

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 최은빈 영양사 발행일 2026.6.19.(금)		7월 1일(수)		7월 2일(목)		7월 3일(금)		7월 4일(토)			
오전간식			제철과일		치즈빵①②⑤⑥, 우유②		제철과일		우유②			
중식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요		안매운김치볶음밥⑤⑨ 달걀찜국①⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②		흰쌀밥/깍두기⑨ 애호박감자국⑤⑥ 달걀가지조림⑤⑥⑮ 궁채나물⑤⑥		기장밥/깍두기⑨ 쇠고기양배추국⑤⑥⑭ 두부강정⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 매생이국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤			
오후간식			우유스틱빵①②⑤⑥, 두유⑤		과일화채		향도그①②⑤⑥⑩		394/17			
석식			기장밥/(백)배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑭ 숙주나물		차조밥/(백)배추김치⑨ 유부뚝국⑤⑥ 돼지고기목살구이⑩ 시래기무침⑤⑥		수수밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ (순살점담⑤⑥⑮) 청포묵무침⑤⑥		[토요중식선택식] 돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 매생이국⑤⑥ (백)배추김치⑨/요구르트②			
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		797/31		717/30		640/27 626/28		342/15			
날짜(요일)	7월 6일(월)		7월 7일(화)		푸른데이 7월 8일(수)		7월 9일(목)		7월 10일(금)		7월 11일(토)	
오전간식	제철과일		두부과자①⑤⑥, 우유②		제철과일		곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		제철과일		채소스틱	
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 청경채양파국 오리고기주물럭⑤⑥ 연령별메뉴 잔멸치조림⑤⑥		흰쌀밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ (닭고기부추조림⑤⑥⑮) 취나물볶음⑤⑥		돼지고기짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 맑은콩나물국⑤ 브로콜리숙회+양념장⑤⑥ (백)배추김치⑨/요구르트②		흑미밥/깍두기⑨ 열갈이배추국 쇠고기가지구이⑤⑥⑭ 마카로니샐러드①⑤⑥		수수밥/(백)배추김치⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 반달오이무침 (오이볶음)		기장밥/깍두기⑨ 새송이버섯국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 아욱나물⑤⑥	
오후간식	구운달걀①, 식혜		프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차		잔치국수⑤⑥		찐단호박, 옥수수차		김가루주먹밥		270/11	
석식	수수밥/깍두기⑨ 사각어묵국⑤⑥ 돼지고기단호박조림⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 햄박스테이크①②⑤⑥⑩⑭⑯ 새송이버섯무침⑤⑥		차조밥/깍두기⑨ 복어미역국⑤⑥ 마늘소스닭볶음⑤⑥⑮ 고구마순나물⑤⑥		기장밥/(백)배추김치⑨ 두부부추국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ (영양달걀점①) 시금치나물⑤⑥		흰쌀밥/깍두기⑨ 수제비국⑥ 너비아니채소조림⑤⑥⑩⑮ 콩나물숙채⑤⑥		[토요중식선택식] 두부소보로비빔밥⑤⑥ 새송이버섯국⑤⑥ 깍두기⑨/요구르트②	
열량/단백질	655/35		826/31 821/34		655/38		804/35 790/29		707/30		236/7	
날짜(요일)	7월 13일(월)		7월 14일(화)		7월 15일(수)		7월 16일(목)		7월 17일(금)		7월 18일(토)	
오전간식	제철과일		떠먹는요구르트②		제철과일		미숫가루⑤, 우유②				슬라이스치즈②	
중식	흑미밥/깍두기⑨ 들깨시래기국⑤⑥ 쇠고기카레조림②⑤⑥⑮⑯⑰ 근대나물⑤⑥		기장밥/(백)배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 참나물무침⑤⑥		달걀잡채밥⑤⑥⑮ 콩가루배추국⑤ 저염진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②		수수밥/(백)배추김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 신메뉴 두부가지그라탕 ②⑤⑥⑮⑯⑰ 열무나물				차조밥/(백)배추김치⑨ 맑은우동국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 건곤드레나물⑤⑥	
오후간식	찐감자, 둥굴레차		크로와상①②⑥, 우유②		애호박채소전⑤⑥		옥수수식빵①②⑤⑥, 보리차				319/13	
석식	차조밥/(백)배추김치⑨ 얼무된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ (치킨너겟①②⑤⑥⑮) 김자반		수수밥/깍두기⑨ 양지살골곰탕②⑤⑥⑮⑯⑰ 달걀장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 감자국⑤⑥ 미트볼피망볶음①⑤⑥⑩⑮ 시래기나물⑤⑥		흰쌀밥/깍두기⑨ 채개장국①⑤⑥ 쇠고기사태점⑤⑥⑮ 비름나물무침⑤⑥				[토요중식선택식] 돼지고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은우동국⑤⑥ (백)배추김치⑨/요구르트②	
열량/단백질	615/31 624/27		796/34		630/25		774/40				319/13	
날짜(요일)	7월 20일(월)		7월 21일(화)		푸른데이 7월 22일(수)		7월 23일(목)		7월 24일(금)		7월 25일(토)	
오전간식	제철과일		두부과자①⑤⑥, 채소스틱		제철과일		곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		제철과일		소보로빵①②④⑤⑥	
중식	기장밥/(백)배추김치⑨ 콩나물찜국⑤ 저당달걀브로콜리조림⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥		차조밥/깍두기⑨ 삼색수제비국⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑯ 양상추무침⑤⑥ (양배추나물⑤⑥)		쇠고기무밥+부추양념장⑤⑥⑯ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ (백)배추김치⑨/요구르트②		흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 새우살시금치국⑤⑥⑨ (견세우시금치국⑤⑥⑨) 재육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥		흑미밥/깍두기⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 순살가지미조림⑤⑥ (돼지고기주물럭⑤⑥⑩) 콩나물무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 호박잎나물⑤⑥	
오후간식	물만두⑤⑥⑩		햇케이크①②⑤⑥, 우유②		잔멸치주먹밥⑤		찐옥수수, 식혜		토마토스파게티②⑤⑥⑮⑯⑰		302/13	
석식	흑미밥/깍두기⑨ 채소된장국⑤⑥ 쇠고기두루치기⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥		흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기파프리카조림⑤⑥⑩ 도라지나물⑤		수수밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 닭고기양배추점⑤⑥⑮ 아욱나물무침⑤⑥		기장밥/깍두기⑨ 쇠고기탕국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 흑임자소스브로콜리무침①⑤⑥		차조밥/(백)배추김치⑨ 부추버섯국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤		[토요중식선택식] 달걀파프리카볶음밥①⑤⑥ 황태국⑤⑥ 깍두기⑨/요구르트②	
열량/단백질	640/30		791/28		699/35		798/33 800/33		639/30 658/31		366/13	
날짜(요일)	7월 27일(월)		7월 28일(화)		7월 29일(수)		7월 30일(목)		7월 31일(금)		[대체 메뉴 제공] 식단표 내 하절기 식중독 사고 예방을 위해 (가열 조리 대체 메뉴)와 (수산물 대체식품)을 안내하오니 대체 메뉴를 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 ①가열조리 하지 않는 메뉴를 제공할 경우 식재료 소독을 철저히 하고 ②수산물 제공 시 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.	
오전간식	제철과일		모닝빵①②⑤⑥, 우유②		제철과일		떠먹는요구르트②		제철과일			
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 미역냉국⑤⑥ (감자미역국⑤⑥) 훈제오리구이 머위나물무침⑤⑥		수수밥/(백)배추김치⑨ 달걀장조림⑤⑥⑮ 간장마파두부⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥		돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 근대양파국 푸실리샐러드②⑤⑥⑮⑯⑰ (백)배추김치⑨/짜먹는요구르트②		차조밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 삼치구이⑤⑥ (닭고기청경채조림⑤⑥⑮) 느타리버섯무침⑤⑥		기장밥/(백)배추김치⑨ 채소계살국①⑤⑥⑧ 쇠고기참나물불고기⑤⑥⑮ 고구마볶음⑤			
오후간식	영양주먹밥⑤		찐고구마, 옥수수차		들기름비빔우동⑤⑥		우유수박화채②		샌드위치①②⑤⑥, 둥굴레차			
석식	기장밥/(백)배추김치⑨ 돼지갈비탕⑩ 달걀스크램블①② 청경채나물⑤⑥		차조밥/깍두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ (쇠고기장조림⑤⑥⑮) 오이나물⑤⑥		흑미밥/깍두기⑨ 맑은김치국⑤ 떡갈비데리야게볶음⑤⑥⑩⑮ 견취나물무침⑤⑥		흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 돼지고기과일소스점⑤⑥⑩ 고사리볶음⑤⑥		달걀숙주덮밥⑤⑥⑮ 맑은장국⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			
열량/단백질	654/31		731/38 796/35		715/25		681/36 667/37		601/26			

밥		배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)					돼지고기	닭고기	오리고기	
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	구이용	국용	볶음용	조림용	찜용					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우국내산	한우국내산	한우국내산	한우국내산	한우국내산		국내산	국내산	국내산	
수산물			함박스테이크		너비아니	치킨너겟	미트볼		훈제오리	떡갈비	수산물 가공품	진미채	참치	해물등갈매	
고등어	동태	오징어	식육 가공품	돼지고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	오리고기		돼지고기	쇠고기	오징어	다랑어
원양산	러시아 산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	남미산	원양산	국내산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.

(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)