

2026년 7월 식단_오전간식죽식형(1~2세)

시설명: 한솔키즈 어린이집

작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호		1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)
열량/단백질			398kcal / 13g	413kcal / 16g	398kcal / 14g
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲자 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		떠먹는 요구르트②	현살생선살오이죽	고구마흑미죽
중 식			보리밥 버섯당면국⑤⑥ 사과소스목살구이⑤⑩ 참나물무침 백김치⑨	★양배추표고덮밥 ⑤⑥⑩⑪ 숙갠된장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	기장밥 콩나물국⑤ 닭불고기⑤⑥⑩⑮ 브로콜리무침 백김치⑨
오후간식			단호박범벅①⑤	불고기주먹밥⑤⑥⑩, 우유②	제철과일 (방울토마토⑫)
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)
열량/단백질	418kcal / 14g	417kcal / 14g	406kcal / 16g	416kcal / 15g	395kcal / 15g
오전간식	파프리카부추죽	김가루달걀죽①	제철과일 (참외)	양배추참깨죽	느타리버섯양파죽
중 식	보리밥 콩비빔국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 오징어채소볶음⑤⑥⑪ 열무나물 깍두기⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 닭고기가지볶음⑤⑥⑮ 햇잎순나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨	차조밥 복쌈국 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 백김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	제철과일 (배)	찰보리빵①②⑤, 우유②	옥수수전⑤⑥	제철과일 (수박)
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금) 제헌절
열량/단백질	416kcal / 14g	419kcal / 14g	398kcal / 19g	404kcal / 17g	
오전간식	새우살무죽⑨	브로콜리다시마죽	떠먹는 요구르트②	장국죽⑤⑥⑩	
중 식	기장밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미나리나물 백김치⑨	쌀밥 들깨고사릿국 오리주물럭⑤⑥ 애호박볶음⑤⑨ 깍두기⑨	차조밥 닭가슴살삼계탕⑤ 김달걀말이①②⑤ 비트채소초무침 백김치⑨	쌀밥 콩가루김치국⑤⑨ 임연수구이⑤ 숙주나물 깍두기⑨	
오후간식	알감자구이⑤, 우유②	제철과일 (멜론)	삼색 수제비⑥	단팥빵①②⑤⑥, 우유②	
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)
열량/단백질	428kcal / 16g	409kcal / 16g	398kcal / 14g	413kcal / 18g	417kcal / 18g
오전간식	쇠고기잡쌀죽⑩	삼색채소죽	제철과일 (토마토⑫)	오징어당근죽⑪	현살생선살파프리카죽
중 식	쌀밥 맑은청경채국 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 비름된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 백짬뽕국⑤⑪ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	열무된장비빔밥①⑤⑥ 쇠고기채소국⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	생일잔치 식단 쌀밥 미역국⑤⑥ 잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드① 치킨 케익①②⑤⑥ 백김치⑨ 	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ ★양배추두부찜⑤⑥ 닭고기표고버섯나물 ⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥	제철과일 (복숭아⑪)	찐고구마, 우유②	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	제철과일 (키위)
날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)
열량/단백질	402kcal / 15g	426kcal / 15g	416kcal / 14g	395kcal / 13g	390kcal / 16g
오전간식	고구마치즈죽②	콩가루부추죽⑤⑥	떠먹는 요구르트②	닭살무죽⑩	쇠고기우영죽⑩
중 식	쌀밥 맑은숙주국 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑮ 브로콜리개소스무침 깍두기⑨	보리밥 수제비아육국⑤⑥ 닭고기데리야끼조림 ⑤⑥⑩ 미니새송이버섯볶음 ⑤ 백김치⑨	쌀밥 대파달걀국① 쇠갈비찜⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑩ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 삼치유자청구이⑤⑥ 참나물들기름무침⑤ ⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩ 어린이주스	제철과일 (사과)	칼국수⑤⑥	잔멸치채소볶음밥⑤⑥ 우유②	제철과일 (포도)

★ 이달의 식재료 //



: 양배추
- 이달의 식재료
가정통신문으로
편식 예방에
힘써주세요!



★ 이달의 식재료 !!



: 양배추
- 이달의 식재료
가정통신문으로
편식 예방에
힘써주세요!

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물	김치(얼갈이, 봉동, 물김치포함)
	국내산	국내산	동태·명태: 러시아산 오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육위생법 적용	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산

가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
9일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산
30일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산

2026년 7월 식단_오전간식죽식형(3~5세)

시설명 : 한솔키즈 어린이집

작성자 : 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호	1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)
열량/단백질		651kcal / 24g	621kcal / 24g	603kcal / 24g
오전간식		떠먹는 요구르트②	흰살생선살오이죽	고구마죽미죽
중 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲자 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	보리밥 버섯당면국⑤⑥ 사과소스목살구이⑤⑩ 참나물무침 백김치⑨	★양배추표고덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 숙갓된장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	기장밥 콩나물국⑤ 닭불고기⑤⑥⑬ 브로콜리무침 백김치⑨
오후간식		단호박범벅①⑤	불고기주먹밥⑤⑥⑬, 우유②	제철과일 (방울토마토⑫)

날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)
열량/단백질	633kcal / 23g	660kcal / 27g	646kcal / 28g	641kcal / 26g	608kcal / 24g
오전간식	파프리카부추죽	김가루달걀죽①	제철과일 (참외)	양배추참깨죽	느타리버섯양파죽
중 식	보리밥 콩비빔국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 노각무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 오징어채소볶음⑤⑥⑪ 열무나물 깍두기⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 닭고기가지볶음⑤⑥⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨	차조밥 복쌈국 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 백김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	제철과일 (배)	찰보리빵①②⑤, 우유②	옥수수전⑤⑥	제철과일 (수박)

날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금) 재현절
열량/단백질	634kcal / 25g	645kcal / 21g	622kcal / 28g	622kcal / 26g	
오전간식	새우살무죽⑨	브로콜리다시마죽	떠먹는 요구르트②	장국죽⑤⑥⑬	
중 식	기장밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미나리나물 백김치⑨	쌀밥 들깨고사릿국 오리주물럭⑤⑥ 애호박볶음⑤⑨ 깍두기⑨	차조밥 닭가슴살삼계탕⑤ 김달걀말이①②⑤ 비트채소조무침 백김치⑨	쌀밥 콩가루김치국⑤⑨ 임연수구이⑤ 숙주나물 깍두기⑨	
오후간식	알감자구이⑤, 우유②	제철과일 (멜론)	삼색 수제비⑥	단팥빵①②⑤⑥, 우유②	



날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)
열량/단백질	639kcal / 26g	661kcal / 22g	662kcal / 26g	645kcal / 28g	614kcal / 26g
오전간식	쇠고기잡쌀죽⑬	삼색채소죽	제철과일 (토마토⑫)	오징어당근죽⑪	흰살생선살파프리카죽
중 식	쌀밥 맑은청경채국 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 비빔된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 백짬뽕국⑤⑪ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	열무된장비빔밥①⑤⑥ 쇠고기채소국⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	생일잔치 식단 쌀밥 미역국⑤⑥ 잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드① 치킨 케익①②⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ ★양배추두부찜⑤⑥ 닭고기표고버섯나물 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥	제철과일 (복숭아⑪)	찐 고구마, 우유②	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	제철과일 (키위)



날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)
열량/단백질	644kcal / 24g	657kcal / 24g	642kcal / 24g	653kcal / 26g	611kcal / 24g
오전간식	고구마치즈죽②	콩가루부추죽⑤⑥	떠먹는 요구르트②	닭살무죽⑬	쇠고기우영죽⑬
중 식	쌀밥 맑은숙주국 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리개소스무침 깍두기⑨	보리밥 수제비아육국⑤⑥ 닭고기데리야끼조림 ⑤⑥⑬ 미니새송이버섯볶음 ⑤ 백김치⑨	쌀밥 대파달걀국① 쇠갈비찜⑤⑥⑬ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑬ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 삼치유자청구이⑤⑥ 참나물들기름무침⑤ ⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩ 어린이주스	제철과일 (사과)	칼국수⑤⑥	잔멸치채소볶음밥⑤⑥ 우유②	제철과일 (포도)

★ 이달의 식재료 !!

양배추
- 이달의 식재료
가정통신문으로
편식 예방에
힘써주세요!

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물	김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	동태 · 영태: 러시아산 오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 지정	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산

가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
9일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산
30일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산