

[illegible]

2026년 7월 영양식단 (만 3~5세)

1주차	※안내사항※		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	*영도는 매일 확인하는 것을 권장하되, 영도! 날에는 찌개 조리하지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 영도를 꼭 확인해주세요. *식단이용안내를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다. *제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요. *빵류, 시리얼, 요거트류, 주스류* 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다. *「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기도일동협조합동농수업법안으로 연락 바랍니다. ★여름철에는 특히, 식중독 예방에 더욱 유의해주세요! - 육류 및 어류는 조리 시 중심온도를 측정하여 속까지 익혀 제공해주세요! - 생채소 및 과일은 올바른 방법으로 영소속 후 제공해주세요!		바나나 단호박우유죽2	키위 당근크림스프2,6	천도복숭아 버섯채소죽	누룽지죽,우유2
점심			백미밥 연두부국5,6 가자미조림5,6 배추나물 깍두기9	흑미밥 콩나물국5 쇠고기파프리카볶음5,6,16 김구이5 배추김치9	백미밥 두부새우젓국5,9 돼지고기가자볶음5,6,10 호박나물5 배추김치9	백미밥 어묵국5,6 닭다리살스테이크5,15 양배추나물5,6 깍두기9
오후간식			간장비빔국수5,6 614/26	잔멸치추먹밥5,6,보리차	달걀스크램블1,2,5,우유2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질			614/26	630/23	667/30	657/26
원산지 표기			연두부(콩): 국내산	● 쇠고기: 국내산한우	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산
2주차	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	참외 근대된장죽5,6	수박 새우살치즈죽2,9	오렌지 흑임자죽	청포도 오트밀우유죽2	배 달걀당근죽15	누룽지죽,유아치즈2
점심	백미밥 닭곰탕15 데리야끼두부조림5,6 상추무침5,6 깍두기9	차조밥 도토리묵국 임연수구이5,6 노각무침 배추김치9	콩나물밥&양념장5,6 어묵국5,6 쇠고기연근조림5,6,16 배추김치9 마시는요거트2	기장밥 달걀부추국1 오리주물럭5,6 새콤무생채 배추김치9	백미밥 청국장찌개5 쇠불고기5,6,16 양배추나물5,6 깍두기9	짜장밥2,5,6,10,15,16 돌깨무채국 완자전1,5,6,10 배추김치9 신선과일(토마토12)
오후간식	빵(우리밀치즈빵2,5,6), 우유2	미니우동5,6	치즈스틱1,2,5,6	참치채소전1,5,6	찐(군)감자,우유2	삶은(구운)달걀1,보리차
열량/단백질	658/24	601/27	699/30	688/29	609/29	661/28
원산지 표기	닭고기: 국내산 두부(콩): 국내산	가다랑어: 원양산	● 쇠고기: 국내산한우	오리고기: 국내산 참치(다랑어): 원양산	닭고기: 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	파인애플 단호박죽	수박 감자우유죽2	참외 참치치즈죽2	바나나 달걀채소죽1		
점심	백미밥 순살등대맑은국5,6 돼지고기장조림5,6,10 콩나물무침5 배추김치9	백미밥 모듬버섯된장국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 얼갈이나물 깍두기9	백미밥 닭백숙15 도토리묵오이무침5,6 배추김치9 신선과일(수박)	수수밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 고등어조림5,6,7 호박나물5 배추김치9		
오후간식	빵(햇케이크1,2,5,6),우유2	유부초밥5,6,동굴레차	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	찐(군)고구마,우유2		
열량/단백질	636/29	636/25	652/30	675/29		
원산지 표기	동태: 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산한우	참치(다랑어): 원양산 닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산한우 고등어: 국내산		
4주차	20(월)	21(화)	♥생일식단♥	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	적포도 잔멸치채소죽	수박 브로콜리우유죽2	토마토 쇠고기양파죽5,6,16	참외 게살당근죽8	멜론 참깨채소죽	누룽지죽
점심	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 그린샐러드5,6 깍두기9	흑미밥 달걀부추국1 오징어파프리카볶음 5,6,17 가지나물5,6 배추김치9	백미밥 새우살미역국5,6,9 치킨가스&소스1,5,6,15 매실청양상추무침5,6 깍두기9	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	빵(팥치즈샌드위치2,5,6), 우유2	과일화채2,12	케이크1,2,5,6,우유2	크림소스스파게티2,6,10	찐(군)감자,우유2	씨리얼5,6,우유2
열량/단백질	697/31	597/27	708/30	673/24	611/27	625/27
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산한우 돼지고기: 국내산	오징어: 국내산	연두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	오리고기: 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산한우	● 쇠고기: 국내산한우
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	바나나 미역죽	파인애플 오트밀치즈죽2				
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 돼지불고기5,6,10 열무나물 배추김치9	기장밥 순살등대맑은국5,6 쇠고기버섯볶음5,6,16 호박나물5 배추김치9	신학기 준비기간	신학기 준비기간	신학기 준비기간	
오후간식	빵(밀크롤1,2,5,6),우유2	김가루죽5,6,동굴레차				
열량/단백질	669/29	671/32				
원산지 표기	돼지고기: 국내산	동태: 국내산 ● 쇠고기: 국내산한우				
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	김치				
		배추	고춧가루	소금(원장)		
	국내산	국내산	국내산	국내산		
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲자 ▶⑲아황산류는 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 만 1~2세(13~35개월)

1주차	1(수)	2(목)	3(금)
저녁	백미밥 근대된장국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 브로콜리무침 백깍두기9(백김치9)	흑미밥 감자국 달살토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 그린샐러드5,6 백깍두기9(백김치9)	백미밥 아욱된장국5,6 고등어구이5,6,7 얼갈이나물 백깍두기9(백김치9)
열량/단백질	278/13	234/12	280/13
원산지 표기	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	고등어: 국내산

2주차	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
저녁	백미밥 게살양파국5,6,8 너비아니구이5,6,10 파프리카무침5,6 백김치9(백깍두기9)	쇠고기채소덮밥5,6,16 미역국5,6 달걀스크램블1,2,5 (두부구이) 백김치9(백깍두기9)	백미밥 배추된장국5,6 돼지고기수육5,6,10 매실청양상추무침5,6 백깍두기9(백김치9)	기장밥 물만둣국 (두부국) 1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 새송이버섯볶음5 백김치9(백깍두기9)	백미밥 북엇국5,6 새우살호박볶음5,9 숙주나물 백김치9(백깍두기9)
열량/단백질	273/14	291/13	299/10	285/14	229/14
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 백깍두기9(백김치9)	돼지고기당근볶음밥 5,6,10 달걀김국1 (두부김국) 우엉조림5,6 백김치9(백깍두기9)	백미밥 미역국5,6 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 양배추코울슬로1,5 백깍두기9(백김치9)	수수밥 백순두부찌개1,5 뼈없는달걀비5,6,15 브로콜리개소스무침1,5 백김치9(백깍두기9)	제헌절
열량/단백질	247/11	254/13	271/11	285/16	
원산지 표기	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산한우	순두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	

4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
저녁	백미밥 근대된장국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 호박나물5 백깍두기9(백김치9)	흑미밥 감자국 임연수구이5,6 얼무나물 백김치9(백깍두기9)	백미밥 수제비국5,6 해물완자전1,5,6,9 상추무침5,6 백깍두기9(백김치9)	차조밥 콩나물냉국5,6 돼지고기간장조림5,6,10 잔멸치볶음5,6 백김치9(백깍두기9)	백미밥 두부된장국5,6 새우살양파볶음5,6,9 오이무침 백김치9(백깍두기9)
열량/단백질	262/11	263/12	295/13	224/13	243/12
원산지 표기	돼지고기: 국내산		동태: 국내산	돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산

5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
저녁	백미밥 콩나물국5 가자미조림5,6 가지나물5,6 백김치9(백깍두기9)	기장밥 근대된장국5,6 돼지고기마파두부조림 5,6,10,18 김구이5 백깍두기9(백김치9)	신학기 준비기간	신학기 준비기간	신학기 준비기간
열량/단백질	239/13	241/10			
원산지 표기		두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산			

원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	김치	배추	소금(권장)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	

* 쌀, 김치는 매월 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요.
 * 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요.
 * 쇠고기는 국내산일 경우, 한우·육우·젖소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우)
 * 가공식품 배합비를 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어,페루산)

①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳젓
 ▶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.

2026년 7월 영양식단 (만 3~5세)

1주차			1(수)	2(목)	3(금)
저녁	★여름철에는 특히, 식중독 예방에 더욱 유의해주세요! - 육류 및 어류는 조리 시 중심온도를 측정하여 속까지 익혀 제공해주세요! - 생채소 및 과일은 올바른 방법으로 염소소독 후 제공해주세요!		백미밥 근대된장국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 브로콜리무침 깍두기9 394/19 돼지고기: 국내산	흑미밥 감자국 닭살토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 그린샐러드5,6 깍두기9 330/16 닭고기: 국내산	백미밥 아욱된장국5,6 고등어구이5,6,7 얼갈이나물 깍두기9 397/18 고등어: 국내산
			열량/단백질		
			원산지 표기		
2주차	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
저녁	백미밥 게살양파국5,6,8 너비아니구이5,6,10 파프리카무침5,6 배추김치9 395/20 돼지고기: 국내산	쇠고기채소덮밥5,6,16 미역국5,6 달걀스크램블1,2,5 배추김치9 416/18 ● 쇠고기: 국내산한우	백미밥 배추된장국5,6 돼지고기수육5,6,10 매실청양상추무침5,6 깍두기9 423/14 돼지고기: 국내산	기장밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 새송이버섯볶음5 배추김치9 412/20	백미밥 복쌈국5,6 새우살호박볶음5,9 숙주나물 배추김치9 331/20
	열량/단백질				
	원산지 표기				
3주차	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
저녁	백미밥 아욱된장국5,6 오리로스구이 오이나물5 깍두기9 350/15 오리고기: 국내산	돼지고기당근볶음밥 5,6,10 달걀김국1 우영조림5,6 배추김치9 367/18 돼지고기: 국내산	백미밥 미역국5,6 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 양배추코울슬로1,5 깍두기9 383/15 돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산한우	수수밥 백순두부찌개1,5 뼈없는닭갈비5,6,15 브로콜리깨소스무침1,5 배추김치9 412/23 순두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	제헌절 
	열량/단백질				
	원산지 표기				
4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
저녁	백미밥 근대된장국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 호박나물5 깍두기9 371/16 돼지고기: 국내산	흑미밥 감자국 임연수구이5,6 얼무나물 배추김치9 380/17	백미밥 수제비국5,6 해물완자전1,5,6,9 상추무침5,6 깍두기9 418/18 동태: 국내산	차조밥 콩나물냉국5,6 돼지고기간장조림5,6,10 잔멸치볶음5,6 배추김치9 324/19 돼지고기: 국내산	백미밥 두부된장국5,6 새우살양파볶음5,6,9 오이무침 배추김치9 351/18 두부(콩): 국내산
	열량/단백질				
	원산지 표기				
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
저녁	백미밥 콩나물국5 가자미조림5,6 가지나물5,6 배추김치9 345/19	기장밥 근대된장국5,6 돼지고기마파두부조림 5,6,10,18 김구이5 깍두기9 341/14 두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	신학기 준비기간	신학기 준비기간	신학기 준비기간
	열량/단백질				
	원산지 표기				
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	김치			* 쌀, 김치는 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요. * 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요. ● 쇠고기는 국내산일 경우, 한우·육우·젖소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우) * 가공식품 배합비율 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어):페루산
	배추	고춧가루	소금(원장)		
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲젓 ▶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 확인 해주세요.				