



2026년 7월 식단표

만3~5세

담당	주임	원장
심*은	홍*라	전*숙

특별 식단의 날

매주 수요일	다먹었저염!	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날
매주 금요일	_푸드브릿지-	아이들이 기호도가 낮은 제철 식재를 선정하여 점층적으로 노출시켜 거부감을 낮추는 편식 개선의 날
둘째 목요일	덜달당·Day	건강한 식습관 형성을 위하여 단맛을 줄여 조리한 메뉴를 제공하는 날
셋째 수요일	지구야고마워♥	탄소배출 줄이기에 연천군의 어린이들도 동참 할 수 있도록, 로컬푸드를 사용한 채식 식단을 제공하는 날

재철 식재료 안내

채소류: 옥수수 감자 부추 양상추 가지 피망 애호박 노각 열무 오이 느타리버섯
과일류: 블루베리 수박 복숭아 참외 자두
수산물: 갑오징어 전복 임연수

요일	월	화	수 다먹었저염!	목	금 _푸드브릿지-	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전 간식			촉촉한 치즈케익 우유②	닭죽⑮	플레인요거트② 사과&당근스틱	계살죽①⑤⑥⑧ 우유②
점심			백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 두부탕국⑤⑥ 미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 배추김치⑨
오후 간식			잔치국수 키위주스	알감자버터구이 우유② & 천도복숭아	토마토스파게티 오렌지주스	
영양/ 단백질			757.4/26.1	625/25.9	686.1/25.5	557/21.2
날짜	6	7	8	9	10	11
오전 간식	슈퍼하이키즈녹즙 바나나	치즈② 배	순수 우유 후레쉬번 우유②	소고기죽⑮	짜먹는요거트② 파인애플&오이스틱	시금치된장죽⑤⑥ 우유②
점심	차조밥 송능 돈사태뽕⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 순살삼치카레구이⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 파송송달걀국① (대체:파송송두부국) 잔멸치볶음⑤ 김구이 깍두기⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 근대된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 양송이소프②⑤⑥⑮⑰ 과일요거샐러드②⑫ 깍두기⑨
오후 간식	맘모스브레드빵 우유② & 수박	무지개떡 메밀차	들기름막국수 청귤주스	찐고구마 우유②	간장떡볶이 포도주스	
영양/ 단백질	697.8/25.4	607.9/26.4	655/22.9	765.5/24.8	627.5/23.3	549.7/16.3
날짜	13	14	15 초복	16	17(제헌절)	18
오전 간식	슈퍼하이키즈녹즙 참외	치즈② 자두	발효버터 소금빵 우유②	김가루두부죽		감자치즈죽② 우유②
점심	백미밥 송능 느타리소불고기⑤⑥⑮ 파리고추간새우케첩볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 맛살파프리카무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 달걀양파볶음⑤⑥⑮ 김청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 모듬어묵국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		새우살케첩볶음밥⑤⑥⑦⑫ 두부맑은국⑤ 채소고로케①⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	마늘빵 우유② & 수박	절편 유자차	김치전 요구르트	찐감자 우유②		
영양/ 단백질	707.2/27.4	673.7/17.6	683.7/23.7	628.2/19.4		613.6/27.3
날짜	20	21	22 지구야고마워!	23	24	25 중복
오전 간식	핸드밀생딸기가득 씨없는포도	치즈② 사과	플레인 베이글 우유②	전복죽⑮	플레인요거트② 수박&파프리카스틱	브로콜리당근죽 우유②
점심	백미밥 송능 케찹제육볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 실파묵국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑰ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 맑은콩나물국⑤ 돈까스⑤⑥&소스 흑임자연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기달걀장조림①⑤⑥⑮ (대체:돈육두부조림) 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 순살임연수구이⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1/2 닭갈국수⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	카스테라 우유② & 수박	백설기 보리차	유부우동 스위트 플럼	고구마맛탕 우유②	갈비찜만두 사과주스	
영양/ 단백질	796/28.5	624.5/18.4	772.3/26.5	759/22.7	667.1/30.5	513.4/21.3
날짜	27	28	29	30	31	
오전 간식	슈퍼하이키즈녹즙 배	치즈② 멜론 & 야채죽	고소한 치즈 핑거스틱 우유②	계살죽①⑤⑥⑧	짜먹는요거트② 복숭아&고구마스틱	
점심	수수밥 송능 돈육푹찜⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥ 두부데리야끼소스구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 돈육카레⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 순두부맑은국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼색달걀찜① (대체:두부조림) 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식	슈크림빵 우유②	증편 오미자차	어묵탕 딸기주스	찐옥수수 우유②	핫도그 배주스	
영양/ 단백질	646/26.1	730.6/21.6	647.5/25.8	665/28.5	687.7/22.5	

원산지 표시	쌀		배추김치			콩			수산물	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	임연수	삼치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국산
	쇠고기		돼지고기		닭고기	오리고기		돈까스		동그랑땡
	한우		국내산	국내산	국내산	돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		
알레르기 유발물질	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ※자 *야황산류는 표백제 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공 식품에 포함되어 있습니다.									

* 위 식단은 어린이집 사정에 의해 동일 군 식품으로 대체 될 수도 있습니다. * 영양사가 작성한 식단에 한하여 일단위로 변동 가능합니다.
* 경기도 어린이 건강과일 공급사업 과일이 주 1회(월) 매월 추가공급 1회(목) 제공됩니다.
* 하루 섭취 열량 만 1~2세 열량 900kcal, 만 3~5세 열량 1,400kcal
* 푸드미 어린이집은 기본영양분은 주로 천연재료를 사용하며 매주 1회 전통차가 제공됩니다.
* 저염식단으로 매주 월요일에 국 없는 날로 정하였습니다.



2026년 7월 식단표

만1-2세(크기, 맛, 조리형태 고려함)

담당	주임	원장
심*은	홍*라	전*숙

특별 식단의 날			제철 식재료 안내	
매주 수요일	다먹었저염!	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날	채소류: 옥수수 감자 부추 양상추 가지 피망 애호박 노각 열무 오이 느타리버섯	
매주 금요일	푸드브릿지-	아이들이 기호도가 낮은 제철 식재료를 선정하여 점진적으로 노출시켜 거부감을 낮추는 편식 개선의 날	과일류: 블루베리 수박 복숭아 참외 자두	
둘째 목요일	덜달달:Day	건강한 식습관 형성을 위하여 단맛을 줄여 조리한 메뉴를 제공하는 날	수산물: 갑오징어 전복 임연수	
셋째 수요일	지구야고마워♥	탄소배출 줄이기에 연천군의 어린이들도 동참 할 수 있도록, 로컬푸드를 사용한 채식 식단을 제공하는 날		

요일	월	화	수 다먹었저염!	목	금 푸드브릿지-	토
날짜			1	2	3	4
오전간식			촉촉한 치즈케익 우유②	닭죽⑮	플레인요거트② 사과	게살죽①⑤⑥⑧ 우유②
점심			백미밥 팽이버섯소창국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 두부탕국⑤⑥ 미니돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨
오후간식			잔치국수 키위주스	알감자버터구이 우유② & 천도복숭아	토마토스파게티 오렌지주스	
영양/단백질			492.3/17	406.2/16.8	445.9/16.6	362.1/13.8
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	슈퍼하이키즈녹즙 바나나	치즈② 배	수수 우유 후레쉬번 우유②	소고기죽⑮	짜먹는요거트② 파인애플	시금치된장국⑤⑥ 우유②
점심	차조밥 송농 돈사태뺨⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백당①⑤ 순살삼치카레구이⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 파송송달걀국① (대체:파송송두부국) 잔멸치볶음⑤ 김구이 깍두기⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ [저당]두부스테이크①⑤⑥⑫ 근대된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 양송이 스프②⑤⑥⑮⑰ 과일요거트샐러드②⑫ 깍두기⑨
오후간식	맘모스브레드빵 우유② & 수박	무지개떡 메밀차	들기름막국수 청굴주스	찐고구마 우유②	간장떡볶이 포도주스	
영양/단백질	464.4/16.8	395.1/17.1	425.7/14.9	497.6/16.1	407.9/15.1	357.3/10.6
날짜	13	14	15 초복	16	17(제헌절)	18
오전간식	슈퍼하이키즈녹즙 참외	치즈② 자두	발효버터 소금빵 우유②	김가루두부죽		감자치즈죽② 우유②
점심	백미밥 송농 느타리소불고기⑤⑥⑬ 파리고추간새우케찹볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 맛살파프리카무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 달걀양파볶음⑤⑥⑮ 김청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 모듬어묵국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	 새우살케찹볶음⑤⑥⑨⑫ 두부맑은국⑤ 채소고로케①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	마늘빵 우유② & 수박	절편 유자차	김치전 요구르트	찐감자 우유②		
영양/단백질	459.7/17.8	437.9/11.4	444.4/15.4	408.3/12.6		398.8/17.7
날짜	20	21	22 지구야고마워🌍	23	24	25 중복
오전간식	핸드밀생딸기가득 씨없는포도	치즈② 사과	플레인 베이글 우유②	전복죽⑩	플레인요거트② 수박	브로콜리당근죽 우유②
점심	백미밥 송농 케찹제육볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 실파묵국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑰ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 맑은콩나물국⑤ 돈까스⑤⑥&소스 흑 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기달걀장조림①⑤⑥⑬ (대체:돈육두부조림) 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부새우전국⑤⑨ 순살임연수구이⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1/2 닭갈국수⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스테라 우유② & 수박	백설기 보리차	유부우동 스위트 플럼	고구마맛탕 우유②	갈비찜만두 사과주스	
영양/단백질	517.4/18.5	405.9/12	502/17.2	493.4/14.7	433.6/19.8	334.2/13.9
날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	슈퍼하이키즈녹즙 배	치즈② 멜론 & 야채죽	고소한 치즈 핑거스틱 우유②	게살죽①⑤⑥⑧	짜먹는요거트② 복숭아	
점심	수수밥 송농 돈육목찜⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥ 두부데리야끼소스구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 돈육카레⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 순두부맑은국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼색달걀찜① (대체:두부조림) 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	슈크림빵 우유②	증편 오미자차	어묵탕 딸기주스	찐옥수수 우유②	한도그 배주스	
영양/단백질	419.9/17	474.9/14	420.9/16.8	432.2/18.5	447/14.6	

원산지 표시	쌀		배추김치		콩		수산물	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	임연수	삼치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	돈까스	동그랑땡		
알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공 식품에 포함되어 있습니다.							

* 위 식단은 어린이집 사정에 의해 동일 군 식품으로 대체 될 수도 있습니다. * 영양사가 작성한 식단에 한하여 일단위로 변동 가능합니다.
* 경기도 어린이 건강과달 공급사업 과일이 주 1회(월), 매월 추가공급 1회(목) 제공됩니다.
* 하루 1인분 열량: 만 1~2세 열량 900kcal, 만 3~5세 열량 1,400kcal
* 푸드미 어린이집은 주로 천연재료를 사용하며 매주 1회 전통차가 제공됩니다.
* 저염식단으로 매주 월요일에 국 없는 날로 정하였습니다.