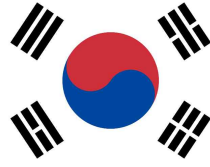




< 2026년 7월 식단 / 간식표 >



결 재	영양사	원 장
	임재연	

주	일 자		1일(수)	2일(목)	3일(금)	
1	오전간식	별처럼 빛날 너희의 모든 날을 응원하고 사랑해 	흑임자죽	양송이스프,식빵	플레인요거트,크랜베리	
	 쌀밥  소고기미역국  잡채  치킨  깍두기		 수수밥 안매운순두부찌개 삼치구이 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 배추맑은국 수육 무생채 오징어실채볶음		
	오후간식		잘게자른무지개떡,매실쥬스	제철과일,치즈	물만두,오미자차	
2	일 자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)
	오전간식	참치채소죽,야채스틱	제철과일	누룽지죽,깍두기	미숫가루,우유	플레인요거트,건블루베리
	점 심	클로렐라쌀밥 팽이버섯국 돼지굴소스볶음 청경채무침 깍두기	흑미밥 온도토리묵국 버섯불고기 양상추유자청소스무침 깍두기	달걀버섯볶음밥 숙주맑은국 두부구이 & 양념장 배추김치	강황쌀밥 잘게자른오징어콩나물찜 새우연두부탕 김구이 배추김치	수수밥 어묵국 닭살데리야끼조림 열무나물 깍두기
오후간식	간장소스비빔국수	토마토소스리조또	삶은달걀,매실차	제철과일,치즈	시리얼,우유	
3	일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금)
	오전간식	버섯죽,야채스틱	제철과일	소고기야채죽	브로콜리스프,크루통	 제헌절
	점 심	흑미밥 무채된장국 달걀돼지고기장조림 호박나물 배추김치	기장밥 소고기채소당면국 잔멸치볶음 깻잎나물 배추김치	클로렐라쌀밥 잘게찜은닭곰탕 오이무침 감자조림 깍두기	혼합잡곡밥 맑은육개장 달걀토마토볶음 파래무침 배추김치	
오후간식	찐단호박,우유	딸기잼샌드위치,우유	냉모밀	제철과일,치즈		
4	일 자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)
	오전간식	콩나물죽,야채스틱	제철과일	누룽지죽,깍두기	미숫가루,우유	플레인요거트,크랜베리
	점 심	서리태밥 우거지된장국 마파두부 도라지당근나물 깍두기	차조밥 달걀파국 돈육목살찜 파프리카무침 배추김치	순살달걀비빔밥 호박새우젓국 연두부*저염양념장 깍두기	찹쌀밥 미역냉국 쇠고기깻잎조림 숙주무침 깍두기	클로렐라쌀밥 콩비지찌개 간장닭볶음탕 애호박나물 배추김치
오후간식	찐감자,우유	파래자반주먹밥,결명자차	궁중떡볶이,보리차	제철과일,치즈	꿀호떡,우유	
5	일 자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
	오전간식	시금치죽,야채스틱	제철과일	단호박죽	옥수수스프,식빵	플레인요거트,건블루베리
	점 심	찹쌀밥 콩나물국 고등어양념조림 가지나물 배추김치	수수밥 두부된장국 쇠고기폭찜 양배추샐러드 깍두기	닭살카레라이스 보리새우숙갓국 김구이 깍두기	흑미밥 안매운해물짬뽕국 두부면우렁조림 크래미오이채무침 배추김치	강황쌀밥 감자맑은국 제육볶음 청경채나물 깍두기
오후간식	과일화채	카스테라,우유	짜장면,보리차	제철과일,치즈	시리얼,우유	

*상기메뉴는 수급 상황에 따라 <동일식품군/동일조리법>내에서 변경 될 수 있습니다.

*알레르기유발식품: 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 새우, 돼지고기, 토마토, 복숭아, 호두, 잣, 소고기, 돼지고기, 오징어, 조개류, 굴, 전복, 홍합, 이황산염 (알레르기가 있는 원아들은 식단을 미리 확인하여 주시고 알러 주시면 대체 식품을 제공하겠습니다.)

*영아반은 백김치가 제공됩니다. *육류는 모두 익힌 후 제공합니다.

<원산지표시>*수산물15종류[넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뱅장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어(참치),아귀,주꾸미]

원산지 표시	쌀 (밥,죽, 누룽지)	김치		소고기		돼지고기	닭고기	공(두부류,콩 국수,콩비지)	수산물				가공품
		배추,무	고춧가루	국거리, 죽용	불고기용 갈비				삼치	오징어실채	오징어	고등어	
		국내산	국내산	국내산	국내산 한우	호주산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	국내산 노르웨이산	국내제조 (계육: 브라질산)



새 봄 숲 키즈 476-0008

