



시립
소하누리어린이집

2026년 7월 식단

【 만 0 ~ 2세 영아식 】

· 건강
· 바
· 창의적인

어린이

* 영양사 : 이미선
* 조리사 : 양미숙 김미경 양은자

일 자	* 1 일 에너지 : 단백질권장량 (영아 만0세~만2세 - 1200kcal : 25g) (유아 만3세~만5세 - 1600kcal : 30g)입니다. * 소화 기능이 약한 아이들을 위해 한 가지 잡곡을 소량으로 넣어 제공합니다. * 본 식단은 저나트륨, 저당식단을 제공하고 있습니다. * 제철나물 및 생선류, 계절과일을 이용하고 있습니다. * 우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.		1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)	4일 (토)
오전간식			야채스프	연두부죽	신선과일	구운계란&두유
중식			찰기장밥 복어국 달다리살조림 미역줄기볶음 백김치&깍두기	쇠고기볶음밥 팽이장국 조각파인애플 백김치	찰쌀밥 다시마우채국 코다리조림 얼갈이나물무침 백김치&깍두기	멸치주먹밥 어묵국 백김치 과일
오후간식			찐고구마&우유	크림떡볶이&보리차 빵&우유	꿀고구마촉촉케익 & 우유	
일 자	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)	11일 (토)
오전간식	누룽지탕	신선과일	치즈롤인&우유	닭고기죽	신선과일	감자스프
중식	크로렐라찰쌀밥 콩나물국 돈육장조림 도토리묵무침 백김치	찰쌀밥 쇠고기미역국 생선스틱&소스 도라지오이무침 백김치&깍두기	쇠고기콩나물밥 &부추양념장 유부장국 구이김 백김치	찰쌀밥 순두부찌개 메추리알장조림 멸치볶음 백김치&깍두기	찰보리밥 얼갈이된장국 오리불고기 유자무생채 백김치&깍두기	냉모밀 김주먹밥 백김치 과일
오후간식	한도그&우유 카스테라&우유	케익&음료 미스베어&우유	영양잡채 쌀과자&우유	찐감자&두유	증편&겉명자차 빵&우유	
일 자	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금)	18일 (토)
오전간식	연두부&양념장	새우죽	신선과일	신선과일		치즈&우유
중식	찰쌀밥 동태탕 계란찜 어묵볶음 백김치&깍두기	훈제오리볶음밥 두부장국 치즈샐러드 백김치&깍두기	삼계탕 찰쌀밥 부추오이무침 요구르트 백김치&깍두기	단호박찰밥 배추된장국 쇠고기볶음 무나물 백김치		쇠고기볶음밥 미소장국 백김치 과일
오후간식	찐고구마&우유	수제비 빵&우유	찐만두&보리차	두유슈도넛&우유		
일 자	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)	25일 (토)
오전간식	씨리얼&우유	신선과일	쇠고기죽	크림스프	신선과일	단호박죽
중식	찰쌀밥 어묵국 주꾸미볶음 숙주나물 백김치&깍두기	차조밥 미소장국 함박스테이크 오이깍둑무침 백김치&깍두기	자장밥 송송 꽃맛샐러드 백김치	찰쌀밥 애호박국 돈육깍둑볶음 청포묵무침 백김치	홍국찰쌀밥 김치콩나물국 가지미튀김 가지나물무침 백김치&깍두기	오므라이스 두부장국 백김치 짜요짜요
오후간식	유부우동	맛탕&우유	바나나&우유	찐감자&두유	카스테라&우유	
일 자	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)	
오전간식	쇠고기스프	신선과일	흑임자죽	신선과일	야채스틱&요플레	
중식	찰쌀밥 계란부추국 돈육야채볶음 미역야채무침 백김치&깍두기	비빔밥 미역장국 짜먹는푸딩 백김치	강황찰쌀밥 무채국 햄야채볶음 감자조림 백김치	찰쌀밥 감자국 닭갈비 콩나물무침 백김치&깍두기	찰현미밥 근대된장국 마파두부 애호박나물 백김치&깍두기	
오후간식	찰찰바&옥수수차 쌀과자&우유	잔치국수	찐고구마&우유	딸기치즈케익& 우유	아이스홍시&아몬드 아이스홍시&마들렌	

원산지	쌀	김치	콩	다량어	명태	낙지 주꾸미	가공품		고등어, 오징어, 참조기 꽃게, 아귀, 전복, 방어	우럭, 참돔, 갈치, 뱀장어, 가리비 넙치, 부세, 미꾸라지, 우렁참이
	밥, 죽, 누룽지	배추 고춧가루	두부류 콩국수, 콩비지				어묵 조기	완자, 핫바 오징어		
	국내산	국내	국내				인도	외국산		
표시	소고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	양, 염소 고기	가공품			
	국거리	불고기					소	돼지	닭	베이컨 돼지
	한우	호주	국내	국내	국내	미제공	국내, 호주	국내	국내	외국산

* 영아반 식단은 연령별 특성에 따라 쌀과자&유제품이 대체 제공되며, 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 대체될 수 있습니다.



시립
소하누리어린이집

2026년 7월 식단

【 만 3 ~ 5세 유아식 】

· 건강
· 바른
· 창의적인

어린이

* 영양사 : 이미선
* 조리사 : 양미숙 김미경 양은자

일 자	* 1 일 에너지 : 단백질권장량 (영아 만0세~만2세 - 1200kcal : 25g) (유아 만3세~만5세 - 1600kcal : 30g)입니다. * 소화 기능이 약한 아이들을 위해 한 가지 잡곡을 소량으로 넣어 제공합니다. * 본 식단은 저나트륨, 저당식단을 제공하고 있습니다. * 제철나물 및 생선류, 계절과일을 이용하고 있습니다. * 우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.		1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)	4일 (토)
오전간식			야채스프	연두부죽	신선과일	구운계란&두유
중식			찰기장밥 복어국 닭다리살조림 미역줄기볶음 깍두기	쇠고기볶음밥 팽이장국 조각파인애플 백김치&배추김치	참쌀밥 다시마우채국 코다리조림 얼갈이나물무침 깍두기	멸치주먹밥 어묵국 백김치&배추김치 과일
오후간식			찐고구마&우유	크림떡볶이&보리차	꿀고구마촉촉케익 & 우유	
일 자	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)	11일 (토)
오전간식	누룽지탕	신선과일	치즈롤인&우유 만5세-바나나	닭고기죽	신선과일	감자스프
중식	크로렐라참쌀밥 콩나물국 돈육장조림 도토리묵무침 백김치&배추김치	참쌀밥 쇠고기미역국 생선스틱&소스 도라지오이무침 깍두기	쇠고기콩나물밥 &부추양념장 유부장국 구이김 백김치&배추김치	참쌀밥 순두부찌개 메추리알장조림 멸치볶음 깍두기	찰보리밥 얼갈이된장국 오리불고기 유자무생채 깍두기	냉모밀 김주먹밥 백김치&배추김치 과일
오후간식	핫도그&우유	케익&음료	영양잡채	찐감자&두유	증편&결명자차	
일 자	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금)	18일 (토)
오전간식	연두부&양념장	새우죽	신선과일	신선과일		치즈&우유
중식	참쌀밥 동태탕 계란찜 어묵볶음 깍두기	훈제오리볶음밥 두부장국 과일샐러드 깍두기	삼계탕 참쌀밥 부추오이무침 요구르트 깍두기	단호박쌀밥 배추된장국 쇠고기볶음 무나물 백김치&배추김치		쇠고기볶음밥 미소장국 백김치&배추김치 과일
오후간식	찐고구마&우유	수제비	찐만두&보리차	두유슈도넛&우유		
일 자	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)	25일 (토)
오전간식	씨리얼&우유	신선과일	쇠고기죽	크림스프	신선과일	단호박죽
중식	참쌀밥 어묵국 주꾸미볶음 숙주나물 깍두기	차조밥 미소장국 함박스테이크 오이깍둑무침 깍두기	자장밥 송능 꽃맛샐러드 백김치&배추김치	참쌀밥 애호박국 돈육겉튀김 청포묵무침 백김치&배추김치	홍국참쌀밥 김치콩나물국 가지미튀김 가지나물무침 깍두기	오므라이스 두부장국 백김치&배추김치 짜요짜요
오후간식	유부우동	맛탕&우유	바나나&우유	찐감자&두유	카스테라&우유	
일 자	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)	
오전간식	쇠고기스프	신선과일	흑임자죽	신선과일	야채스틱&요플레	
중식	참쌀밥 계란부추국 돈육야채볶음 미역야채무침 깍두기	비빔밥 미역장국 짜먹는푸딩 백김치&배추김치	강황참쌀밥 무채국 햄야채볶음 감자조림 백김치&배추김치	참쌀밥 감자국 닭갈비 콩나물무침 깍두기	찰현미밥 근대된장국 마파두부 애호박나물 깍두기	
오후간식	참참바&옥수수차	잔치국수	찐고구마&우유	딸기치즈케익& 우유	아이스홍시&아몬드	

원산지	쌀	김치	콩	다량어	명태	낙지 주꾸미	가공품		고등어, 오징어, 참조기 꽃게, 아귀, 전복, 방어	우럭, 참돔, 갈치, 뽕장어, 가리비 넙치, 부세, 미꾸라지, 우렁쌈이
	밥, 죽, 누룽지	배추 고춧가루	두부류 콩국수, 콩비지				어묵 조기	완자, 핫바 오징어		
	국내산	국내	국내				인도	외국산		
	소고기			돼지 고기	닭고기	오리 고기	양, 염소 고기	가공품		
국거리	불고기	소	돼지					닭	베이컨 돼지	
한우	호주	국내	국내					국내	미제공	국내, 호주

* 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 대체될 수 있습니다.



일 자			1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)
석식			잡곡밥 닭곰탕 만두구이 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 맑은두부탕 가자미구이 애호박나물 배추김치	잡곡밥 동태탕 계란장조림 감자채볶음 깍두기
일 자	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)
석식	잡곡밥 목채국 피쉬바구이 가지나물 배추김치	잡곡밥 오이냉국 돈육버섯불고기 숙주나물 깍두기	잡곡밥 콩나물국 두부구이&양념장 우영채조림 배추김치	잡곡밥 오징어국 닭다리살감자조림 미역줄기볶음 깍두기	잡곡밥 미소장국 완자전 감자조림 깍두기
일 자	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금)
석식	잡곡밥 계란국 훈제오리부추찜 오이무침 깍두기	잡곡밥 안매운김치국 돈육장조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 무채국 낙지볶음 시금치무침 깍두기	잡곡밥 쇠고기국 메추리알감자조림 미역줄기볶음 배추김치	
일 자	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)
석식	잡곡밥 유부장국 두부카스&케찹 과일 깍두기	잡곡밥 우동장국 쇠고기볶음 상추무침 깍두기	잡곡밥 된장찌개 돈육살구이 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 감자된장국 닭갈비 느타리볶음 배추김치	잡곡밥 야채장국 치킨너겟&소스 무나물 깍두기
일 자	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)
석식	잡곡밥 미역국 밀피유카스&소스 브로컬리무침 깍두기	잡곡밥 무채콩나물국 코다리조림 새송이볶음 깍두기	잡곡밥 감자국 계란찜 김자반 배추김치	잡곡밥 콩나물국 너비아니구이 두부참깨무침 배추김치	잡곡밥 애호박국 돈육간장불고기 숙주맛살무침 깍두기

원산지 표시	쌀	김치	콩	다랑어	명태	낙지 주꾸미	가공품		고등어, 오징어, 참조기 꽃게, 아귀, 전복, 방어	우럭, 참돔, 갈치, 뽕장어, 가리비 넙치, 부세, 미꾸라지, 우렁개
	밥, 죽, 누룽지	배추 고춧가루	두부류 콩국수, 콩비지				어묵 조기	완자, 핫바 오징어		
	국내산	국내	국내	원양산	러시아	중국 베트남	인도	외국산	국내	미제공
	소고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	양, 염소 고기	가공품			
	국거리	불고기					소	돼지	닭	베이컨 돼지
	한우	호주	국내	국내	국내	미제공	국내, 호주	국내	국내	외국산

* 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 대체될 수 있습니다.