

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 최은빈, 엄유민 영양사 발행일 2026.6.19.(금)		7월 1일(수)	7월 2일(목)	7월 3일(금)
오전간식			고구마죽, 오이스틱	두부근대죽⑤	애호박죽, 제철과일-바나나
중식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 하절기 식중독 사고 예방을 위해 (가열조리 대체 메뉴)와 (수산물 대체 식품)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.		안매운김치볶음밥⑤⑨ 달걀찜국①⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 짜먹는요구르트②	흰쌀밥/깍두기⑨ 애호박감자국⑤⑥ 닭살가지조림⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 쇠고기양배추국⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥
오후간식			우유스틱빵①②⑤⑥, 우유⑤	우유과일화채②	핫도그①②⑤⑥⑩
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		632/21	400/17	454/14
날짜(요일)	7월 6일(월)	7월 7일(화)	푸른데이 7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)
오전간식	브로콜리죽, 제철과일-천도복숭아	콩나물오이죽⑤	두부청경채죽⑤, 제철과일-천도복숭아	노른자채소죽①	쇠고기배추죽⑩, 제철과일-수박
중식	차조밥/백김치⑨ 청경채양파국 오리고기주물럭⑤⑥ 연향별미는 잔멸치조림⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ 취나물볶음⑤⑥	돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 맑은콩나물국⑤ 브로콜리숙회+양념장⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	흑미밥/깍두기⑨ 얼갈이배추국 쇠고기가지구이⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 오이볶음
오후간식	구운달걀①, 식혜	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	찐단호박, 우유②	김가루주먹밥
열량/단백질	466/20	579/23	459/17	556/19	451/22
날짜(요일)	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)
오전간식	두부애호박죽⑤, 제철과일-수박	닭가슴살죽⑩	모듬채소죽, 당근스틱	감자죽	 제헌절
중식	흑미밥/깍두기⑨ 들깨시래기국⑤⑥ 쇠고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 근대나물⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 우부채국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 참나물무침⑤⑥	닭살잡채밥⑤⑥⑩ 콩가루배추국⑤ 저염진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/백김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 신메뉴-두부가지그라탕 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 얼무나물	
오후간식	찐감자, 동굴레차	크로와상①②⑤⑥, 우유②	애호박채소전⑤⑥	옥수수식빵①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	406/17	559/25	437/18	578/25	
날짜(요일)	7월 20일(월)	7월 21일(화)	푸른데이 7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)
오전간식	참쌀무죽, 제철과일-수박	두부콩나물죽⑤	황태죽, 오이스틱	노른자아욱죽①	시금치양배추죽, 제철과일-수박
중식	흰쌀밥/백김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 콩나물숙채⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 삼색수제비국⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 양배추나물⑤⑥	쇠고기무밥+부추양념장 ⑤⑥⑩ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 백김치⑨ 요구르트②	흰쌀밥/백김치⑨ 건새우시금치국⑤⑥⑩ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥
오후간식	케이크①②⑤⑥, 우유②	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	찐옥수수, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮
열량/단백질	525/18/	535/17	556/33	513/22	459/19
날짜(요일)	7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)
오전간식	고구마당근죽, 제철과일-수박	버섯미역죽	노른자죽①, 당근스틱	쇠고기숙주죽⑩	순두부죽⑤, 제철과일-수박
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 감자미역국⑤⑥ 훈제오리구이 머위나물무침⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 닭개장⑤⑥⑩ 간장마파두부⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 근대양파국 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 닭고기청경채조림⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 채소계살국①⑤⑥⑧ 쇠고기참나물불고기 ⑤⑥⑩ 고구마볶음⑤
오후간식	영양주먹밥⑤	찐고구마, 우유②	들기름비빔우동⑤⑥	우유수박화채②	잡채드워치①②⑤⑥, 등굴레차
열량/단백질	409/17	515/25	576/19	440/23	480/17

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

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

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

(근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

꿈과 미소가 넘치며 행복과 사랑이 가득한



꿈나래 어린이집 ☎410-9644

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 최은빈, 엄유민 영양사 발행일 2026.6.19.(금)		7월 1일(수)	7월 2일(목)	7월 3일(금)
오전간식			고구마죽, 오이스틱	두부군대죽⑤	애호박죽, 제철과일-바나나
중식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 하절기 식중독 사고 예방을 위해 (가열조리 대체 메뉴)와 (수산물 대체 식품)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 완산지 확인하시기 바랍니다.		안매운김치볶음밥⑤⑨ 달걀찜국①⑤⑥ 생선가시타르타르소스①⑤⑥ 각두기⑨ 짜먹는요구르트②	흰쌀밥/각두기⑨ 애호박감자국⑤⑥ 달걀가지조림⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥	기장밥/각두기⑨ 쇠고기양배추국⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥
오후간식			우유스틱빵①②⑤⑥ , 우유⑤	우유과일화채②	한도그①②⑤⑥⑩
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		791/26	536/23	632/20
날짜(요일)	7월 6일(월)	7월 7일(화)	푸른데이 7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)
오전간식	브로콜리죽, 제철과일-천도복숭아	콩나물오이죽⑤	두부청경채죽⑤ , 제철과일-천도복숭아	노른자채소죽①	쇠고기배추죽⑩ , 제철과일-수박
중식	차조밥/백김치⑨ 청경채양파국 오리고기주물럭⑤⑥ 연향별미누 마늘중간멸치조림⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ 취나물볶음⑤⑥	돼지고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 맑은콩나물국⑤ 브로콜리숙회+양념장⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	흑미밥/각두기⑨ 얼갈이배추국 쇠고기가지구이⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥⑥	수수밥/백김치⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 오이볶음
오후간식	구운달걀①, 식혜	프렌치토스트①②⑤⑥ , 우유②	잔치국수⑤⑥	찐단호박 , 우유②	김가루주먹밥
열량/단백질	651/29	744/30	633/24	706/23	621/31
날짜(요일)	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)
오전간식	두부애호박죽⑤ , 제철과일-수박	닭가슴살죽⑫	모듬채소죽, 당근스틱	감자죽	 제언절
중식	흑미밥/각두기⑨ 들깨시래기국⑤⑥ 쇠고기카레조림②⑤⑥⑩⑫⑬ 근대나물⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 유부채국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 참나물무침⑤⑥	닭살잡채밥⑤⑥⑩ 콩가루배추국⑤ 저염진미채조림⑤⑥⑦ 각두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/백김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 신메뉴 두부가지그라탕②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 열무나물	
오후간식	찐감자 , 동굴레차	크로와상①②⑤⑥ , 우유②	애호박채소전⑤⑥	옥수수시편①②⑤⑥ , 우유②	
열량/단백질	527/22	774/35	565/24	748/34	
날짜(요일)	7월 20일(월)	7월 21일(화)	푸른데이 7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)
오전간식	참쌀무죽 , 제철과일-수박	두부콩나물죽⑤	황태죽 , 오이스틱	노른자아욱죽①	시금치양배추죽 , 제철과일-수박
중식	흰쌀밥/백김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 콩나물숙채⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 삼색수제비국⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩⑫ 양배추나물⑤⑥	쇠고기무밥+부추양념장⑤⑥⑩ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	흰쌀밥/백김치⑨ 건새우시금치국⑤⑥⑩ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥
오후간식	케이크①②⑤⑥ , 우유②	핫케이크①②⑤⑥ , 우유②	잔멸치주먹밥⑤	찐옥수수 , 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭
열량/단백질	708/23	735/23	719/41	678/31	634/29
날짜(요일)	7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)
오전간식	고구마당근죽, 제철과일-수박	버섯미역죽	노른자죽① , 당근스틱	쇠고기숙주죽⑩	순두부죽⑤ , 제철과일-수박
중식	흰쌀밥/각두기⑨ 감자미역국⑤⑥ 훈제오리구이 머위나물무침⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 닭개장⑤⑥⑩ 간장마파두부⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥	돼지고기하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 근대양파국 푸실리샐러드②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/각두기⑨ 순두부백탕⑤ 닭고기청경채조림⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 채소개살국①⑤⑥⑧ 쇠고기참나물불고기⑤⑥⑩ 고구마볶음⑤
오후간식	영양주먹밥⑤	찐고구마 , 우유②	들기름비빔우동⑤⑥	우유수박화채②	잼샌드위치①②⑤⑥ , 동굴레차
열량/단백질	529/22	660/33	737/25	619/36	628/22

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)					죽용
쌀(백미, 찰쌀, 흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	구이용	국용	볶음용	조림용		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우국내산	한우국내산	한우국내산	한우국내산	한우국내산	한우국내산
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 고등어	식육 가공품	혼제오리 오리고기		수산물 가공품	진미채 오징어	참치 다랑어	해물동그랑땡 오징어	
국내산	국내산	국내산	러시아산		국내산			페루산	원양어산	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) ⑳잣

■ 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」)

꿈과 미소가 넘치며 **행복**과 **사랑**이 가득한

 **꿈나래** 어린이집 ☎)410-9644

◆ 식품 알레르기 대체 식단표 ◆

식품알레르기 유병 원생의 건강과 안전한 식생활을 위하여 식단표 알레르기 유발식품을 확인 후, 사전 정보를 제공하고 대체 식단을 마련합니다. 매월 원장, 영양사, 조리사, 담임교사가 협의하여 대체 식단을 계획하고 가정으로 전달합니다.

(단, 어린이집 간식 및 식사를 원아가 할 경우에만 해당됩니다. 부모와 사전 협의하에 가정에서 준비한 음식을 먹을 경우 대체식이 제공되지 않습니다.)

▶26.7월 대체식단

반명	원아명	알레르기유발 식품	식단명		대체식단
꿈반 미소반	김0나 박0현	계란	7/1	생선까스+타르타르소스	생선살튀김
			7/1	우유스틱빵	호빵
			7/3	핫도그	슬라이스햄 톨링밥
			7/6	구운달걀	두부찜
			7/7	프렌치토스트	호빵
			7/9	노른자채소죽	두부채소죽
			7/9	마카로니샐러드	요거트소스
			7/14	크로와상	호빵+치즈
			7/16	옥수수식빵	호빵
			7/20	케이크	호빵
			7/21	해물동그랑땡	해물전
			7/21	핫케이크	호빵+치즈
			7/22	치즈달걀말이	치즈두부구이
			7/23	노른자아욱죽	두부아욱죽
			7/29	노른자죽	두부죽
			7/31	잼샌드위치	잼호빵(단팥 제거)

꿈나라 어린이집

⇒ 보육일지 기록, 부모에게 안내