

2026년 7월 식단 (1~2세)

시설명:로뎀어린이집

작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호		1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)
열량/단백질			398kcal/13g	413kcal/16g	398kcal/14g
오전간식			파인애플	흰살생선살파프리카죽	천도복숭아⑩
중 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑫아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		보리밥 버섯당면국⑤⑥ 사과소스목살구이⑤⑩ 참나물무침 배추김치⑨	★양배추포고덜밥 ⑤⑥⑩⑬ 숙갓된장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떡먹는요구르트②)	기장밥 콩나물국⑤ 닭불고기⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식			단호박맛탕⑤, 우유②	후레쉬번①②⑤⑥	들기름막국수③⑤⑥
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)
열량/단백질	418kcal/14g	417kcal/14g	406kcal/16g	416kcal/15g	395kcal/15g
오전간식	수박	양송이수프②⑥	참외	양배추참깨죽	오렌지
중 식	보리밥 콩비짓국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 오징어채소볶음⑤⑥⑬ 열무나물 깍두기⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 닭고기가지볶음⑤⑥⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 푸실라샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨	차조밥 복쌈국 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	옥수수전⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	볶음우동⑤⑥⑬	우엉치즈주먹밥②⑤⑥
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금) 제헌절
열량/단백질	416kcal/14g	419kcal/14g	398kcal/19g	404kcal/17g	
오전간식	수박	브로콜리다시마죽	복숭아⑩	장국죽⑤⑥⑬	제헌절 
중 식	기장밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미나리나물 배추김치⑨	쌀밥 들깨고사릿국 오리주물럭⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 닭가슴살삼계탕⑤ 김달걀말이①②⑤ 비트채소초무침 배추김치⑨	쌀밥 콩가루김치국⑤⑥ 임연수구이⑤ 숙주나물 깍두기⑨	
오후간식	찐고구마, 우유②	삼색수제비⑥	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥	모닝빵①②③⑥, 딸기잼, 우유②	
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)
열량/단백질	416kcal/10g	409kcal/16g	398kcal/14g	413kcal/18g	417kcal/18g
오전간식	수박	삼색채소죽	바나나	브로콜리수프②⑥	파인애플
중 식	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 백짜꿍국⑤⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 청포묵감자무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무된장비빔밥①⑤⑥ 쇠고기채소국⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떡먹는요구르트②)	보리밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ ★양배추두부찜⑤⑥ 닭고기표고버섯나물 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②	파프리카잡채⑤⑥	유부초밥①⑤⑥	미트소스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬
날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)
열량/단백질	402kcal/15g	426kcal/15g	416kcal/14g	395kcal/13g	390kcal/16g
오전간식	키위	콩가루부추죽⑤⑥	사과	닭살무죽⑤	참외
중 식	쌀밥 맑은숙주국 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리깨소스무침 깍두기⑨	보리밥 수제비아육국⑤⑥ 닭고기데리야끼조림 ⑤⑥⑬ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 대파달걀국① 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑬ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 삼치유자청구이⑤⑥ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈카스테라①②⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤, 우유②	군만두⑤⑥⑩	딸기잼+식빵①②⑤⑥, 우유②	잔멸치채소볶음밥⑤⑥
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산	국내산	수산물		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	동태·명태: 러시아산	오징어: 국내산	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	닭고기	오리고기	9일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산 15일 탕수육 - 돼지고기 국내산 20일 돈까스 - 돼지고기 국내산 30일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산

★ 이달의 식재료 //

 : 양배추

— 이달의 식재료
가정통신문으로
편식 예방에
힘써주세요!

★ 이달의 식재료 !!

: 양배추
- 이달의 식재료
가정통신문으로
편식 예방에
힘써주세요!

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.

* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.

- 매끄럽고 둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.

- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.

* **파란색**으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.

* ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 7월 식단 (3~5세)

시설명: 로템어린이집

작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호		1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)
열량/단백질			647kcal/22g	636kcal/24g	613kcal/21g
오전간식			파인애플	흰살생선살파프리카죽	천도복숭아 ^㉞
중 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		보리밥 버섯당면국 ^㉞ 사과소스목살구이 ^㉞ 참나물무침 배추김치 ^㉞	★양배추포고덜밥 ^㉞ 숙갇된장국 ^㉞ 가지나물 ^㉞ 깍두기 ^㉞ 후식(떠먹는요구르트 ^㉞)	기장밥 콩나물국 ^㉞ 닭불고기 ^㉞ 브로콜리무침 배추김치 ^㉞
	오후간식		단호박맛탕 ^㉞ , 우유 ^㉞	후레쉬번 ^㉞	들기름막구수 ^㉞
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)
열량/단백질	643kcal/22g	641kcal/26g	624kcal/25g	640kcal/23g	607kcal/23g
오전간식	수박	양송이수프 ^㉞	참외	양배추참깨죽	오렌지
중 식	보리밥 콩비짓국 ^㉞ 쇠고기메추리알장조림 ^㉞ ①⑤⑧⑬ 노각무침 ^㉞ 배추김치 ^㉞	쌀밥 돈육배춧국 ^㉞ 오징어채소볶음 ^㉞ 열무나물 깍두기 ^㉞	기장밥 감자된장국 ^㉞ 닭고기가지볶음 ^㉞ 갯잎순나물 ^㉞ 배추김치 ^㉞	쌀밥 맑은근대국 ^㉞ 떡갈비구이 ^㉞ 푸실리샐러드 ^㉞ 깍두기 ^㉞	차조밥 복엇국 돼지고기무침 ^㉞ 미역줄기볶음 ^㉞ 배추김치 ^㉞
	오후간식	옥수수전 ^㉞	찐만두 ^㉞	롤케이크 ^㉞ 우유 ^㉞	볶음우동 ^㉞
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금) 제헌절
열량/단백질	640kcal/21g	645kcal/21g	617kcal/29g	622kcal/26g	제헌절 
오전간식	수박	브로콜리다시마죽	복숭아 ^㉞	장국죽 ^㉞	
중 식	기장밥 곤드레된장국 ^㉞ 돼지갈비구이 ^㉞ 미나리나물 배추김치 ^㉞	쌀밥 들깨고사릿국 오리주물럭 ^㉞ 애호박볶음 ^㉞ 깍두기 ^㉞	차조밥 닭가슴살삼계탕 ^㉞ 김달걀말이 ^㉞ 비트채소초무침 배추김치 ^㉞	쌀밥 콩가루김치국 ^㉞ 임연수구이 ^㉞ 숙주나물 깍두기 ^㉞	
	오후간식	찐고구마, 우유 ^㉞	삼색수제비 ^㉞	탕수육 ^㉞ +소스 ^㉞	모닝빵 ^㉞ , 딸기잼, 우유 ^㉞
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)
열량/단백질	640kcal/16g	622kcal/24g	613kcal/22g	636kcal/27g	624kcal/25g
오전간식	수박	삼색채소죽	바나나	브로콜리수프 ^㉞	파인애플
중 식	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국 ^㉞ 돈까스 ^㉞ +소스 ^㉞ 파프리카콘샐러드 ^㉞ 배추김치 ^㉞	차조밥 백짬뽕국 ^㉞ 쇠고기버섯볶음 ^㉞ 청포묵김가루무침 ^㉞ 배추김치 ^㉞	열무된장비빔밥 ^㉞ 쇠고기채소국 ^㉞ 고사리나물 ^㉞ 깍두기 ^㉞ 후식(떠먹는요구르트 ^㉞)	보리밥 어묵국 ^㉞ 돼지고기사태조림 ^㉞ 콩나물무침 ^㉞ 배추김치 ^㉞	쌀밥 맑은애호박국 ^㉞ ★양배추두부찜 ^㉞ 닭고기표고버섯나물 ^㉞ 깍두기 ^㉞
	오후간식	생일케이크 ^㉞ , 우유 ^㉞	찐감자, 우유 ^㉞	파프리카잡채 ^㉞	유부초밥 ^㉞
날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)
열량/단백질	621kcal/23g	621kcal/22g	614kcal/23g	609kcal/21g	600kcal/24g
오전간식	키위	콩가루부추죽 ^㉞	사과	달걀수죽 ^㉞	참외
중 식	쌀밥 맑은숙주국 돼지고기채소볶음 ^㉞ ⑤⑧⑩⑬ 브로콜리깨소스무침 깍두기 ^㉞	보리밥 수제비아육국 ^㉞ 닭고기테리야끼조림 ^㉞ 미니새송이버섯볶음 ^㉞ 배추김치 ^㉞	쌀밥 대파달걀국 ^㉞ 쇠고기사태찜 ^㉞ 취나물볶음 ^㉞ 깍두기 ^㉞	기장밥 쇠고기미역국 ^㉞ 동그랑땡 ^㉞ 가지나물 ^㉞ 배추김치 ^㉞	쌀밥 감자양파국 ^㉞ 삼치유자청구이 ^㉞ 참나물들기름무침 ^㉞ 깍두기 ^㉞
	오후간식	치즈카스테라 ^㉞ , 우유 ^㉞	단호박범벅 ^㉞ , 우유 ^㉞	군만두 ^㉞	딸기잼+식빵 ^㉞ , 우유 ^㉞

★ 이달의 식재료 //


: 양배추
- 이달의 식재료
가정통신문으로
편식 예방에
힘써주세요!

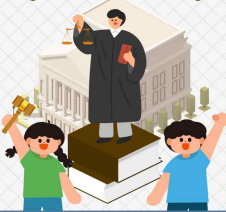
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	동태·명태: 러시아산	오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기인 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다. 9일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산 15일 탕수육 - 돼지고기 국내산 20일 돈까스 - 돼지고기 국내산 30일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
- 맵고 달고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 매추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
* 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
* ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 7월 식단 (6~11세)

시설명: 로템어린이집

작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호		1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)
열량/단백질			793kcal/27g	773kcal/29g	766kcal/26g
오전간식			파인애플	흰살생선살파프리카죽	천도복숭아㉞
중 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ㉞아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		보리밥 버섯당면국㉞ 사과소스목살구이㉞ 참나물무침 배추김치㉞	★양배추표고덮밥 ㉞㉞ 숙갇된장국㉞ 가지나물㉞ 깍두기㉞ 후식(떠먹는요구르트㉞)	기장밥 콩나물국㉞ 닭불고기㉞ 브로콜리무침 배추김치㉞
	오후간식			단호박맛탕㉞, 우유㉞	후레쉬번㉞
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)
열량/단백질	804kcal/28g	801kcal/33g	764kcal/31g	800kcal/29g	759kcal/29g
오전간식	수박	양송이수프㉞	참외	양배추참깨죽	오렌지
중 식	보리밥 콩비짓국㉞ 쇠고기메추리알장조림 ㉞㉞ 노각무침㉞ 배추김치㉞	쌀밥 돈육배춧국㉞ 오징어채소볶음㉞ 얼무나물 깍두기㉞	기장밥 감자된장국㉞ 닭고기가지볶음㉞ 갯잎순나물㉞ 배추김치㉞	쌀밥 맑은근대국㉞ 떡갈비구이㉞ 푸실리샐러드㉞ 깍두기㉞	차조밥 복엇국 돼지고기무조림㉞ 미역줄기볶음㉞ 배추김치㉞
	오후간식	옥수수전㉞	찐만두㉞	롤케이크㉞ 우유㉞	볶음우동㉞
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금) 제헌절
열량/단백질	784kcal/26g	806kcal/26g	771kcal/36g	761kcal/32g	제헌절 
오전간식	수박	브로콜리다시마죽	복숭아㉞	장국죽㉞	
중 식	기장밥 곤드레된장국㉞ 돼지갈비구이㉞ 미나리나물 배추김치㉞	쌀밥 들깨고사릿국 오리주물럭㉞ 애호박볶음㉞ 깍두기㉞	차조밥 닭가슴살삼계탕㉞ 김달걀말이㉞ 비트채소초무침 배추김치㉞	쌀밥 콩가루김치국㉞ 임연수구이㉞ 숙주나물 깍두기㉞	
	오후간식	찐고구마, 우유㉞	삼색수제비㉞	탕수육㉞ +소스㉞	모닝빵㉞, 딸기잼, 우유㉞
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)
열량/단백질	800kcal/20g	761kcal/29g	754kcal/27g	795kcal/34g	780kcal/31g
오전간식	수박	삼색채소죽	바나나	브로콜리수프㉞	파인애플
중 식	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국㉞ 돈까스㉞ +소스㉞ 파프리카콘샐러드㉞ 배추김치㉞	차조밥 백짬뽕국㉞ 쇠고기버섯볶음㉞ 청포묵김가루무침㉞ 배추김치㉞	열무된장비빔밥㉞ 쇠고기채소국㉞ 고사리나물㉞ 깍두기㉞ 후식(떠먹는요구르트㉞)	보리밥 어묵국㉞ 돼지고기사태조림㉞ 콩나물무침㉞ 배추김치㉞	쌀밥 맑은애호박국㉞ ★양배추두부찜㉞ 닭고기표고버섯나물 ㉞ 깍두기㉞
	오후간식	생일케이크㉞, 우유㉞	찐감자, 우유㉞	파프리카잡채㉞	유부초밥㉞
날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)
열량/단백질	760kcal/28g	760kcal/27g	768kcal/29g	761kcal/26g	750kcal/30g
오전간식	키위	콩가루부추죽㉞	사과	달걀무죽㉞	참외
중 식	쌀밥 맑은숙주국 돼지고기채소볶음 ㉞㉞ 브로콜리깨소스무침 깍두기㉞	보리밥 수제비아육국㉞ 닭고기테리야끼조림 ㉞ 미니새송이버섯볶음㉞ 배추김치㉞	쌀밥 대파달걀국㉞ 쇠고기사태찜㉞ 취나물볶음㉞ 깍두기㉞	기장밥 쇠고기미역국㉞ 동그랑땡㉞ 가지나물㉞ 배추김치㉞	쌀밥 감자양파국㉞ 삼치유자청구이㉞ 참나물들기름무침㉞ 깍두기㉞
	오후간식	치즈카스테라㉞, 우유㉞	단호박범벅㉞, 우유㉞	군만두㉞	딸기잼+식빵㉞, 우유㉞
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	동태·명태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기인 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	9일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산 15일 탕수육 - 돼지고기 국내산 20일 돈까스 - 돼지고기 국내산 30일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산

★ 이달의 식재료 //

: 양배추
- 이달의 식재료
가정통신문으로
편식 예방에
힘써주세요!

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.

* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.

- 매끄럽고 둥글한 음식(방울토마토, 포도, 매추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.

- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.

* ○ ○ 색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.