

2026년 7월 영아 급간식단표 (1~2세)

영양사: 박소담

일자/요일		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식		과일사라다①⑤⑫/우유②	크림스프②⑥	참외	우유②
점심	* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "감자" * 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "당근" * 제철식재료 : 감자, 가지, 근대, 참나물, 열무, 애호박, 오이, 오징어, 토마토, 블루베리 등	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 숙주나물무침 백김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 두부부침⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	감자밥 무칫국 돼지고기찜⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥1/2 짜장면⑤⑥⑫ 버섯탕수⑤⑥ 백김치⑨
오후간식		간장비빔국수⑤⑥	김가루주먹밥	마늘빵①②⑥/우유②	
열량/단백질		407 16	439 15	428 20	289 12

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 수박, 천도복숭아

일자/요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	복숭아⑪	황태양파죽	블루베리	모닝빵①②⑤⑥/우유②	채소스틱(오이/떡볶이요구르트②)	두유⑤
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑫ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어돈육볶음⑤⑥⑫⑭ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑫ 당근애호박채전⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리나물 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 감자찜닭⑤⑥⑫ 청포묵미나리김무침⑤⑥ 백김치⑨	꼬마김밥①⑤⑫ 미소장국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	단호박범벅②/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	크림리조또②⑤	찐고구마/동굴레차	볶음우동⑤⑥⑫	
열량/단백질	420 19	452 21	496 18	415 15	434 18	290 9

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 수박

일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	사과	두부청경채죽⑤⑥	바나나	멜론/우유②		우유②
점심	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑫ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 돈육새송이버섯구이⑤⑫ 김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨	참쌀밥 물만두국⑤⑥⑫ 마파두부⑤⑥ 무생채 백김치⑨		쌀밥1/2 고기국수⑤⑥⑫ 부추전⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥/우유②	구운달걀①/두유⑤	롤케이크①②⑥/우유②	채소볶음밥⑤⑥		
열량/단백질	428 14	450 21	444 14	426 13		301 13

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 수박

일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	복숭아⑪	연두부죽⑤	키위	모닝빵①②⑤⑥/우유②	포도/백상요구르트②	두유⑤
점심	쌀밥 연두부계맛살국①⑤⑥⑫ 간장재육볶음⑤⑥⑫ 상추오리엔탈소스무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥⑫ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	하이라이스⑤⑥⑫ 송송 치킨가스①⑤⑥⑫ 그릭요거트오이샐러드② 깍두기⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑫ 가지굴소스볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 안매운참치김치국⑤⑥⑫ 브로콜리달걀찜① 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑫ 우동국물⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥/매실차	단팥빵①②⑥/우유②	단호박찜/우유②	누룽지죽	간장오일파스타⑤⑥	
열량/단백질	439 18	422 18	421 18	429 20	445 16	288 10

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 수박

일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	파인애플	참쌀닭죽⑤	블루베리/떡볶이요구르트②	시리얼/우유②	수박	
점심	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 깻잎달걀비⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돈육토마토소스조림⑤⑥⑫ 미역줄기볶음 백김치⑨	쌀밥 어묵양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 오징어묵국⑤⑥⑫ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 함박스테이크*소스①⑤⑥⑫⑭ 감자범벅①⑤ 백김치⑨	
오후간식	달걀볶이①⑤⑥/우유②	후레쉬변①②⑥/우유②	우영참깨주먹밥⑤⑥	들기름메밀비빔국수③⑤⑥	채소전⑤⑥/우유②	
열량/단백질	407 20	443 18	415 18	435 16	449 17	

*알레르기 유발식품이 포함된 메뉴는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09. 개정)
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

원산지 표 시	밥, 죽	누룽지	가공품 원산지 표 시	두부	순두부	연두부	동그랑땡	참치
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩	콩	콩	돼지고기	다랑어
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	배추김치			치킨가스	함박스테이크			
	배추	고춧가루		닭고기	돼지고기	닭고기		
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		

2026년 7월 유아 급간식단표 (3~5세)

영양사: 박소담

일자/요일		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식		과일사라다①⑤⑫/우유②	크림스프②⑥	참외	우유②
점심	* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "감자" * 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "당근" * 제철식재료 : 감자, 가지, 근대, 참나물, 열무, 애호박, 오이, 오징어, 토마토, 블루베리 등	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 두부부침⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	감자밥 무쌈국 돼지고기찜⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥1/2 짜장면⑤⑥⑫ 버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		간장비빔국수⑤⑥	김가루주먹밥	마늘빵①②⑥/우유②	
열량/단백질		590 23	603 21	624 29	410 16

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 수박, 천도복숭아

일자/요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	복숭아⑪	황태양파죽	블루베리	모닝빵①②⑤⑥/우유②	채소스틱(오이/떡볶이요구르트②)	두유⑤
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑫ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어돈육볶음⑤⑥⑫⑭ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑫ 당근애호박채전⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리나물 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 감자찜닭⑤⑥⑫ 청포묵미나리김무침⑤⑥ 배추김치⑨	꼬마김밥①⑤⑫ 미소장국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단호박범벅②/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	크림리조또②⑤	찐고구마/동굴레차	볶음우동⑤⑥⑫	
열량/단백질	611 28	661 30	664 25	605 21	627 25	412 13

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 수박

일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	사과	두부청경채죽⑤⑥	바나나	멜론/우유②		우유②
점심	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑫ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 돈육새우버섯구이⑤⑫ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 물만두국⑤⑥⑫ 마파두부⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		쌀밥1/2 고기국수⑤⑥⑫ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥/우유②	구운달걀①/두유⑤	롤케이크①②⑥/우유②	채소볶음밥⑤⑥		
열량/단백질	623 21	660 31	648 21	620 19		428 18

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 수박

일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	복숭아⑪	연두부죽⑤	키위	모닝빵①②⑤⑥/우유②	포도/애플요구르트②	두유⑤
점심	쌀밥 연두부계맛살국①⑤⑥⑫ 간장재육볶음⑤⑥⑫ 상추오리엔탈소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑫ 송송 치킨가스①⑤⑥⑫ 그릭요거트오이샐러드② 깍두기⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑫ 가지굴소스볶음⑤⑫ 배추김치⑨	쌀밥 안매운참치김치국⑤⑥⑫ 브로콜리달걀찜① 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑫ 우동국물⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥/매실차	단팥빵①②⑥/우유②	단호박찜/우유②	누룽지죽	간장오일파스타⑤⑥	
열량/단백질	611 24	644 26	612 26	624 29	650 24	409 13

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 수박

일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	파인애플	참쌀닭죽⑤	블루베리/떡볶이요구르트②	시리얼/우유②	수박	
점심	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 깻잎달걀비⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돈육토마토소스조림⑤⑫⑭ 미역줄기볶음 배추김치⑨	쌀밥 어묵양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어묵국⑤⑥⑫ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 함박스테이크*소스①⑤⑥⑫⑭ 감자범벅①⑤ 배추김치⑨	
오후간식	달걀볶이①⑤⑥/우유②	후래쉬변①②⑥/우유②	우영참깨주먹밥⑤⑥	들기름매일비빔국수③⑤⑥	채소전⑤⑥/우유②	
열량/단백질	591 29	646 26	598 25	635 23	655 24	

*알레르기 유발식품이 포함된 메뉴는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09. 개정)
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

원산지 표 시	밥, 죽	누룽지	가공품 원산지 표 시	두부	순두부	연두부	동그랑땡	참치
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)	돼지고기		콩	콩	콩	돼지고기	다랑어
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	배추김치	오징어		치킨가스	함박스테이크			
	배추	고춧가루		닭고기	돼지고기	닭고기		
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		