

<2026년 7월 식단 소개>

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을

감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다.

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
만1~2세	1,000kcal	15g
만3~5세	1,400kcal	20g

② 급간식 메뉴는 어린이집에서 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.

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 3~4회 이상 제공됩니다.

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

⑦ 원산지표시는 주간 식단으로 매주 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 알레르기가있는 영유아의 급간식에대해 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), ⑳잣

⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다.

연령	구분	급 식 적 정 배 식 량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1~2세	배식량	90g	100ml	30g	30g	14g
	목측량	1주걱	1½ 국자	1 숟가락 가득	1½숟가락	½숟가락
만3~5세	배식량	130g	140ml	45g	40g	20g
	목측량	1½ 주걱	2국자	1½숟가락가득	2 숟가락	1 숟가락

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

7월 주간식단 - 원산지표시

1주		6월 29일	6월 30일	7월 1일	7월 2일	7월 3일	7월 4일	
		월	화	수	목	금	토	
조조간식		현미팝스낵	스트링치즈	바나나	찰보리빵	두부과자		
오전 간식		참치채소죽	미역죽	깨간장온두부	우리쌀시리얼 우유	새우살브로컬리죽	편밤 메일차	
점심		기장밥	클로렐라밥	차조밥	찰쌀밥	귀노야밥	잡곡밥	
		유부김치국	감자미역국	무청시래기된장국	참치김치찌개	순살감자탕	건새우우육	
		소불고기	돈육낙지볶음	생선까스/타르타르소스	닭고구마볶음	채소계란찜	돈사태갈비찜	
		상추쌈/저염쌈장	콩나물무침	양상추샐러드	치커리유자청무침	미역줄기볶음	봄동무침	
		열무김치	배추김치	깍두기	열무김치	깍두기	백김치	
오후 간식		햄야채롤 우유	소고기주먹밥 ★참외	알감자버터구이 매실차	미트소스푸실리 ★수박(지원과일)	완두앙금빵 우유	수제호떡 우유	
저녁		쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	소고기곤드레밥		
		동태살뚝국	팽이된장국	계란부추국	맑은소고기국	애호박된장국		
		닭고기파프리카볶음	너비아니구이	오리불고기	동태살우조림	물만두		
		참나물	비타민오리엔탈무침	레몬무쌈	오이지무침	백김치		
		백김치	백김치	백김치	백김치	★포도		
원산지 일괄 표기	쌀	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽/이유식	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		※ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찰쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시						
	육류	쇠고기	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기		국내산	국내산			
		식육가공품		너비아니-돼지고기[외국산(미국,스페인,덴마크 등)]				
		※ 쇠고기는 원산지 외 한우, 젓소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시						
	김치	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		얼갈이						
		봄동						
	※ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시							
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수						
		콩비지						
		※ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시						
	수산물	낙지		베트남산				
		명태				미국산		
		고등어						
		갈치						
		참조기						
		오징어						
		꽃게						
		다랑어						
		아귀(아구)						
		주꾸미						
		수산가공품	참치-다랑어(원양산)		생선까스-민대구(국산)	참치-다랑어(원양산)		
※ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ※ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시								
기타								
	※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어 사용 시 원산지 기재.							
메뉴변동사항								

2026년

7월 주간식단 - 원산지표시

2주		7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일	7월 11일	
		월	화	수	목	금	토	
조조간식		유기농떡튀밥	마드레느	곡물롤과자	슬라이스치즈	바나나두유		
오전 간식		누룽지죽	편육수수 우유	수제비국	원실생선죽	전복죽	스크램블에그 우유	
점심		차조밥 어묵김치국 돈육메추리알장조림 오이무침 백나박김치	기장밥 소고기버섯샤브국 두부구이/양념장 구이김 열무김치	돈육자장밥 계란파국 탕수육/소스 단무지 ★파인애플	찰현미밥 소고기미역국 삼치무조림 숙주나물 배추김치	강황찰쌀밥 우동장국 쪽잡스테이크 코울슬로 석박지	소고기파프리카섞음밥 부추국 팽이버섯튀김 백김치 ★키위	
오후 간식		파배기도넛 우유	날치알갯잎섞음밥 ★수박(자연과일)	미니쌀국수	치즈볼 ★천도복숭아(자연과일)	카스텔라 우유	잼토스트	
저녁		쌀밥 열무된장국 닭채소볶음 가지나물 백김치	쌀밥 콩비지찌개 임연수구이 도라지배무침 백김치	쌀밥 느타리버섯된장국 토마토닭볶음 시금치나물 백김치	쌀밥 감자양파국 돈채피망볶음 미역초무침 백김치	닭고기채소볶음밥 두부애호박국 청포묵무침 백김치 ★사과		
원산지 일괄 표기	쌀	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		죽/이유식	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		※ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찰쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시						
	육류	쇠고기	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기				국내산		
		식육가공품			탕수육-돼지고기(국산)			
		※ 쇠고기는 원산지 외 한우, 젓소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시						
	김치	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		얼갈이				국내산		
		봄동						
		※ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시						
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수						
		콩비지		국내산				
		※ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 계절별로 제공하는 것만 표시						
	수산물	낙지						
		명태				러시아산		
		고등어						
		갈치						
		참조기						
		오징어						
		꽃게						
		다랑어						
		아귀(아구)						
		주꾸미						
		수산가공품					전복-필리핀산	
		※ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ※ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시						
	기타							
		※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어 사용 시 원산지 기재.						
메뉴변동사항								

2026년

7월 주간식단 - 원산지표시

3주		7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일	7월 18일	
		월	화	수	목	금	토	
조조간식		우리밀크래커	두유	스틱쌀과자	고구마스틱			
오전 간식		소고기청경채죽	찐감자 슬라이스치즈	★블루베리 그릭요거트	물만둣국		김가루죽	
점심		찰현미밥 호박잎된장국 돈육김치찜 다시마튀각 백나박김치	차수수밥 어린이육개장 두부조림 건새우마늘퐁볶음 배추김치	찰쌀밥 영양삼계탕 멸치볶음 도토리묵채소무침 석박지	흑미밥 얼갈이된장국 코다리무조림 감자채볶음 배추김치	제헌절	완두콩밥 황태콩나물국 로제소스된볶음 느타리버섯나물 백김치	
오후 간식		고로케 우유	게살주먹밥 ★수박(지원과일)	미니핫도그 옥수수차	모듬과일 우유		츄러스 오미자차	
저녁		쌀밥 소고기뭇국 어묵잡채 비타민무침 백김치	쌀밥 근대국 고등어구이 콩나물맛살무침 백김치	쌀밥 애호박새우젓국 버섯소불고기 오이파프리카무침 백김치	쌀밥 들깨미역국 훈제오리볶음 무쌈 백김치			
원산지 일괄 표기	쌀	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		죽/이유식	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		※ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찰쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시						
	육류	쇠고기	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기						
		식육가공품				훈제오리-오리(국내산)		
		※ 쇠고기는 원산지 외 한우, 젓소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시						
	김치	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		얼갈이				국내산		
		봄동						
	※ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시							
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수						
		콩비지		국내산				
		※ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시						
	수산물	낙지						
		명태				코다리(러시아산)		
		고등어		국내산				
		갈치						
		참조기						
		오징어						
		꽃게						
		다랑어						
		아귀(아구)						
		주꾸미						
		수산가공품		게살파지-붉은대게살(국내산)				
		※ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 한 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ※ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시						
	기타							
		※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어 사용 시 원산지 기재.						
메뉴변동사항								

2026년

7월 주간식단 - 원산지표시

4주		7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일	7월 25일	
		월	화	수	목	금	토	
조조간식		유기농주스	꿀호떡	모닝빵	현미팝스낵	사과배주스		
오전 간식		브로컬리크림스프 크루통	삶은계란 우유	★사과 스트링치즈	닭채소죽	녹두죽	단팥죽	
점심		기장밥 동태썩갓국 돈육콩나물볶음 양배추쌈/저염쌈장 배추김치	차조밥 닭곰탕 토마토마파두부 깻잎순나물 배추김치	소고기가지밥 미소장국 치즈계란찜 상추오이무침 깍두기	흑미밥 돈육김치찌개 어묵불조림 파래감자반 열무김치	완두콩밥 팽이버섯된장국 오리불고기 무생채 배추김치	찰쌀밥 닭고기미역국 참치계란전 참나물사과무침 백김치	
오후 간식		크로와상 우유	포자찜만두 ★수박(지원과일)	크림카레우동	치킨너겟샐러드 ★멜론	후레쉬번 우유	파래전 결명자차	
저녁		쌀밥 오징어묵국 닭고기피망볶음 브로컬리흑임자무침 백김치	쌀밥 열무된장국 소고기양배추볶음 시래기나물 백김치	쌀밥 순두부맑은국 닭바베규조림 청경채나물 백김치	쌀밥 소고기버섯국 명태전 배추나물 백김치	새우살채소볶음밥 감자다시마국 야채춘권 백김치 ★바나나		
원산지 일괄 표기	쌀	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		죽/이유식	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		※ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찰쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시						
	육류	쇠고기	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기					국내산	
		식육가공품						
		※ 쇠고기는 원산지 외 한우, 젓소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시						
	김치	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		얼갈이					국내산	
		봄동						
	※ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시							
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수						
		콩비지						
	※ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시							
	수산물	낙지						
		명태						
		고등어						
		갈치						
		참조기						
		오징어	칠레산					
		꽃게						
		다랑어						
		아귀(아구)						
		주꾸미						
		수산가공품				명태전-명태(러시아산)		참치-다랑어(원양산)
		※ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ※ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시						
	기타							
	타	※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 납치, 조피블락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어 사용 시 원산지 기재.						
메뉴변동사항								

2026년

7월 주간식단 - 원산지표시

5주		7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일			
		월	화	수	목	금			
조조간식		우리밀곡물와플	채소품은쌀과자	마시는요구르트	검정콩두유	샐러드주스			
오전 간식		모듬채소죽	찐고구마	김계란죽	단호박죽	삼색수제비			
점심		차수수밥 아욱된장국 돈육낙지볶음 도라지배무침 배추김치	찰쌀밥 어린이닭개장 가자미구이 가지나물 배추김치	닭고기채소볶음밥 안매운김치국 미니돈까스/케첩 열무김치 ★바나나	클로렐라밥 무채된장국 소고기당면볶음 애호박나물 열무김치	퀴노아밥 청국장찌개 돈수육 상추쌈/저염쌈장 배추김치			
오후 간식		진한우유크림빵 우유	샐러드파스타 ★수박	미니쌀국수	멸치주먹밥 보리차	롤케익 우유			
저녁		쌀밥 두부김치국 닭감자볶음 열무된장나물 백김치	쌀밥 콩나물국 돈사태찜 취나물 백김치	쌀밥 소고기우거지국 새우살브로컬리볶음 양배추나물 백김치	쌀밥 감자미역국 삼치카레구이 숙갓나물 백김치	참치볶음밥 유부된국 명엽채조림 백김치 ★애플망고			
원산지 일괄 표기	쌀	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
		죽/이유식	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	※ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찰쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시								
	육류	쇠고기	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		오리고기							
		식육가공품			꼬마돈카츠-돼지고기(국산),닭고기(국산)				
		※ 쇠고기는 원산지 외 한우, 젓소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시							
	김치	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		얼갈이							
		봄동							
	※ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시								
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		콩국수							
		콩비지							
	※ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시								
	수산물	낙지	베트남산						
		명태							
		고등어							
		갈치							
		참조기							
		오징어							
		꽃게							
		다랑어							
		아귀(아구)							
		주꾸미							
		수산가공품						참치-다랑어(원양산)	
		※ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ※ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시							
		기타							
	※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 닭치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어 사용 시 원산지 기재.								
메뉴변동사항									