

2026년 7월 영양식단 1~2세

1주차			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			바나나, 떠먹는요거트2	연두부&양념장5,6	참외	우유2
점심			백미밥 연두부국5,6 가지미조림5,6 배추나물 백김치9	카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 들깨무채국 탕수육&소스5,6,10 배추김치9 사과	백미밥 두부새우젓국5,9 돼지고기가지볶음5,6,10 호박나물5 백김치9	백미밥 어묵국5,6 닭다리살스테이크5,15 양배추나물5,6 백김치9
오후간식 열량/단백질			간장비빔국수5,6 469/21	치즈스틱1,2,5,6,수박 485/21	달걀스크램블1,2,5,우유2 457/22	유아치즈2,채소주스12 511/23
원산지 표기			연두부(콩): 국내산	연두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
2주차	6(월)	7(화)	♥생일식단♥	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	사과	씨리얼5,6,우유2	토마토12	유아치즈2,당근주스	과일요거트범벅2	우유2
점심	백미밥 닭곰탕15 데리야끼두부조림5,6 상추무침5,6 백김치9	차조밥 도토리묵국 임연수구이5,6 노각무침 백김치9	백미밥 새우살미역국5,6,9 치킨가스&소스1,5,6,15 매실청양상추무침5,6 백김치9	 가장밥 달걀부추국1 오리주물럭5,6 새콤무생채 백김치9	백미밥 청국장찌개5 쇠불고기5,6,16 양배추나물5,6 백김치9	짜장밥2,5,6,10,15,16 들깨무채국 완자전1,5,6,10 백김치9 토마토12
오후간식 열량/단백질	마들렌1,2,5,6,우유2 453/17	미니우동5,6 453/17	케이크1,2,5,6,우유2 473/21	치즈핫도그1,2,5,6,수박 479/21	찐감자,우유2 462/21	삶은달걀1,보리차 497/22
원산지 표기	닭고기: 국내산 두부(콩):국내산	가다랑어:인도네시아산	닭고기:국내산	오리고기: 국내산	두부(콩): 국내산 ● 쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산
3주차	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	바나나	유아치즈2,채소주스12	미숫가루5,6,우유2	마시는요거트2		우유2
점심	백미밥 순살동태맑은국5,6 돼지고기장조림5,6,10 콩나물무침5 백김치9	백미밥 모듬버섯된장국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 얼갈이나물 백김치9	백미밥 닭백숙15 도토리묵오이무침5,6 백김치9 수박	 수수밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 삼치조림5,6,7 호박나물5 백김치9		쇠고기굴소스덮밥 5,6,16,18 가쓰오부국5,6 무나물 백김치9
오후간식 열량/단백질	햇케이크1,2,5,6,우유2 459/21	유부초밥5,6,동굴레차 463/19	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 ,수박 483/20	찐고구마,우유2, 천도복숭아 494/22		씨리얼5,6,우유2 526/20
원산지 표기	동태:러시아산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기:국내산한우	닭고기:국내산	● 쇠고기:국내산한우		● 쇠고기:국내산한우 가다랑어:인도네시아산
4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	천도복숭아11	미숫가루5,6,우유2	미숫가루5,6, 우유2	유아치즈2,당근주스	떠먹는요거트2	우유2
점심	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 그린샐러드5,6 백김치9	흑미밥 달걀부추국1 새우살파프리카볶음 5,6,9 가지나물5,6 백김치9	흑미밥 콩나물국5 쇠고기파프리카볶음5,6, 16 김구이5 백김치9	 차조밥 호박된장국5,6 오리버섯불고기5,6 배추나물 백김치9	백미밥 닭곰탕15 떡갈비구이5,6,10,16 매실청양상추무침5,6 백김치9	백미밥 복엇국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 숙주나물 백김치9
오후간식 열량/단백질	우유식빵&잼2,5,6,우유2 466/21	과일화채2,12 464/21	잔멸치주먹밥5,6 483/19	크림소스스파게티2,6,10 498/18	찐감자,우유2,수박 470/23	씨리얼5,6,우유2 534/25
원산지 표기	● 쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산 닭고기:국내산		● 쇠고기:국내산한우	오리고기:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	● 쇠고기:국내산한우
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	자두	마시는요거트2	멜론,유아치즈2	씨리얼5,6,우유2	바나나	
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 돼지불고기5,6,10 얼무나물 백김치9	기장밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기버섯볶음5,6,16 호박나물5 백김치9	백미밥 감자국 닭살데리야끼조림5,6,15 오이나물5 백김치9	 수수밥 콩비지찌개5 삼치구이5,6,7 브로콜리깨소스무침1,5 백김치9	백미밥 두부무채국5 쇠고기참스테이크 5,6,12,16 그린샐러드5,6 백김치9	
오후간식 열량/단백질	카스텔라1,2,5,6,우유2 448/20	김가루주먹밥5,6,동굴레차 455/21	달걀스크램블1,2,5,우유2 482/24	찐단호박,보리차 488/18	핑거브레드1,2,5,6,우유2 462/18	
원산지 표기	돼지고기: 국내산	동태: 러시아산 ● 쇠고기:국내산한우	닭고기: 국내산	콩비지: 국내산	두부(콩): 국내산 ● 쇠고기:국내산한우	
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,찰쌀) 국내산	김치 배추 소금(권장) 국내산	알레르기 유발식품 국내산	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮달고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳참치,㉠아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.		

2026년 7월 영양식단 3~5세

1주차			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			바나나, 떠먹는요거트2	연두부&양념장5,6	참외	우유2
점심			백미밥 연두부국5,6 가지미조림5,6 배추나물 깍두기9	카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 들깨무채국 탕수육&소스5,6,10 배추김치9 사과	백미밥 두부새우젓국5,9 돼지고기가지볶음5,6,10 호박나물5 배추김치9	백미밥 어묵국5,6 닭다리살스테이크5,15 양배추나물5,6 깍두기9
오후간식			간장비빔국수5,6	치즈스틱1,2,5,6,수박	달걀스크램블1,2,5,우유2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질			469/21	485/21	457/22	511/23
원산지 표기			연두부(콩): 국내산	연두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
2주차	6(월)	7(화)	♥생일식단♥	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	사과	씨리얼5,6,우유2	토마토12	유아치즈2,당근주스	과일요거트범벅2	우유2
점심	백미밥 닭곰탕15 데리야끼두부조림5,6 상추무침5,6 깍두기9	차조밥 도토리묵국 임연수구이5,6 노각무침 배추김치9	백미밥 새우살미역국5,6,9 치킨가스&소스1,5,6,15 매실청양상추무침5,6 깍두기9	 수박! 기장밥 달걀부추국1 오리주물럭5,6 새콤무생채 배추김치9	백미밥 청국장찌개5 쇠불고기5,6,16 양배추나물5,6 깍두기9	짜장밥2,5,6,10,15,16 들깨무채국 완자전1,5,6,10 배추김치9 토마토12
오후간식	마들렌1,2,5,6,우유2	미니우동5,6	케이크1,2,5,6,우유2	치즈핫도그1,2,5,6,수박	찐감자,우유2	삶은달걀1,보리차
열량/단백질	453/17	453/17	473/21	479/21	462/21	497/22
원산지 표기	닭고기: 국내산 두부(콩):국내산	가다랑어:인도네시아산	닭고기:국내산	오리고기: 국내산	두부(콩): 국내산 ● 쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산
3주차	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	바나나	유아치즈2,채소주스12	미숫가루5,6,우유2	마시는요거트2	 제헌절	우유2
점심	백미밥 순살동태맑은국5,6 돼지고기장조림5,6,10 콩나물무침5 배추김치9	백미밥 모듬버섯된장국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 열갈이나물 깍두기9	백미밥 닭백숙15 도토리묵오이무침5,6 배추김치9 수박	 수박! 수수밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 삼치조림5,6,7 호박나물5 배추김치9		쇠고기굴소스덮밥 5,6,16,18 가스오유부국5,6 무나물 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6,우유2	유부초밥5,6,동굴레차	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 ,수박	찐고구마,우유2, 천도복숭아		씨리얼5,6,우유2
열량/단백질	459/21	463/19	483/20	494/22		526/20
원산지 표기	동태:러시아산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기:국내산한우	닭고기:국내산	● 쇠고기:국내산한우	● 쇠고기:국내산한우 가다랑어:인도네시아산	
4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	천도복숭아11	미숫가루5,6,우유2	미숫가루5,6, 우유2	유아치즈2,당근주스	떠먹는요거트2	우유2
점심	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 그린샐러드5,6 깍두기9	흑미밥 달걀부추국1 새우살파프리카볶음 5,6,9 가지나물5,6 배추김치9	흑미밥 콩나물국5 쇠고기파프리카볶음5,6, 16 김구이5 배추김치9	 수박! 차조밥 호박된장국5,6 오리버섯불고기5,6 배추나물 깍두기9	백미밥 닭곰탕15 떡갈비구이5,6,10,16 매실청양상추무침5,6 깍두기9	백미밥 북엇국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 숙주나물 배추김치9
오후간식	우유식빵&잼2,5,6,우유2	과일화채2,12	잔멸치주먹밥5,6	크림소스스파게티2,6,10	찐감자,우유2,수박	씨리얼5,6,우유2
열량/단백질	466/21	464/21	483/19	498/18	470/23	534/25
원산지 표기	● 쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산 닭고기:국내산		● 쇠고기:국내산한우	오리고기:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	● 쇠고기:국내산한우
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	자두	마시는요거트2	멜론,유아치즈2	씨리얼5,6,우유2	바나나	
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 돼지불고기5,6,10 얼무나물 배추김치9	기장밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기버섯볶음5,6,16 호박나물5 배추김치9	백미밥 감자국 닭살데리야끼조림5,6,15 오이나물5 배추김치9	 수박! 수수밥 콩비지찌개5 삼치구이5,6,7 브로콜리깨소스무침1,5 배추김치9	백미밥 두부무채국5 쇠고기잡스테이크 5,6,12,16 그린샐러드5,6 배추김치9	
오후간식	우유카스텔라1,2,5,6,우유2	김가루주먹밥5,6,동굴레차	달걀스크램블1,2,5,우유2	찐단호박,보리차	핑거브레드1,2,5,6,우유2	
열량/단백질	448/20	455/21	482/24	488/18	462/18	
원산지 표기	돼지고기: 국내산	동태: 러시아산 ● 쇠고기:국내산한우	닭고기: 국내산	콩비지: 국내산	두부(콩): 국내산 ● 쇠고기:국내산한우	
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,잡쌀)	김치				①난류,②우유,③매일,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲젓 ▶⑬아황산류는 식품 제초 및 가공 시에 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ● 식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인 해주세요.
		배추	고춧가루	소금(권장)		
	국내산	국내산	국내산	국내산		

①난류,②우유,③메밀,④팥콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬야
황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲젓
조 및 가공 시에 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되
고 있어 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.
▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을
꼭 확인해주세요.

2026년 7월 영양식단 3~5세

1주차			1(수)	2(목)	3(금)
저녁			백미밥 근대된장국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 브로콜리무침 깍두기9	흑미밥 감자국 닭살토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 그린샐러드5,6 깍두기9	백미밥 아욱된장국5,6 삼치구이5,6,7 얼갈이나물 깍두기9
열량/단백질			394/19	330/16	397/18
원산지 표기			돼지고기:국내산 닭고기:국내산	닭고기:국내산	
2주차	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
저녁	백미밥 게살양파국5,6,8 너비아니구이5,6,10 파프리카무침5,6 배추김치9	쇠고기채소덮밥5,6,16 미역국5,6 달걀스크램블1,2,5 배추김치9	백미밥 배추된장국5,6 돼지고기수육5,6,10 매실청양상추무침5,6 깍두기9	기장밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 새송이버섯볶음5 배추김치9	백미밥 북엇국5,6 새우살호박볶음5,9 숙주나물 배추김치9
열량/단백질	395/20	416/18	423/14	412/20	331/20
원산지 표기	돼지고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산한우	돼지고기: 국내산		
3주차	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
저녁	백미밥 아욱된장국5,6 오리로스구이 오이나물5 깍두기9	돼지고기당근볶음밥 5,6,10 달걀김국1 우영조림5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 양배추코울슬로1,5 깍두기9	수수밥 백순두부찌개1,5 뼈없는닭갈비5,6,15 브로콜리깨소스무침1,5 배추김치9	제헌절 
열량/단백질	350/15	367/18	383/15	412/23	
원산지 표기	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 • 쇠고기:국내산 닭고기:국내산	순두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	
4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
저녁	백미밥 근대된장국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 호박나물5 깍두기9	흑미밥 감자국 임연수구이5,6 열무나물 배추김치9	백미밥 수제비국5,6 해물완자전1,5,6,9 상추무침5,6 깍두기9	차조밥 콩나물냉국5,6 돼지고기간장조림5,6,10 잔멸치볶음5,6 배추김치9	백미밥 두부된장국5,6 새우살양파볶음5,6,9 오이무침 배추김치9
열량/단백질	371/16	380/17	418/18	324/19	351/18
원산지 표기	돼지고기: 국내산		동태: 러시아산 오징어: 칠레, 페루	돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
저녁	백미밥 콩나물국5 가자미조림5,6 가지나물5,6 배추김치9	기장밥 근대된장국5,6 돼지고기마파두부조림 5,6,10,18 김구이5 깍두기9	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 얼갈이나물 깍두기9	돼지고기양배추덮밥 5,6,10 유부된장국5,6 숙주나물 깍두기9	백미밥 미역국5,6 새우살달걀찜1,9 우영채조림5,6 배추김치9
열량/단백질	345/19	341/14	416/23	384/16	345/14
원산지 표기		두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산한우 돼지고기: 국내산 • 쇠고기: 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,참쌀)	김치			알레르기 유발식품
		배추	고춧가루	소금(원장)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	

①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣 ▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.
▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.