

☺☺ 2026년 7월 영아식단표 ☺☺

영양사 강경희

	월	화	수	목	금
일자			1	2	3
오전간식			우리쌀후레이크 ^{5,6} 유기농우유 ²	감자양파죽	참쌀과과, 유기농우유 ^{2,6}
점심			친환경쌀밥 다시마우채국 ⁹ 훈제오리부추볶음 ^{2,5,6} 콩나물무침 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 수박	기장밥 달걀파국 ^{1,9} 대구까스, 소스 ^{1,5,6,10} 열무나물 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 마카로니샐러드 ^{1,5,6,8,12}	친환경쌀밥 얼갈이배추국 ^{5,9} 돼지고기참스테이크 ^{5,6,10,12} 애호박볶음 ^{5,6,9} 백김치 ⁹ 수박
오후간식			새우살우유크림우동 ^{2,6,9,10,12,18}	찰보리밥 ^{1,5} 유기농우유 ²	순대갯순볶음, 보리차 ^{5,6,10,12,16,18}
원산지표시			훈제오리고기(국내산)		돼지고기(국내산)
일자	6	7	8	9	10저탄소식단
오전간식	아이스바나나라떼 ²	양송이버섯치즈죽 ²	수박	누룽지채소죽 ¹⁵	연두부, 스스 ^{5,6}
점심	친환경쌀밥 아욱국 ^{5,6,9} 닭다리살소금구이 ¹⁵ 비름나물 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 참외	강황참쌀밥 감자옹심이국 ⁹ 돼지고기잡채 ^{5,6,10} 브로콜리참깨소스무침 백김치 ⁹ 토마토 ¹²	닭안심짜장덮밥 ^{2,5,6,10} 송송 군만두 단무지무침 백김치 ⁹	차조밥 오이냉국 ^{5,6,9} 오손볼고기 ^{5,6,10,17} 느타리버섯김무침 백김치 ⁹ 유기농식혜	친환경쌀밥 미소장국 ^{5,9} 새우달걀볶음, 케찹 ^{1,9,12} 미역줄기볶음 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 천도복숭아
오후간식	냉열무국수 ^{6,9}	비프오리엔탈샐러드 ^{5,6,16}	찐고구마, 오미자차	포테이도또띠아피자 유기농우유 ^{2,5,6,10,12}	유부주먹밥, 유기농우유 ^{2,5}
원산지표시	닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	쇠고기(국내산-한우) 오징어(국내산), 돼지고기(국내산)	연두부(국내산)
일자	13	14	15	16생일	17제년절
오전간식	크래커, 크림치즈 유기농우유 ^{2,6}	참깨죽	감자요리공모레시피	바나나	
점심	친환경쌀밥 우렁된장찌개 ^{5,6,9,18} 콩치무조림 ^{5,6} 김구이 백김치 ⁹ 수박	흑미밥 도토리묵냉국 ^{5,6,9} 치즈롤까스 ^{2,5,6,10} 고사리나물 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 짜먹는요구르트 ²	친환경쌀밥 닭백숙 ^{5,9} 세벌치해바라기씨볶음 콘치즈 ^{1,5} 백김치 ⁹ 요거트푸딩 ^{2,52}	친환경쌀밥 쇠고기미역국 ^{5,6,9,16} 돼지갈비사태찜 ^{5,6,10} 연근명품조림 ^{4,5,6} 안매운깍두기 ⁹ 수박	
오후간식	초계국수 ^{5,6,9,15}	찐옥수수	수박	케익, 유기농우유 ^{1,2,5,6}	
원산지표시	닭고기(국내산), 우렁(국내산)	돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산-한우) 돼지고기(국내산)	
일자	20	21	22	23	24
오전간식	밤만주, 유기농우유 ^{2,5,6}	녹두치즈죽 ²	수박, 치즈 ²	브로콜리크림스프 ^{2,5,6,15,16}	쇠고기채소죽 ¹⁶
점심	친환경쌀밥 한우갈비탕 ^{5,6,9,16} 진미채된장조림 ^{5,6,17} 취나물볶음 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 뽕피침	찰수수밥 낙지연포탕 ⁹ 마파두부 ^{5,6} 노각생채 백김치 ⁹ 멜론	쇠고기파프리카볶음밥 ^{5,6,9,16} 송송 파래김자반 저염오이지무침 백김치 ⁹	렌틸콩밥 근대원장국 ^{5,6,9} 닭다리살배추볶음 ^{5,6,10} 알배추된장무침 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 수박	수수밥 미역냉국 ^{5,6,9} 돈육가지볶음 ^{5,6,10} 고구마순볶음 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 그린샐러드 ^{2,12,14}
오후간식	해물볶음우동 ^{5,6,9,18}	새우만두, 보리차 ^{5,6,9}	단호박샐러드 ^{1,5}	콩국수 ^{5,6}	치즈케이크 ^{1,2,5,6} 보리차
원산지표시	쇠고기(국내산-한우) 오징어(국내산), 진미채(제주산)	낙지(국내산) 두부(국내산)	쇠고기(국내산-한우)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산-한우) 돼지고기(국내산)
일자	27	28	29	30	31
오전간식	당근스틱, 치즈 ²	단호박죽	방울토마토, 치즈 ^{2,12}	고구마치즈죽 ²	떠먹는요거트 ²
점심	친환경쌀밥 두부새우전국 ^{5,6,9} 돼지고기새송이버섯장조림 ^{5,6,10} 가지나물 나박김치 ⁹ 저당요구르트 ²	발아현미밥 오징어무국 ^{9,17} 너비아니구이 ^{5,6,10,16} 숙주무침 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 천사채샐러드 ^{1,5}	친환경쌀밥 닭고기카레라이스 ^{1,5,6,12,15} 우피클 우렁채조림 ^{5,6} 백김치 ⁹ 캐플쥬스	찰보리밥 쇠고기무국 ^{9,16} 들기름두부구이 ^{5,6} 감자새우맛조림 ^{5,6,9} 안매운깍두기 ⁹ 참외	친환경쌀밥 참나물된장국 ^{5,6,9} 순살찜 ^{5,6,15} 상추부추겉절이 ^{5,6} 백김치 ⁹ 자두
오후간식	야채어묵밥 ^{1,2,5,6}	마들렌, 유기농우유 ^{1,2,5,6}	찐옥수수	냉모밀국수 ^{3,5,6,9}	참치마요주먹밥, 통글레차 ^{1,2}
원산지표시	돼지고기(국내산-한우) 두부(국내산)	돼지고기(국내산) 오징어(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산-한우) 두부(국내산)	닭고기(국내산), 참치(원양산)

	쌀	김치	고추가루	콩류	
원산지 표시	국내산 쌀(밥, 죽, 누룽지) (참쌀, 현미 찐쌀, 쌀가공품)	국내산 (배추김치, 고추가루) (얼갈이, 봄동배추 포함)	국내산 (양념류)	국내산 (두부류, 콩국수 콩비지)	* 위 식단은 어린이집 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 일부 대체할 수 있습니다. * 특정 식품에 대한 알레르기 증상이 있는 영유아는 사전에 어린이집 (담당교사)에게 연락하여 주시기 바랍니다.

국공립 단대어린이집

☺☺ 2026년 7월 유아식단표 ☺☺

영양사 강경희

	월	화	수	목	금
일자			1	2	3
오전간식			우리쌀후레이크 ^{5,6} 유기농우유 ²	감자양파죽	참쌀약과, 유기농우유 ^{2,6}
점심			친환경쌀밥 다시마무채국 ⁹ 훈제오리부추볶음 ^{2,5,6} 콩나물무침 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 수박	기장밥 달걀파국 ^{1,9} 대구까스, 소스 ^{1,5,6,10} 얼무나물 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 마카로니샐러드 ^{1,5,6,8,12}	친환경쌀밥 얼갈이배추국 ^{5,9} 돼지고기잡스테이크 ^{5,6,10,12} 애호박볶음 ^{5,6,9} 어린이배추김치 ⁹ 수박
오후간식			새우살우유크림우동 ^{2,6,9,10,12,18}	무지개떡 유기농우유 ²	순대갯순볶음, 보리차 ^{5,6,10,12,16,18}
원산지표시			훈제오리고기(국내산)		돼지고기(국내산)
일자	6	7	8	9	10저탄소식단
오전간식	아이스바나나라떼 ²	양송이버섯치즈죽 ²	수박	누룽지채소죽 ¹⁵	연두부, 소스 ^{5,6}
점심	친환경쌀밥 아욱국 ^{5,6,9} 닭다리살소금구이 ¹⁵ 비름나물 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 참외	강황참쌀밥 감자옹심이국 ⁹ 돼지고기잡채 ^{5,6,10} 브로콜리참깨소스무침 어린이배추김치 ⁹ 토마토 ¹²	닭안심짜장덮밥 ^{2,5,6,10} 송편 군만두 단무지무침 어린이배추김치 ⁹	차조밥 오이냉국 ^{5,6,9} 오돈불고기 ^{5,6,10,17} 느타리버섯김무침 백김치 ⁹ 유기농식혜	친환경쌀밥 미소장국 ^{5,9} 새우달걀볶음, 케찹 ^{1,9,12} 미역줄기볶음 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 천도복숭아
오후간식	냉면국수 ^{6,9}	비프오리엔탈샐러드 ^{5,6,16}	찐고구마, 오미자차	포테이토포피아피자 유기농우유 ^{2,5,6,10,12}	유부주먹밥, 유기농우유 ^{2,5}
원산지표시	닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	쇠고기(국내산-한우) 오징어(국내산), 돼지고기(국내산)	연두부(국내산)
일자	13	14	15	16생일	17제헌절
오전간식	크래커, 크림치즈 유기농우유 ^{2,6}	참깨죽	감자요리공모레시피	바나나	
점심	친환경쌀밥 우렁된장찌개 ^{5,6,9,18} 콩치무조림 ^{5,6} 김구이 어린이배추김치 ⁹ 수박	흑미밥 도토리묵냉국 ^{5,6,9} 치즈롤까스 ^{2,5,6,10} 고사리나물 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 짜먹는요구르트 ²	친환경쌀밥 닭백숙 ^{5,9} 세명치해바라기새볶음 콘치즈 ^{1,5} 어린이배추김치 ⁹ 요거트푸딩 ^{2,5}	친환경쌀밥 쇠고기미역국 ^{5,6,9,16} 돼지갈비사대찌 ^{5,6,10} 연근당콩조림 ^{4,5,6} 안매운깍두기 ⁹ 수박	
오후간식	초계국수 ^{5,6,9,15}	찐국수수	수박	케익, 유기농우유 ^{1,2,5,6}	
원산지표시	닭고기(국내산), 우형(국내산)	돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산-한우) 돼지고기(국내산)	
일자	20	21	22	23	24
오전간식	밤만주, 유기농우유 ^{2,5,6}	녹두치즈죽 ²	수박, 치즈 ²	브로콜리크림스프 ^{2,5,6,15,16}	쇠고기채소죽 ¹⁶
점심	친환경쌀밥 한우갈비탕 ^{5,6,9,16} 진미채된장조림 ^{5,6,17} 취나물볶음 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 뽕피절	찰수수밥 낙지연포탕 ⁹ 마파두부 ^{5,6} 노각생채 어린이배추김치 ⁹ 멜론	쇠고기파프리카볶음밥 ^{5,6,9,16} 송편 파래김자반 저염오이지무침 어린이배추김치 ⁹	렌틸콩밥 근대된장국 ^{5,6,9} 닭다리살바베류볶음 ^{5,6,10} 알배추된장무침 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 수박	수수밥 미역냉국 ^{5,6,9} 돈육가지묵음 ^{5,6,10} 고구마순볶음 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 그린샐러드 ^{2,12,14}
오후간식	해물볶음우동 ^{5,6,9,18}	새우만두, 보리차 ^{5,6,9}	단호박샐러드 ^{1,5}	콩국수 ^{5,6}	치즈케이크 ^{1,2,5,6} 보리차
원산지표시	쇠고기(국내산-한우) 오징어(국내산), 진미채(페루산)	낙지(국내산)두부(국내산)	쇠고기(국내산-한우)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산-한우) 돼지고기(국내산)
일자	27	28	29	30	31
오전간식	당근스틱, 치즈 ²	단호박죽	방울토마토, 치즈 ^{2,12}	고구마치즈죽 ²	따먹는요거트 ²
점심	친환경쌀밥 두부새우정국 ^{5,6,9} 돼지고기새송이버섯장조림 ^{5,6,10} 가지나물 나박김치 ⁹ 저당요구르트 ²	발아현미밥 오징어무국 ^{9,17} 너비아니구이 ^{5,6,10,16} 숙주무침 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 천사채샐러드 ^{1,5}	친환경쌀밥 닭고기카레라이스 ^{1,5,6,12,15} 무피클 우렁채조림 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹ 캐플쥬스	찰보리밥 쇠고기무국 ^{9,16} 돌기름두부구이 ^{5,6} 감자새우맛조림 ^{5,6,9} 안매운깍두기 ⁹ 참외	친환경쌀밥 참나물된장국 ^{5,6,9} 순살찜닭 ^{5,6,15} 상추부추겉절이 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹ 자두
오후간식	야채어묵밥 ^{1,2,5,6}	마들렌, 유기농우유 ^{1,2,5,6}	찐국수수	냉모밀국수 ^{3,5,6,9}	참치마요주먹밥, 통글레차 ^{1,2}
원산지표시	돼지고기(국내산-한우) 두부(국내산)	돼지고기(국내산) 오징어(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산-한우) 두부(국내산)	닭고기(국내산), 참치(원양산)

	쌀	김치	고추가루	콩류	
원산지 표시	국내산 쌀(밥, 죽, 누룽지) (참쌀, 현미, 전쌀, 쌀가공품)	국내산 (배추김치, 고추가루) (얼갈이, 봉통배추 포함)	국내산 (양념류)	국내산 (두부류, 콩국수, 콩비지)	* 위 식단은 어린이집 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 일부 대체할 수 있습니다. * 특정 식품에 대한 알레르기 증상이 있는 영유아는 사전에 어린이집 (담임교사)에게 연락하여 주시기 바랍니다.