

식단 공지사항



열량 및 영양소 섭취 기준

연령	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성비율 (%)	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
만 1~2세	50~65 : 10~20 : 20~35	900kcal	20g	450mg
만 3~5세	50~65 : 10~20 : 15~30	1400kcal	25g	550mg

- 2025 한국인 영양소 섭취기준에 준함. (한국영양학회, 2025)
- 에너지는 연령별 필요추정량 적용, 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용



식단 작성 기준

구성	오전 간식의 유형에 따라 죽형, 과일형, 혼합형으로 분류
밥	- 만 1~2세는 주 2회 잡곡밥 제공 - 잡곡 비율은 5% 미만 - 부드러운 잡곡 1종류로 제공(2가지 이상 혼합 잡곡 제공 지양)
반찬	- 튀김류는 주 1회 이하 - 냉동 육가공제품 월 2회 이하 - 나트륨 섭취를 줄이기 위해 추가로 제공되는 소스류 및 양념장은 생략 가능
간식	- 과일·채소, 빵, 떡(만3~5세만 제공)의 구체적인 명칭을 표기(어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침에 준함) - 우유 및 유제품류를 매일 제공 - 죽류 경우, 주재료 외 당근, 양파를 포함하여 조리해주세요. (센터 표준 레시피 확인 必) - 플레인요구르트는 호상(떠먹는)과 액상(마시는) 모두 해당하므로, 시설 사정에 맞춰 제공해주세요.
기타	- 주 3회 이상 생과일(과일화채 포함), 생채소, 서류(찐감자, 찐고구마, 찐단호박, 찐옥수수)를 간식으로 구성 ★ 운영일(휴원일 제외)에 맞춰 주 3회 이상 자연 간식이 제공되어야 합니다. 감수 시 참고 바랍니다! ★ 25년 1월부터 영아용 식단의 경우 단백질이 1g미만인 경우가 있어 열량/단백질표기 변경 : (기존) 소숫점 첫째자리에서 반올림 → (변경) 둘째자리에서 반올림 - 매주 수요일 떡볶이상은 일품요리로 구성됩니다. - 매월 울산 5개 센터에서 레시피를 개발하여 공유합니다. 7월은 남구센터에서 제공하였습니다.



원산지 표시사항

- 원산지 표시는 국내산 or 수입국가명으로 기재해주세요
- 원산지가 다른 2개 이상의 동일 재료를 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 기재해주세요
- 원산지가 다른 2개 이상의 품목을 섞은 경우에는 각각의 원산지를 기재하여야 합니다! ★

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	예시) ○ 밥 : 국내산	○ 죽 : 중국산	○ 누룽지 : 국내산
콩 (두부, 콩국수, 콩비지)	예시) ○ 두부 : 수입산	○ 콩국수 : 중국산	○ 콩비지 : 국내산
배추김치 (배추, 고춧가루)	예시) ○ 배추(또는 절인배추) : 국내산	○ 고춧가루 : 중국산	○ 배달용 : 국내산
모든 육류 및 식육가공품	소고기	○ 국내산일 경우 식육의 종류와 국가명, 수입산일 경우 국가명만 기재 예시) ○ 소고기(국거리용) : 한우, 국내산 ○ 소고기(북음, 조림용) : 호주산	
	돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양을 포함)	예시) ○ 돼지고기 : 국내산 ○ 닭고기 : 미국산 ○ 오리고기 : 국내산	
	식육·포장육·식육가공품	예시) ○ 소시지 : 돼지고기 캐나다산, 닭고기 국내산 ○ 베이컨 : 돼지고기 외국산 ○ 동그랑땡 : 돼지고기 (국내산과 외국산 섞음)	
수산물 및 수산물가공품	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참 조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가 리비, 우렁행이(명게), 전복, 방 어, 부세	예시) ○ 낙지 : 중국산 ○ 고등어 : 국내산 ○ 갈치 : 세네갈산 ○ 오징어 : 원양산 ○ 명태 : 러시아산 ○ 꽃게 : 중국산 ○ 참조기 : 국내산 ○ 아귀 : 국내산 ○ 주꾸미 : 국내산 ○ 가다랑어 : 원양산	
	해당 수산물 가공품	예시) ○ 해물동그랑땡 : 오징어 외국산 ○ 일미 : 오징어 칠레산	



알레르기 유발 식품

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

- 알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당 식품을 제한해 주세요.
- 식단표에 숫자로 표기된 알레르기 번호는 **각 시설의 사용하는 제품(소스류, 가공식품) 종류에 따라** 달라질 수 있으므로, **시설에서 확인 후 사용 제품에 맞게 변경**해 주세요.



대체식품군

- 대체식품군 내에서 식단을 수정할 경우, 표를 참조하여 작성해 주세요.
- 식단표 수정은 해당 월이 시작되기 전에 수정되어야 합니다.

식사		
모든 연령	잡곡류	보리, 쌀, 조, 참쌀, 현미, 흑미 등 모든 잡곡류
	김치류	깍두기, 배추김치, 백김치 등 모든 김치류
	육류	닭, 돼지, 소, 오리
	난류, 두부류	달걀, 두부, 메추리알, 순두부, 연두부
	어류	가자미, 갈치, 고등어, 꽁치, 대구, 동태, 명태, 삼치, 연어, 임연수, 조기, 코다리
	기타어류	낙지, 새우, 오징어, 주꾸미
	패류	굴, 바지락, 전복, 조개, 홍합
	건어물류	명엽채, 오징어채, 일미, 쥐어채, 진미채
	해조류	김, 다시마, 매생이, 미역, 미역줄기, 파래
	녹황색 채소류	겨울초, 고구마순, 고사리, 고추잎, 곤드레, 근대, 깻잎, 깻잎순, 냉이, 늪호박, 단호박, 달래, 당근, 돌나물, 마늘종, 미나리, 방풍, 부지깽이나물, 부추, 브로콜리, 비름, 상추, 세발나물, 시금치, 시래기, 신선초, 씩, 씩갓, 아욱, 열무, 유채, 참나물, 청경채, 취나물, 치커리, 콜리플라워, 파, 파프리카, 피망, 호박잎
	담색 채소류	가지, 감자, 고구마, 노각, 단배추, 도라지, 무, 배추, 봄동, 숙주, 애호박, 양배추, 양상추, 양파, 열갈이, 연근, 오이, 우엉, 콩나물
	버섯류	새송이버섯, 양송이버섯, 팽이버섯 등 모든 버섯류
	깨류	검은깨, 참깨
만3~5세	견과류	땅콩, 아몬드, 잣, 호두
	콩류	강낭콩, 검정콩, 완두콩, 팥
간식		
모든 연령	과일류	감, 귤, 바나나, 배, 사과 등 모든 과일류
	채소류	당근, 오이, 콜라비, 토마토, 파프리카
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유, 떠먹는 요구르트, 마시는 요구르트, 우유, 치즈
만1~2세	빵류 (시리얼 포함)	시설 기호에 맞는 빵·시리얼류 (당분과 지방함량이 적은 제품 선택)
	서류	감자, 고구마, 단호박, 으깬 옥수수
만3~5세	떡·빵류 (시리얼 포함)	시설 기호에 맞는 떡·빵·시리얼류 (당분과 지방함량이 적은 제품 선택)
	서류	감자, 고구마, 단호박, 옥수수



메뉴 제공 시 유의사항 ①

- 음식 섭취 시, 물·음료와 함께 제공하며 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함
- 가열하지 않고 생으로 제공하는 채소·과일은 식품첨가물로 허용된 살균제로 소독 후, 물로 3회 이상 충분히 행궤야 함
식품첨가물로 허용된 식품용 살균제 종류(7품목) : 과산화수소(H_2O_2), 차아염소산나트륨($NaClO$), 차아 염소산칼슘($Ca(ClO)_2$)
차아염소산수($HOCl$)이산화염소수(ClO_2)오존수(O_3)과산화초산(CH_3COOOH)

★ 식품 살균제의 올바른 사용 방법 ★



살균제 희석하여 사용할 때 주의사항



* 출처: 식품의약품안전처

음식명		조리법	만 1~2세 배식	만 3~5세 배식
밥류	잡곡밥	- 잡곡밥 5% 이내 사용 - 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	- 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 - 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
	볶음밥·덮밥	채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	소화력을 고려하여 주2~3회로 제공 횟수 제한	횟수 제한 없음
국류	국	건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있으므로 국그릇에 배식 권장	
주채류	불고기용 (돈육·우육)	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리	스스로 한 번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	가급적 순살 생선 사용	배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	- 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 - 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	- 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 - 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	- 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀찜 제공 시 중심 온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부채류	샐러드·쌈채소	- 생채소는 반드시 소독 및 세척 하여 조리 - 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	- 만 3~5세보다 작게 잘라서 제공 - 조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음	직접 손으로 씹을 싸기보다 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공



메뉴 제공 시 유의사항 ②

음식명		조리법	만 1~2세 배식	만 3~5세 배식
부채류	어묵	◦ 데쳐서 조리	◦ 2cm 이하 길이로 잘라서 제공	
	나물무침	◦ 짜지 않도록	◦ 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	◦ 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의	◦ 앞보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 ◦ 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기	◦ 만1~2세는 백김치 권장	◦ 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수 잡채	◦ 면을 충분히 익혀서 조리	◦ 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	◦ 포크로 면이 떠지도록 지도
떡류	떡	◦ 굳지 않아 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인	* 떡류 제공 불가 : 저작 및 삼킴 위험으로 제외 ◦ 전통 식품 제공 등의 사유로 제공 원하는 경우 ① 운영위원회를 통한 떡 제공에 대 한 협의 서류 ② 떡 제공에 대한 학부모 안내장 위 두가지 서류가 충족 된 시설에 한 하여 감수 후 제공 가능	◦ 떡국 메뉴인 경우, 떡이 너무 크지 않도록 제공
				◦ 2~4등분으로 잘게 잘라서 제공 ◦ 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 점도가 높아 기도를 막을 수 있는 떡은 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 ◦ 목이 막히지 않도록 물, 음료와 함께 제공
전류	전	◦ 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	◦ 3x3cm정도의 크기로 제공	◦ 스스로 한 번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류· 옥수수	◦ 콩조림 등은 물량을 충분히 하 고 꼭 익혀서 무르게 조리	◦ 견과류는 삼킴 위험으로 제공제외 ◦ 옥수수는 원형 그대로 제공하지 않고 찌서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리 이용	◦ 알레르기 원아 확인 후 제공 ◦ 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	메추리알 방울토마토등 (표면이 매끄럽고 둥글둥글한 음식)	◦ 메추리알은 꼭 익혀서 조리 ◦ 생과일은 반드시 소독 및 세척 하여 조리	◦ 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 ◦ 씹어서 삼키도록 지도	◦ 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의 ◦ 씹어서 삼키도록 지도
	포도	◦ 생과일은 반드시 소독 및 세척 하여 조리	◦ 원형의 형태로 제공하지 않고 세로 방향으로 작게 잘라서 제공 ◦ 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도	
	파인애플	◦ 생과일은 반드시 소독 및 세척 하여 조리	◦ 과량 섭취시 단백질 분해효소로 인해 구강염이 발생할 수 있으므로, 적당량 제공 ◦ 과육을 빨아먹지 않도록 지도	
	짜먹는요구르트 컵에 주는 음료	◦ 컵에 이물질이 없는지 확인 후 제공	◦ 쉬지 않고 또는 급하게 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 섭취 시 모니터링 필요 ◦ 두세 모금 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 마실 수 있도록 지도	
	고구마, 감자, 강력분으로 만든 빵	◦ 찐 음식은 충분히 익혀서 제공	◦ 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 ◦ 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	젤리, 찹쌀떡, 새알심 등	◦ 떡류는 말랑말랑한 상태 확인	◦ 젤리, 사탕 등 급식으로 제공하지 않는 간식 삭제	



선택형 식단 (생일, 온국)

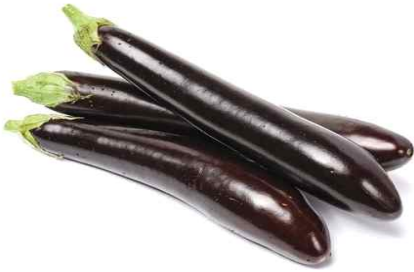
1. 균형있는 영양섭취를 위하여 반드시 간식까지 함께 변경하셔야 합니다.
2. 같은 주에 동일한 간식(과일·채소)이 중복으로 제공되지 않도록 확인해주세요.
3. 생일 선택식단 중 A를 선택할 경우 운영일(휴원일 제외)에 맞춰 주 3회 이상 자연 간식이 제공되는지 확인해주세요.
4. 7월~8월 냉국 제공하는 날에는 “온국 선택 식단”이 제공됩니다.
→ 냉국을 원하지 않는 시설에서는 “온국”으로 변경하여 제공해 주세요.

	생일 선택식단			
	A		B	
오전 간식	단호박죽		복숭아①	
점심	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부빵가루구이①⑤⑥ 오이매실청무침 배추김치⑤⑥⑨		잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑩ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치⑤⑥⑨	
오후 간식	케이크①②⑤⑥/ 우유②		케이크①②⑤⑥/ 우유②	
만1~2세	549.2	19.6	435.4	19.3
만3~5세	775	26.9	599.9	26.4

	온국 선택식단	
	23 (목) 선택형식단	
오전 간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	
점심	잡곡밥 도토리묵온국⑤⑥ 닭살파채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑤⑥⑨	
오후 간식	유부초밥①⑤⑥	
만1~2세	387.9	19.3
만3~5세	548.8	26.9



7월의 건강밥상 재료 “가지”



- 열량 : 100g당 17kcal
- 구입요령 : 꼭지 끝이 싱싱하며 모양이 곧고, 표면은 선명한 보랏빛으로 광택이 나야 한다.
- 효능 : 보라색 껍질에는 안토시아닌계 색소인 히아신과 나스닌이 풍부하여 혈관의 노폐물 제거와 항암효과를 가지고 있으며, 수분과 칼륨이 다량 함유되어 있어 이뇨 작용을 촉진하여 노폐물 배출에 도움을 준다.
- 손질 : 가지는 꼭지만 제거하여 껍질째 먹기 때문에 깨끗이 씻어 주는 것이 중요하며, 물에 담가두어 떫은맛을 제거해야 한다.

* 출처: 우수식재료디렉토리

* 7월 식단에 활용해보세요 *

7월 7일(화) 가지된장무침 : 가지는 길게 반으로 갈라 찜통에 찌 후 먹기 좋은 크기로 잘라요 → 파, 마늘은 잘게 다져요 → 된장, 파, 다진마늘, 참깨, 참기름을 섞어 양념장을 만들어요 → 그릇에 가지, 양념장을 넣고 골고루 버무리면 완성!

7월 29일(수) 돼지고기가지덮밥 : 쌀을 불린 후, 적당량의 물을 부어 밥을 지어요 → 돼지고기, 당근, 가지는 잘게 다져요 → 돼지고기는 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름, 참깨와 함께 버무려요 → 팬에 식용유를 두르고 돼지고기, 당근, 가지를 볶아요 → 밥위에 완성된 돼지고기가지볶음을 얹으면 완성!



7월 점심식단 응용 및 조리 Tip

날짜	음식명	Tip
7/22(수)	안매운참치김치국	참치캔은 체에 밭쳐 기름기를 뺀 후, 사용해요.
7/24(금)	순살삼치조림	삼치는 깨끗하게 씻어 조리 전에 쌀뜨물이나 우유에 담가두면 비린내가 빠져요.
7/27(월)	숙주당근무침	숙주를 데칠 때, 소금을 넣으면 숨이 확 죽기 때문에 소금 없이 데치는 것이 좋아요.
	닭살치즈볶음	치즈는 오랜 시간 지나면 질겨질 수 있어, 배식 직전에 치즈를 얹어 녹여주세요.
7/30(목)	브로콜리깨소스무침	브로콜리는 푸른 송이 쪽에 칼집을 넣어 자르면 부스러기가 많이 떨어지므로 줄기에 칼집을 넣어잘라요. 데친 후 바로 찬물에 헹궈야 색이 유지되고, 물러지지 않아요.

2026년 7월 식단 [만3~5세]

일자				1 (수) 독딱밥상		2 (목)		3 (금)			
오전 간식	<알레르기 유발 식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잰 ★ 알레르기 반응을 보이는 원아에게는 해당 식품을 제한합니다! ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. (표기생략)			수박/ 슬라이스치즈②⑤		토마토⑫/ 플레인요구르트②		김죽			
점심				두부카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 청경채국⑤⑥ 메추리알마요무침 ①⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 깻잎나물 배추김치⑤⑥⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 파프리카숙채 깍두기⑤⑥⑨			
				샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭		후리가게주먹밥 ⑤⑥		찐단호박/ 우유②			
영양 표시	구분	열량	단백질	670.6	26.7	564.8	29.8	590.5	21.3		
	단위	Kcal	g								
일자	6 (월) 생일밥상			7 (화)		8 (수) 독딱밥상		9 (목)		10 (금)	
오전 간식	바나나			미나리죽		참외/ 슬라이스치즈②⑤		당근스틱/ 플레인요구르트②		새우살브로콜리죽⑨	
점심	잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑮ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치⑤⑥⑨			잡곡밥 다진오징어국⑤⑥⑦ 달걀찜① 가지된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		소고기삼색볶음밥 ⑤⑥⑬ 애호박전국⑨ 유자청잔멸치조림⑤ 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 유부국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 오이나물 배추김치⑤⑥⑨		쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑮ 양배추조절임 깍두기⑤⑥⑨	
오후 간식	케이크①②⑤⑥/ 우유②			찐고구마/ 우유②		칼국수⑤⑥		물만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑭		파인애플/ 우유②	
영양 표시	599.9	26.4	632.9	27	688.7	24.6	607.7	31.2	635.8	27.5	
일자	13 (월)			14 (화)		15 (수) 독딱밥상 초복		16 (목)		17 (금)	
오전 간식	복숭아⑪			누룽지죽		수박/ 슬라이스치즈②⑤		오이스틱/ 플레인요구르트②		제헌절 	
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑤⑥⑨			잡곡밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑤⑥⑨		꼬마김밥		쌀밥 무채된장국⑤⑥ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨ 버섯달걀주먹밥 ①⑤⑥			
오후 간식	밀봉카스테라①②⑤⑥/ 우유②			찐감자/ 우유②		모닝빵+딸기잼 ①②⑤⑥		버섯달걀주먹밥 ①⑤⑥			
영양 표시	581.1	21.7	578.5	24.4	683	31.6	716	25.2			
일자	20 (월)			21 (화)		22 (수) 독딱밥상		23 (목) 선택형식단		24 (금)	
오전 간식	파인애플			황태죽		참외/ 슬라이스치즈②⑤		파프리카스틱/ 플레인요구르트②		찐쌀죽	
점심	쌀밥 차돌박이된장국 ⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 깍두기⑤⑥⑨			잡곡밥 부추양파국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 상추채무침 깍두기⑤⑥⑨		유니짜장면 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 쌀밥1/3공기(추가) 안매운참치김치국 ⑤⑥⑨⑮ 고구마범벅①⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 도토리묵냉국⑤⑥ 닭살파채볶음⑤⑥⑮ 애호박나물 배추김치⑤⑥⑨		쌀밥 감자국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	
오후 간식	크림발효빵①②⑤⑥/ 우유②			시리얼⑤⑥/ 우유②		연두부+양념장⑤⑥		유부초밥①⑤⑥		머핀①②⑤⑥/ 우유②	
영양 표시	636	26.8	783.7	28.6	525	22.7	548.8	26.9	634.8	28.8	
일자	27 (월)			28 (화)		29 (수) 독딱밥상		30 (목)		31 (금)	
오전 간식	수박			잔멸치죽		자두/ 슬라이스치즈②⑤		방울토마토⑫/ 플레인요구르트②		채소스프②⑤⑥⑮⑯	
점심	쌀밥 양배추국⑤⑥ 닭살치즈볶음 ②⑤⑥⑮ 숙주당근무침 깍두기⑤⑥⑨			잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 버섯나물 배추김치⑤⑥⑨		돼지고기가지덮밥 ⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 달걀국① 새우살데리야끼조림 ⑤⑥⑨⑮⑯ 브로콜리개소스무침 ①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨		쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 미나리무나물 깍두기⑤⑥⑨	
오후 간식	소보루발효빵①②⑤⑥/ 우유②			찐단호박/ 우유②		잡채⑤⑥		수박화채②		찐고구마/ 우유②	
영양 표시	595.6	29.9	607.5	25.6	605.3	26.5	529.3	27.3	587.2	22.8	

일자				1 (수) 독딱밥상		2 (목)		3 (금)			
오전 간식	<알레르기 유발 식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 ★ 알레르기 반응을 보이는 원아에게는 해당 식품을 제한합니다! ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. (표기생략)			수박/ 슬라이스치즈②⑤		토마토⑫/ 플레인요구르트②		김죽			
점심				두부카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 청경채국⑤⑥ 메추리알마요무침 ①⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 깻잎나물 배추김치⑤⑥⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 파프리카숙채 깍두기⑤⑥⑨			
				샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭		후리가케주먹밥 ⑤⑥		찐단호박/ 우유②			
영양 표시	구분	열량	단백질	456.7	18.7	398.3	21.2	384.1	13.8		
	단위	Kcal	g								
일자	6 (월) 생일밥상			7 (화)		8 (수) 독딱밥상		9 (목)		10 (금)	
오전 간식	바나나			미나리죽		참외/ 슬라이스치즈②⑤		당근스틱/ 플레인요구르트②		새우살브로콜리죽⑨	
점심	잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑮ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치⑤⑥⑨			잡곡밥 다진오징어국⑤⑥⑦ 달걀찜① 가지된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		소고기삼색볶음밥 ⑤⑥⑬ 애호박전국⑨ 유자청잔멸치조림⑤ 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 유부국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 오이나물 배추김치⑤⑥⑨		쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑮ 양배추조절임 깍두기⑤⑥⑨	
오후 간식	케이크①②⑤⑥/ 우유②			찐고구마/ 우유②		칼국수⑤⑥		물만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑭		파인애플/ 우유②	
영양 표시	435.4	19.3	456.9	19.7	457.5	16	426.1	22	459.1	20	
일자	13 (월)			14 (화)		15 (수) 독딱밥상 초복		16 (목)		17 (금)	
오전 간식	복숭아⑪			누룽지죽		수박/ 슬라이스치즈②⑤		오이스틱/ 플레인요구르트②		제헌절 	
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑤⑥⑨			잡곡밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑤⑥⑨		꼬마김밥		쌀밥 무채된장국⑤⑥ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨ 버섯달걀주먹밥 ①⑤⑥			
오후 간식	밀봉카스테라①②⑤⑥/ 우유②			찐감자/ 우유②		모닝빵+딸기잼 ①②⑤⑥		버섯달걀주먹밥 ①⑤⑥			
영양 표시	423.5	16.2	421.5	18	476	21.6	496.5	18.2			
일자	20 (월)			21 (화)		22 (수) 독딱밥상		23 (목) 선택형식단		24 (금)	
오전 간식	파인애플			황태죽		참외/ 슬라이스치즈②⑤		파프리카스틱/ 플레인요구르트②		찹쌀죽	
점심	쌀밥 차돌박이된장국 ⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 깍두기⑤⑥⑨			잡곡밥 부추양파국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 상추채무침 깍두기⑤⑥⑨		유니짜장면 ②⑤⑥⑩⑮⑮ 쌀밥1/3공기(추가) 안매운참치김치국 ⑤⑥⑨⑮ 고구마범벅①⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 도토리묵냉국⑤⑥ 닭살파채볶음⑤⑥⑮ 애호박나물 배추김치⑤⑥⑨		쌀밥 감자국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	
오후 간식	크림발효빵①②⑤⑥/ 우유②			시리얼⑤⑥/ 우유②		연두부+양념장⑤⑥		유부초밥①⑤⑥		머핀①②⑤⑥/ 우유②	
영양 표시	481.4	20.9	554.9	20.8	362.1	16.1	387.9	19.3	458.5	20.8	
일자	27 (월)			28 (화)		29 (수) 독딱밥상		30 (목)		31 (금)	
오전 간식	바나나			잔멸치죽		자두/ 슬라이스치즈②⑤		방울토마토⑫/ 플레인요구르트②		채소스프②⑤⑥⑮⑮	
점심	쌀밥 양배추국⑤⑥ 닭살치즈볶음 ②⑤⑥⑮ 숙주당근무침 깍두기⑤⑥⑨			잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 버섯나물 배추김치⑤⑥⑨		돼지고기가지덮밥 ⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 달걀국① 새우살데리야끼조림 ⑤⑥⑨⑮⑮ 브로콜리개소스무침 ①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨		쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 미나리무나물 깍두기⑤⑥⑨	
오후 간식	소보루발효빵①②⑤⑥/ 우유②			찐단호박/ 우유②		잡채⑤⑥		수박화채②		찐고구마/ 우유②	
영양 표시	432.9	21.5	440.3	18.8	414.3	18.5	375.2	19.6	427.5	16.9	

2026년 7월 후기(9~11개월) 이유식 식단

일자				1 (수)		2 (목)		3 (금)		
오전간식	<알레르기 유발 식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 ★ 알레르기 반응을 보이는 원아에게는 해당 식품을 제한합니다! ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다. (표기생략)			무죽		김죽		콩나물죽		
점심				두부청경채진밥⑤		흰살생선갯잎진밥		달걀노른자파프리카 진밥①		
오후간식				찐감자		영아용치즈②⑤		사과		
영양표시	구분	열량	단백질	176.1	4.9	225.5	10.3	214.1	5	
	단위	Kcal	g							
일자	6 (월)		7 (화)		8 (수)		9 (목)		10 (금)	
오전간식	미나리죽		연두부죽⑤		파프리카죽		애호박죽		브로콜리죽	
점심	흰살생선부추진밥		달걀노른자가지진밥①		소고기삼색채소진밥⑩		두부오이진밥⑤		닭가슴살양배추진밥⑮	
오후간식	찐감자		바나나		찐감자		플레인요구르트②		배	
영양표시	232.2	6.2	209.1	5.6	215.1	6.7	252.4	9.4	193	6.8
일자	13 (월)		14 (화)		15 (수) 초복		16 (목)		17 (금)	
오전간식	소고기죽⑬		숙주죽		열무죽⑤		오이죽		제헌절 	
점심	두부미역진밥⑤		흰살생선배추진밥		닭가슴살버섯진밥⑮		소고기무진밥⑩			
오후간식	찐고구마		사과		찐단호박		영아용치즈②⑤			
영양표시	214.7	7.1	176.7	5.5	194.9	7.4	250.9	9.4		
일자	20 (월)		21 (화)		22 (수)		23 (목)		24 (금)	
오전간식	가지죽		양파죽		배추죽		파프리카죽		참쌀죽	
점심	달걀노른자김진밥①		소고기감자진밥⑩		두부고구마진밥⑤		닭가슴살애호박진밥⑮		흰살생선콩나물진밥⑤	
오후간식	찐감자		사과		찐단호박		플레인요구르트②		배	
영양표시	268.6	6.3	209.8	6.1	196.5	4.1	253.9	11.4	178.5	5.9
일자	27 (월)		28 (화)		29 (수)		30 (목)		31 (금)	
오전간식	양배추죽		버섯죽		감자죽		열무죽		부추죽	
점심	닭가슴살숙주진밥⑮		두부열무진밥⑤		흰살생선당근진밥		달걀노른자브로콜리 진밥①		소고기미나리진밥⑩	
오후간식	찐단호박		수박		찐고구마		영아용치즈②⑤		자두	
영양표시	194.4	6.9	173	4.8	237.7	6.1	256.7	9	196.4	5.8

2026년 7월 연장반 간식

일자			1 (수)	2 (목)	3 (금)
저녁간식			찐감자	과일	과일주스
일자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
저녁간식	찐감자	과일	플레인요구르트	과일	과일주스
일자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
저녁간식	찐고구마	과일	미니핫바	과일	*
일자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
저녁간식	간장비빔국수	과일	물만두	과일	과일주스
일자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
저녁간식	핫도그	과일	찐고구마	과일	과일주스



자이숲어린이집 2026년 7월 원산지 표시



쌀	밥	국내산
	죽	국내산
	누룽지	국내산

콩	두부	국내산
	콩국수	국내산
	콩비지	국내산

배추 김치	배추	국내산
	고춧가루	국내산
	배달용	국내산

소 고 기	한우	국내산
	육우	사용안함
	젓소	사용안함
	수입산	사용안함
돼지고기		국내산
닭고기		국내산
오리고기		국내산

수산물	
낙지	산
고등어	국내산
명태(코다리)	러시아산
갈치	산
오징어	국산
꽃게	산
참조기	산
주꾸미	산
다랑어	산
전복	국내산

가공식품	
너비아니	닭·돼지고기 국내산
미트볼	닭·돼지고기 국내산
맛살	명태연육 미국산