

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 최은빈, 엄유민 영양사 발행일 2026.6.19.(금)			7월 1일(수)	7월 2일(목)	7월 3일(금)
오전간식				제철과일	두부근대죽⑤	제철과일
중식	■ 7월의 제철 채소 [가지] 가지는 주로 6~9월에 수확하는 여름 채소로, 부드럽고 촉촉한 식감과 구수한 풍미가 특징입니다. 가지와 같은 보라색 채소·과일에는 안토시아닌이 풍부하며 가지 겉질에 함유된 안토시아닌은 항산화 효과가 뛰어나 노화 방지와 면역력 증진에 도움을 줍니다. 좋은 가지는 윤기 있고 짙은 보랏빛에 육질이 단단하며, 바른 모양을 가진 것을 구입하는 것이 좋습니다. 생가지 특유의 떼고 아린 맛은 잘라서 물에 담그거나 100℃ 이상으로 가열하면 단맛으로 변합니다. 구입 후 위생 비닐에 넣어 밀봉하여 냉장 보관하는 것이 좋으며, 적당한 크기로 잘라 건조하면 장기간 보관할 수도 있습니다.			안매운김치볶음밥⑤⑨ 달걀팻국①⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	흰쌀밥/깍두기⑨ 애호박감자국⑤⑥ 닭살가지조림⑤⑥⑮ 궁채나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 쇠고기양배추국⑤⑥⑮ 두부강정⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥
오후간식				우유스틱빵①②⑤⑥, 두유⑤	우유과일화채②	핫도그①②⑤⑥⑩
열량/단백질				538/19	400/17	377/12
날짜(요일)	7월 6일(월)	7월 7일(화)	푸른데이 7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)	
오전간식	채소스틱	콩나물오이죽⑤	제철과일	노른자채소죽①	제철과일	
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 청경채양파국 오리고기주물럭⑤⑥ 연향발효는 잔멸치조림⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ (닭고기부추조림⑤⑥⑮) 취나물볶음⑤⑥	돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑮ 맑은콩나물국⑤ 브로콜리숙회+양념장⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	흑미밥/깍두기⑨ 열갈이배춧국 쇠고기가지구이⑤⑥⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 반달오이무침 (오이볶음)	
오후간식	구운달걀①, 식혜	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	찐단호박, 우유②	김가루죽먹밥	
열량/단백질	387/18	579/23 574/25	375/14	556/19	356/18	
날짜(요일)	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)	
오전간식	채소스틱	닭가슴살죽⑮	제철과일	감자죽	 제언절	
중식	흑미밥/깍두기⑨ 들깨시래기국⑤⑥ 쇠고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑮⑮ 근대나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 참나물무침⑤⑥	닭살잡채밥⑤⑥⑮ 콩가루배춧국⑤ 저염진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/(백)배추김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 신메뉴 두부가지그라탕 ②⑤⑥⑫⑮⑮⑮ 열무나물		
오후간식	찐감자, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	애호박채소전⑤⑥	옥수수식빵①②⑤⑥, 우유②		
열량/단백질	321/14	559/25	359/16	578/25		
날짜(요일)	7월 20일(월)	7월 21일(화)	푸른데이 7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)	
오전간식	채소스틱	두부콩나물죽⑤	제철과일	노른자아욱죽①	제철과일	
중식	기장밥/(백)배추김치⑨ 콩나물팻국⑤ 저당닭살브로콜리조림⑤⑥ ⑮ 어묵볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 삼색수제비국⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑮ 양상추무침⑤⑥ (양배추나물⑤⑥)	쇠고기무밥+부추양념장 ⑤⑥⑮ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ (백)배추김치⑨ 요구르트②	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 새우살시금치국⑤⑥⑨ (건새우시금치국⑤⑥⑨) 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ (돼지고기주물럭⑤⑥⑩) 콩나물무침⑤⑥	
오후간식	물만두⑤⑥⑩	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	잔멸치죽먹밥⑤	찐옥수수, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑮⑮	
열량/단백질	350/16	535/17	431/20	510/22 513/22	361/16 380/18	
날짜(요일)	7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)	
오전간식	채소스틱	버섯미역죽	제철과일	쇠고기숙주죽⑮	제철과일	
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 미역냉국⑤⑥ (감자미역국⑤⑥) 훈제오리구이 머위나물무침⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 닭개장⑤⑥⑮ 간장마파두부⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑮⑮ 근대양파국 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑮⑮⑮ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 삼치구이⑤⑥ (닭고기청경채조림⑤⑥⑨) 느타리버섯무침⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 채소개살국①⑤⑥⑧ 쇠고기참나물불고기 ⑤⑥⑮ 고구마볶음⑤	
오후간식	영양죽먹밥⑤	찐고구마, 우유②	들기름비빔우동⑤⑥	우유수박화채②	잼샌드위치①②⑤⑥, 동굴레차	
열량/단백질	319/15	515/25	453/16	454/22 440/23	400/14	

밥, 죽		배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				
쌀(백미, 흑미)		배추	고춧가루	배추	두부	순두부	구이용	국용	볶음용	조림용	죽용
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산 한우	호주산	호주산	국내산 한우
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 고등어	식육 가공품	훈제오리 오리고기		수산물 가공품	진미채 오징어	참치 다랑어	해물동그랑땡 오징어	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			외국산	원양산	외국산	

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잼
 ■ 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 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)