

☺☺ 2026년 7월 중식 식단표(3세-5세)☺☺

	월	화	수	목	금	토
일자	6	7	8	9	10	11
오전간식	타락죽	신선과일/ 유기농치즈	양송이크림스프	무가당플레인요거트/ 견과류	신선과일	신선과일/ 유기농치즈
점심	백미밥 니모어묵국 닭살파프리카볶음 애호박나물볶음 깍두기	클로렐라밥 근대된장국 간장제육볶음 양배추쌈/쌈장 배추김치	돈육짜장밥 부추계란국 치즈스틱 신선과일 깍두기	강황밥 유부감자국 닭다리살조림 시금치무침 배추김치	백미밥 안매운김치찌개 버섯불고기볶음 가지나물무침 깍두기	카레덮밥 계란국 구이김 깍두기
오후간식	감자튀김/케첩	찐단호박/유기농우유	토마토스파게티	갈비만두	밀크롤인/유기농우유	유기농우유
일자	13	14	15	16	17	18
오전간식	당근계란죽	신선과일/ 유기농치즈	후르츠링/유기농우유	신선과일	제헌절 	신선과일/ 유기농치즈
점심	백미밥 모듬버섯들깨탕 쭈꾸미콩나물볶음 비타민무침 배추김치	칼슘참쌀밥 배추맑은국 돈육김치찜 참나물무침 깍두기	참쌀밥 한방삼계탕 도토리묵무침 신선과일 배추김치	차조밥 팽이된장국 마파두부 구이김 깍두기		소고기볶음밥 두부김치국 구이김 깍두기
오후간식	간장비빔국수	찐감자/유기농우유	수박우유화채	멸치채소주먹밥		유기농우유
일자	20	21	22	23	24	25
오전간식	표고버섯죽	신선과일/ 유기농치즈	옥수수크림스프	무가당플레인요거트/ 견과류	신선과일	신선과일/ 유기농치즈
점심	백미밥 얼갈이된장국 닭살데리야끼볶음 청포묵김가루무침 깍두기	울무밥 맑은해물국 훈제오리파프리카볶음 실곤약채소무침 배추김치	흑미밥 맑은장국 생선가스/타르타르소스 과일샐러드 깍두기	현미밥 소고기미역국 두부양념조림 브로콜리참깨무침 배추김치	백미밥 느타리버섯찌개 가자미구이 숙주나물무침 깍두기	짜장덮밥 배추무국 구이김 깍두기
오후간식	냉모밀소바	찐고구마/유기농우유	소고기주먹밥	애호박야채전	연두부/양념장	유기농우유
일자	27	28	29	30	31	
오전간식	흑임자죽	신선과일/ 유기농치즈	유기농오트밀스프	무가당플레인요거트/ 견과류	신선과일	
점심	백미밥 애호박미소국 오징어채소볶음 미역줄기볶음 배추김치	수수밥 열무된장국 소고기당면불고기 견과류멸치볶음 깍두기	여름채소비빔밥 미역오이냉국 스크램블에그 신선과일 배추김치	칼슘참쌀밥 우동장국 닭살감자조림 오이무침 깍두기	백미밥 연두부계란국 삼치무조림 취나물무침 배추김치	
오후간식	들기름비빔국수	찐옥수수/유기농우유	김말이강정	게살스크램블에그	치즈케이크/유기농우유	

원산지 표기	쌀	콩류	김치	고추가루	쇠고기	돼지고기	닭/오리 고기	식육가공품	수산물
	국내산 (밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 쌀, 가공품 포함)	국내산 (두부류, 콩, 국수, 콩비지, 콩가공품 포함)	국내산 (배추, 봄동, 얼갈이, 국내산 고추가루)	국내산	국내산 한우= 국/탕 호주산= 불고기	국내산	국내산	국내산 (햄, 소시지, 닭고기, 돼지고기, 베이컨, 어묵, 외국산)	국내산(고등어, 오징어, 삼치) 러시아산(명태, 동태, 코다리, 임연수) 원양산(참치캔) 미국산(가자미) 쭈꾸미, 새우살(외국산)

* 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.

* 만 3~5세 에너지-1400(kcal/일), 단백질-25(g/일), 중식열량-600~680kcal 내외, 유제품- 유기농

* 염도는 매일 확인하고 있으며, 짜게 조리되지 않도록 매일 확인하고 있습니다.

☺☺ 2026년 7월 중식 식단표(1세-2세)☺☺

	월	화	수	목	금	토
일자			2	2	3	4
오전간식			고구마크림스프	무가당플레인요거트/ 견과류	신선과일	신선과일/ 유기농치즈
점심			백미밥 순살돈육감자탕 어묵채소볶음 신선과일 백김치	기장밥 맑은순두부탕 소고기메추리알조림 청경채나물무침 안매운깍두기	백미밥 북어무채국 코다리강정 콩나물무침 백김치	새우볶음밥 미소된장국 구이김 안매운깍두기
오후간식			초계국수	채소떡볶이	치즈어묵바	유기농우유
일자	6	7	8	9	10	11
오전간식	타락죽	신선과일/ 유기농치즈	양송이크림스프	무가당플레인요거트/ 견과류	신선과일	신선과일/ 유기농치즈
점심	백미밥 니모어묵국 닭살파프리카볶음 애호박나물볶음 안매운깍두기	클로렐라밥 근대된장국 간장제육볶음 양배추쌈/쌈장 백김치	돈육짜장밥 부추계란국 치즈스틱 신선과일 안매운깍두기	강황밥 유부감자국 닭다리살조림 시금치무침 백김치	백미밥 안매운김치찌개 버섯불고기볶음 가지나물무침 안매운깍두기	카레덮밥 계란국 구이김 안매운깍두기
오후간식	감자튀김/케첩	찐단호박/유기농우유	토마토스파게티	갈비만두	밀크롤인/유기농우유	유기농우유
일자	13	14	15	16	17	18
오전간식	당근계란죽	신선과일/ 유기농치즈	후르츠링/유기농우유	신선과일		신선과일/ 유기농치즈
점심	백미밥 모듬버섯들깨탕 쭈꾸미콩나물볶음 비타민무침 백김치	칼슘참쌀밥 배추맑은국 돈육김치찌 참나물무침 안매운깍두기	참쌀밥 한방삼계탕 도토리묵무침 신선과일 백김치	차조밥 팽이된장국 마파두부 구이김 안매운깍두기		소고기볶음밥 두부김치국 구이김 안매운깍두기
오후간식	간장비빔국수	찐감자/유기농우유	수박우유화채	멸치채소주먹밥		유기농우유
일자	20	21	22	23	24	25
오전간식	표고버섯죽	신선과일/ 유기농치즈	옥수수크림스프	무가당플레인요거트/ 견과류	신선과일	신선과일/ 유기농치즈
점심	백미밥 열갈이된장국 닭살데리야끼볶음 청포묵김가루무침 안매운깍두기	울무밥 맑은해물국 오리파프리카볶음 실곤약채소무침 백김치	흑미밥 맑은장국 생선가스/타르타르소 스 과일샐러드 백김치	현미밥 소고기미역국 두부양념조림 브로콜리참깨무침 백김치	백미밥 느타리버섯찌개 가자미구이 숙주나물무침 안매운깍두기	짜장덮밥 배추무국 구이김 안매운깍두기
오후간식	냉모밀소바	찐고구마/유기농우유	소고기주먹밥	애호박야채전	연두부/양념장	유기농우유
일자	27	28	29	30	31	
오전간식	흑임자죽	신선과일/ 유기농치즈	유기농오트밀스프	무가당플레인요거트/ 견과류	신선과일	
점심	백미밥 애호박미소국 오징어채소볶음 미역줄기볶음 백김치	수수밥 열무된장국 소고기당면불고기 견과류멸치볶음 안매운깍두기	여름채소비빔밥 미역오이냉국 스크램블에그 신선과일 백김치	칼슘참쌀밥 우동장국 닭살감자조림 오이무침 안매운깍두기	백미밥 연두부계란국 삼치무조림 취나물무침 백김치	
오후간식	들기름비빔국수	찐옥수수/유기농우유	김말이강정	게살스크램블에그	치즈케이크/유기농우유	

	쌀	콩류	김치	고추가루	쇠고기	돼지고기	닭/오리 고기	식육가공품	수산물
원산지 표기	국내산 (밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 쌀, 가공품 포함)	국내산 (두부류, 콩, 국수, 콩비지, 콩가공품 포함)	국내산 (배추, 봄동, 열갈이, 국내산, 고추가루)	국내산	국내산 한우= 국/탕 호주산= 불고기	국내산	국내산	국내산 (햄, 소시지, 닭, 고기, 돼지고기, 베이컨, 어묵, 외국산)	국내산(고등어, 오징어, 삼치), 러시아산(명태, 동태, 코다리, 임연수), 원양산(참치캔), 미국산(가자미), 쭈꾸미, 새우살(외국산)

- * 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.
- * 만 3~5세 에너지-1400(kcal/일), 단백질-25(g/일), 중식열량-600~680kcal 내외, 유제품- 유기농
- * 염도는 매일 확인하고 있으며, 짜게 조리되지 않도록 매일 확인하고 있습니다.

☺☺ 2026년 7월 이유식 식단표(0세)☺☺

구분		월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3	4
후기 · 완료기	오전이유식			고구마죽	순두부채소죽	애호박채소죽	새우채소죽
	중식			백미밥 순살돈육감자탕 어묵채소볶음 신선과일 백김치	기장밥 맑은순두부탕 소고기메추리알조림 청경채나물무침 안매운깍두기	백미밥 복어무채국 코다리강정 콩나물무침 백김치	새우볶음밥 미소된장국 구이김 안매운깍두기
	오후이유식			닭살채소죽	소고기채소죽	복어무죽	유기농우유
		6	7	8	9	10	11
후기 · 완료기	오전이유식	타락죽	두부채소죽	양송이죽	시금치채소죽	버섯채소죽	계란채소죽
	중식	백미밥 니모어묵국 닭살파프리카볶음 애호박나물볶음 안매운깍두기	클로렐라밥 근대된장국 간장제육볶음 양배추쌈/쌈장 백김치	돈육짜장밥 부추계란국 치즈스틱 신선과일 안매운깍두기	강황밥 유부감자국 닭다리살조림 시금치무침 백김치	백미밥 안매운김치찌개 버섯불고기볶음 가지나물무침 안매운깍두기	카레덮밥 계란국 구이김 안매운깍두기
	오후이유식	닭살채소죽	단호박죽	계란노른자죽	감자채소죽	두부소고기죽	유기농우유
일자		13	14	15	16	17	18
후기 · 완료기	오전이유식	당근계란죽	게살채소죽	참깨죽	아몬드죽		소고기채소죽
	중식	백미밥 모듬버섯들깨탕 쭈꾸미콩나물볶음 비타민무침 백김치	칼슘참쌀밥 배추맑은국 돈육김치찌개 참나물무침 안매운깍두기	참쌀밥 한방삼계탕 도토리묵무침 신선과일 백김치	차조밥 팽이된장국 마파두부 구이김 안매운깍두기		소고기볶음밥 두부김치국 구이김 안매운깍두기
	오후이유식	버섯채소죽	배추채소죽	닭살채소죽	두부채소죽		유기농우유
일자		20	21	22	23	24	25
후기 · 완료기	오전이유식	표고버섯죽	새우채소죽	옥수수죽	미역채소죽	흰살생선죽	감자채소죽
	중식	백미밥 얼갈이된장국 닭살데리야끼볶음 청포묵김가루무침 안매운깍두기	율무밥 맑은해물국 오리파프리카볶음 실곤약채소무침 백김치	흑미밥 맑은장국 생선가스/타르타르소스 과일샐러드 백김치	현미밥 소고기미역국 두부양념조림 브로콜리참깨무침 백김치	백미밥 느타리버섯찌개 가지미구이 숙주나물무침 안매운깍두기	짜장덮밥 배추무국 구이김 안매운깍두기
	오후이유식	닭살양배추죽	고구마채소죽	소고기채소죽	브로콜리채소죽	버섯채소죽	유기농우유
일자		27	28	29	30	31	
후기 · 완료기	오전이유식	흑임자죽	소고기채소죽	유기농오트밀죽	게살채소죽	검은깨죽	
	중식	백미밥 애호박미소국 오징어채소볶음 미역줄기볶음 백김치	수수밥 열무된장국 소고기당면불고기 견과류멸치볶음 안매운깍두기	여름채소비빔밥 미역오이냉국 스크램블에그 신선과일 백김치	칼슘참쌀밥 우동장국 닭살감자조림 오이무침 안매운깍두기	백미밥 연두부계란국 삼치무조림 취나물무침 백김치	
	오후이유식	애호박계란죽	옥수수죽	미역채소죽	감자채소죽	연두부채소죽	

원산지 표기	쌀	콩류	김치	고추가루	쇠고기	돼지고기	닭/오리고기	식육가공품	수산물
	국내산 (밥, 죽, 찰쌀, 현미, 가공품 포함)	국내산 (두부류, 콩, 국수, 콩비지, 콩가공품 포함)	국내산 (배추, 봄동, 얼갈이, 국내산 고추가루)	국내산	국내산 한우= 국/탕 호주산= 불고기	국내산	국내산	국내산 (햄:소시지, 닭고기, 돼지고기, 베이컨) 어묵:외국산	국내산(고등어, 오징어, 삼치) 러시아산(명태, 동태, 코다리, 임연수) 원양산(참치캔) 미국산(가자미) 쭈꾸미, 새우살(외국산)

- * 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.
- * 제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공합니다.(유제품-유기농)
- * 돌전 신장 발달의 시기라서 최대한 자극적이지 않게 간을 하지 않습니다(염도 매일 확인)
- * 초기- 4~6M /중기- 7~8M /후기- 9~10M /완료기- 12~14M