6 9	차수수밥 순두부찌개 갈비양념돈목살구이 고사리나물 백김치	 5,6,9,10 10 9	백미밥 영양삼계탕 도토리묵김무침 백김치 사과푸딩	 15 5,6 9 	흑미밥 얼갈이된장국 임연수구이 가지나물 백김치	 5,6 5,6 9	제헌절	
오후 간식	잼치즈샌드위치 (식빵) 우유	1,2,5,6 2	콩나물비빔국수 (간장국수)	5,6 5,6	세말치주먹밥 매밀차	1,2,5,6	큐브수박 우유	 2		
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항	543/28 724/38		537/26 716/35		531/21 708/28		509/27 679/36		658/31 878/41	
4주	7월 20일	알레르기	7월 21일	알레르기	7월 22일	알레르기	7월 23일	알레르기	7월 24일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭녹두죽	5,15	구운계란 두유	1 5	애호박수제비		시금치죽	5,6	누룽지죽 파프리카스틱	
점심 	기장밥 청국장찌개 돈육콩나물볶음 양배추쌈/쌈장 백김치	 5 5,6,10 5,6 9	차조밥 콩나물국 메추리알조림 돌자반 백김치	 5,6 9	열무된장비빔밥 두부새우젓국 오리불고기 오이부추무침 참외	5,6,16 5,9 1,5,6 9 	흑미밥 콩비지찌개 안동찜닭 쌈무부추무침 백김치/깍두기	 5 5,6,15 9	강황쌀밥 다시마뽕국 바베큐족자 무생채 백김치	 5,6 5,6,10 9
오후 간식	삼색경단 우유	 2	김치볶음밥 (볶음밥)	1,2,5,6,9	볶음우동 (우동)	5,6	계란볶음밥	1	알감자버터구이 / 우유 (찐감자)	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항	566/32 754/43		576/26 767/35		514/20 686/26		583/19 778/25		532/22 710/30	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	7월 27일	알레르기	7월 28일	알레르기	7월 29일	알레르기	7월 30일	알레르기	7월 31일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	새우애호박죽	9	단호박찜 우유	2						
점심 	찰쌀밥 안매운육개장 수제탕수육 우영조림 백김치	 5,6 5,6,10 5,6 9	차수수밥 아육국 훈제오리고기 쌈무부추무침 키위	 5,6,9 5,6 9						
오후 간식	핫도그 (모닝롤) 사과당근주스	 1,2,5,6	미트소스푸실리 (연두부)	1,5,6, 9,12 5						
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	572/26 763/25		535/24 713/32							

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

식 재 료 원 산 지 안 내

7월	밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
	백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산				국내산	국내산	국내산			국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물									수산물가공품			식육가공품		기타	
	명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	임연수	삼치	전복	새우살	진미채(오징어)		훈제오리(오리)			
	러시아산	러시아산	국내산		국내산		국내산	국내산		외국산			국내산			
	※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁행이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재															

*알레르기유발식품(19종) : ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲ 참															
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--