

2026년 7월 식단



한성어린이집

작성자: 조선희영양사

(만3~5세)

구분	월	화	수	목	금
1주차			1일 수정구보건설(산돌)	2일	3일
오전간식			소고기야채죽5,6,16	크림스프2,5,6/크루통,2,6	천도복숭아12/동물복지우유2
점심			찰흑미밥 감자국 돈육간장불고기5,6,10 가지양파볶음5,6 배추김치	찰기장밥 한우무채국16 생선까스5,6& 타르타르소스1,5 우엉조림5,6 깍두기	참쌀밥 유부미소국5,6 닭살바베류조림6,12,15 유자청참나물샐러드 배추김치
오후간식			씨없는포도/동물복지우유2	수제비국5,6	찐고구마/요구르트
kca/단백질			618 21	651 19	457 18
일자요일	6일	일 아쿠아플라넷	8일	일 영아물놀이	0일 유아물놀이
오전간식	블루베리/요플레2	수박/동물복지우유2	양송이소프2,5,6	참외/동물복지우유2	누룽지죽
점심	참쌀밥 근대된장국5,6 야채 듬뿍프레타타1.5.12 견과류세벌치볶음5,6,14 배추김치	참쌀밥 우동5,6 수제치킨5,6,15 양상추간장무침5,6 배추김치	찰기장밥 삼색옹심이감자국5,6 수비드연어 파프리카새송이볶음5 배추김치	조각서리태참쌀밥 콩나물국 닭춘장야채볶음5,6,10 밥새우마늘쫄볶음5,6,9 깍두기	차조밥 맑은미역국 돼지불고기5,6,10 노각무침5,6 배추김치
오후간식	대파송송크로와상1,5,6/동물복지우유2	돈육볶음밥5,6,10	통새우찜만두5,6,9/ 요구르트2	냉모밀국수3,6	단호박찜/동물복지우유2
kca/단백질	573 19	652 22	495 20	493 19	486 18
일자요일	3일 생태 학습(6,7세)	14일	5일 생일잔치/초복	16일 한끼식사(풀,초복)	17일 제헌절
오전간식	방울토마토/요플레2	수박/동물복지우유2	단호박스프2,5,6/우유스틱2,5,6	소고기야채죽16	
점심	참쌀밥 두부쪽파국5,6 훈제오리양장피볶음5,6 쌈무콩나물무침 배추김치	찰기장밥 맑은한우곰국16 코다리양념찜5,6 파프리카배무침 배추김치	참쌀밥 대파송송닭다리살삼계탕15 오징어무침5,6,17 유기원초김구이 배추김치 조각수박	찰보리밥 저염참치김치찌개5 한식잡채5,6,10 상추참마무침5,6 깍두기	
오후간식	마들렌1,2,5,6/동물복지우유2	멸치주먹밥5,6	생일케익1,2,6/동물복지우유2	군고구마/동물복지우유2	
kca/단백질	501 19	517 21	594 21	482 18	
일자요일	20일	21일	22일	23일 샌드아트	24일
오전간식	씨없는포도/요플레2	수박/우유2	새우살야채죽9	메론/우유2	참쌀야채죽
점심	참쌀밥 맑은애호박국 고등어카레구이5,6,7 아삭오이지무침 배추김치	찰기장밥 하이라이스5,6,10 팽이버섯국5,6 맛동산탕수육5,6,10 과일그릭요거트샐러드2,12 깍두기	찰수수밥 건새우아우국5,6 돼지수육5,6,10 양배추쌈 배추김치	찰흑미밥 노랑물만두국2,5,6,110,5,16,18 돈육피망잡채&꽃빵5,6,10 김자반볶음5 깍두기	찰보리밥 두부미소국5,6 소고기참스테이크5,12 감자야채조림5,6 배추김치
오후간식	천혜향카스테라1,5,6/ 동물복지우유2	구운계란1/유기농식혜	찐감자/동물복지우유2	김치말이국수6	안흥찐빵6/우유2
kca/단백질	451 19	608 22	579 21	604 19	539 18
일자요일	27일	28일 새들요리	29일 산돌요리	30일 벌들요리	31일 풀잎요리
오전간식	바나나/요플레2	복숭아/동물복지우유2	브로콜리스프2,5,6/ 모닝빵1,2,5,6	골드키위/요플레2	참치죽
점심	차조밥 전복미역국18 육전1,5,6,16 애호박새우젓볶음5,9 배추김치	참쌀밥 열무된장국5,6 돈사태도둑장조림5,6,10 콩나물무침 배추김치	찰흑미밥 한우소고기콩나물국16 삼치살부조림5,6 청포묵김가루무침5 배추김치	참쌀밥 버섯된장국5,6 한우두부조림5,6,16 시금치나물 깍두기	찰보리밥 우리살어묵국5,6 단호박닭살볶음5,6,15 청경채나물 배추김치
오후간식	미니도넛1,2,5,6/동물복지우유2	군고구마/스위트플러머스	핫도그1,2,6/동물복지우유2	닭가슴살샐러드1,15/우유2	미니호떡1,6/우유2
kca/단백질	527 19	497 20	486 19	541 20	479 18
원산지 표기	쌀, 잡곡, 두통치, 배추, 고춧가루	국내산	국내산		

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 (2020.09.09 개정) <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

* 식사는 만3~5세 1400kcal, 단백질 25g, 칼슘 600mg 권 소비량 기준으로 제공됩니다.
(한국인 영양섭취기준 2020보건복지부 현재 제정안 기준)
* 소화기능이 약한 아이들을 위해 잡곡은 한가지만을 소량으로 넣어 제공합니다.
* 저염 식단은 저나트륨(low salt), 저당 식단.(law sugar)을 제공하고 있습니다.
* 식단 및 조리 지침은 식재료의 수불에 따라 '동일 식품군 내 동일 조리법'으로 변경 가능합니다

2026년 7월 식단

작성자: 조선희영양사

(만0~2세)



한성어린이집

구분	월	화	수	목	금					
1주차			1일 수정구보건소(산돌)	2일	3일					
2주간식			소고기야채죽5,6,16	크림스프2,5,6/크루통,2,6	천도복숭아12/동물복지우유2					
점심			찰흑미밥 감자국 돈육간장불고기5,6,10 가지양파볶음5,6 백김치	찰기장밥 한우무채국16 생선까스5,6& 타르타르소스1,5 우엉조림5,6 백김치	참쌀밥 유부미소국5,6 닭살바베류조림6,12,15 유자청참나물샐러드 백김치					
2 후간식			씨없는포도/동물복지우유2	수제비국5,6	찐고구마/보리차					
kca/단백질			618	21	651	19	457	18		
일자 요일	6일	 7일 아쿠아플라넷	8일	 일 영아물놀이	 9일 유아물놀이					
2주간식	블루베리/요플레2	수박/동물복지우유2	양송이스프2,5,6	참외/동물복지우유2	누룽지죽					
점심	참쌀밥 근대된장국5,6 야채 듬뿍프레타타1.5.12 견과류세벌치볶음5,6,14 백김치	참쌀밥 우동5,6 수제치킨5,6,15 양상추간장무침5,6 백김치	찰기장밥 삼색웍심이감자국5,6 수비드연어 파프리카새송이볶음5 백김치	조각서리태찰쌀밥 콩나물국 닭춘장야채볶음5,6,10 밥새우마늘쫄볶음5,6,9 백김치	차조밥 맑은미역국 돼지불고기5,6,10 두부구이5,6 백김치					
2 후간식	모닝빵1,2,5,6/동물복지우유2	돈육볶음밥5,6,10	통새우찜만두5,6,9/ 옥수수차	냉모밀국수3,6	단호박찜/동물복지우유2					
kca/단백질	573	19	652	22	495	20	493	19	486	18
일자 요일	 3일 생태 학습(6,7세)	14일	 5일 생일잔치/초복	16일 한끼식사(풀,초복)	17일 제헌절					
2주간식	방울토마토/요플레2	수박/동물복지우유2	단호박스프2,5,6/	소고기야채죽16						
점심	찰수수밥 두부쪽파국5,6 훈제오리양장피볶음5,6 쌈무콩나물무침 백김치	찰기장밥 맑은한우곰국16 코다리양념찜5,6 파프리카배무침 백김치	참쌀밥 대파송송닭다리살삼계탕15 오징어무침5,6,17 유기원초김구이 백김치 조각수박	찰보리밥 저염참치김치찌개5 한식잡채5,6,10 상추참마무침5,6 백김치						
2 후간식	마들렌1,2,5,6/동물복지우유2	멸치주먹밥5,6	우유스틱2,5,6/동물복지우유2	군고구마/동물복지우유2						
kca/단백질	501	19	517	21	594	21	482	18		
일자 요일	20일	21일	22일	 23일 샌드아트	24일					
2주간식	씨없는포도/요플레2	수박/우유2	새우살야채죽9	메론/우유2	참쌀야채죽					
점심	참쌀밥 맑은애호박국 고등어카레구이5,6,7 아삭오이지무침 백김치	참기장밥 하이라이스5,6,10 팽이버섯국5,6 맛동산탕수육5,6,10 과일그릭요거트샐러드2,12 깍두기	찰수수밥 건새우아우국5,6 돼지수육5,6,10 양배추쌈 배추김치	찰흑미밥 노랑물만두국2,5,6,110,5,16,18 돈육피망잡채&꽃빵5,6,10 김자반볶음5 백김치	찰보리밥 두부미소국5,6, 소고기참스테이크5,12 감자야채조림5,6 백김치					
2 후간식	모닝빵1,2,5,6/ 동물복지우유2	구운계란1/유기농식혜	찐감자/동물복지우유2	김치말이국수6	안흥찐빵/우유2					
kca/단백질	451	19	608	22	579	21	604	19	539	18
일자 요일	27일	 28일 새들요리	 29일 산돌요리	 30일 벌들요리	 31일 풀잎요리					
2주간식	바나나/요플레2	복숭아/동물복지우유2	브로콜리스프2,5,6/ 모닝빵1,2,5,6	골드키위/요플레2	참치죽					
점심	차조밥 전복미역국18 육전1,5,6,16 애호박새우젓볶음5,9 백김치	참쌀밥 열무된장국5,6 돈사태모듬장조림5,6,10 콩나물무침 백김치	찰흑미밥 한우소고기콩나물국16 삼치살무조림5,6 청포묵김가루무침5 배추김치	참쌀밥 버섯된장국5,6 한우두부조림5,6,16 시금치나물 깍두기	찰보리밥 우리살어묵국5,6 단호박닭살볶음5,6,15 청경채나물 배추김치					
2 후간식	미니도넛/동물복지우유2	군고구마/보리차	핫도그/동물복지우유2	닭가슴살샐러드1,15/우유2	우유스틱2,5,6/우유2					
kca/단백질	527	18	497	20	486	19	541	20	479	18
원산지 표기	쌀, 잡곡, 누룽지, 배추, 고춧가루	국대산	국대산							
* 식사는 만3~5세 1400kcal, 단백질 25g, 칼슘 600mg 권 소비량 기준으로 제공됩니다. (한국인 영양섭취기준 2020보건복지부 현재 제정안 기준) * 소화기능이 약한 아이들을 위해 잡곡은 한가지만을 소량으로 넣어 제공합니다. * 저염 식단은 저나트륨(low salt), 저당 식단.(law sugar)을 제공하고 있습니다. * 식단및 조리지침은 식자재의 수불에 따라 '동일 식품군 내 동일 조리법'으로 변경 가능합니다										

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 (2020.09.09 개정) <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

* 식사는 만3~5세 1400kcal, 단백질 25g, 칼슘 600mg 권 소비량 기준으로 제공됩니다.
(한국인 영양섭취기준 2020보건복지부 현재 제정안 기준)
* 소화기능이 약한 아이들을 위해 잡곡은 한가지만을 소량으로 넣어 제공합니다.
* 저염 식단은 저나트륨(low salt), 저당 식단.(law sugar)을 제공하고 있습니다.
* 식단 및 조리 지침은 식재료의 수불에 따라 '동일 식품군 내 동일 조리법'으로 변경 가능합니다



찰흑미밥
한우소고기콩나물국16
삼치살무조림5,6
청포묵김가루무침5
배추김치