

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 최은빈, 엄유민 영양사 발행일 2026.6.19.(금)		7월 1일(수)	7월 2일(목)	7월 3일(금)	7월 4일(토)
오전간식			고구마죽, 오이스틱	두부근대죽⑤	애호박죽, 천도복숭아	느타리버섯죽
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 달걀팥국①⑤⑥ 생선가스+타르타르소스①⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	흰쌀밥/깍두기⑨ 애호박감자국⑤⑥ 닭살가지조림⑤⑥⑮ 궁채나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 쇠고기양배추국⑤⑥⑮ 두부강정⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 매생이국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑮ 고구마범벅①⑤
오후간식			우유스틱빵①②⑤⑥, 두유⑤	우유과일화채②	핫도그①②⑤⑥⑮	-
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		632/21	400/17	454/14	372/14
날짜(요일)	7월 6일(월)	7월 7일(화)	푸른데이 7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)	7월 11일(토)
오전간식	브로콜리죽, 수박	콩나물오이죽⑤	두부청경채죽⑤, 당근스틱	노른자채소죽①	쇠고기배추죽⑮, 천도복숭아	닭살단호박죽⑮
중식	차조밥/배추김치⑨ 청경채양팥국 오리고기주물럭⑤⑥ 원량발효누룩 잔멸치조림⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑮ 닭고기부추조림⑤⑥⑮ 취나물볶음⑤⑥	돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑮⑮⑮ 맑은콩나물국⑤ 브로콜리숙회+양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	흑미밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 쇠고기가지구이⑤⑥⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 반달오이무침	기장밥/깍두기⑨ 새송이버섯국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 아욱나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 식혜	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	찐단호박, 우유②	김가루주먹밥	-
열량/단백질	466/20	574/25	459/17	556/19	451/22	359/15
날짜(요일)	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)	7월 18일(토)
오전간식	두부애호박죽⑤, 수박	닭가슴살죽⑮	모듬채소죽, 파프리카스틱	감자죽		들깨가지죽
중식	흑미밥/깍두기⑨ 들깨시래기국⑤⑥ 쇠고기카레조림 ②⑤⑥⑮⑮⑮ 근대나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ 돼지고기수육⑮ 참나물무침⑤⑥	닭살잡채밥⑤⑥⑮ 콩가루배춧국⑤ 저염진미채조림⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/배추김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 신메뉴: 두부가지그라탕 ②⑤⑥⑮⑮⑮⑮ 열무나물		차조밥/배추김치⑨ 맑은우동국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑮ 건곤드레나물⑤⑥
오후간식	찐감자, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	애호박채소전⑤⑥	옥수수식빵①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질	406/17	559/25	437/18	578/25		377/13
날짜(요일)	7월 20일(월)	7월 21일(화)	푸른데이 7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)	7월 25일(토)
오전간식	찹쌀무죽, 수박	두부콩나물죽⑤	황태죽, 오이스틱	노른자아욱죽①	시금치양배추죽, 수박	쇠고기브로콜리죽⑮
중식	기장밥/배추김치⑨ 콩나물팥국⑤ 저당닭살브로콜리조림 ⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 삼색수제비국⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑮⑮ 양상추무침⑤⑥	쇠고기무밥+부추양념장 ⑤⑥⑮ 호박알된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	흰쌀밥/배추김치⑨ 건새우시금치국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 돼지고기주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 호박잎나물⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑮	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	찐옥수수, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑮⑮⑮⑮	-
열량/단백질	427/17	535/17	556/33	513/22	459/19	325/15
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 변경 하여 제공할 수 있으며 ①가열조리 하지 않는 메뉴 를 제공할 경우 식재료 소독을 철저히 하고 ②수산물 제공 시 해당 수재료의 원산지 를 확인하시기 바랍니다.
오전간식	고구마당근죽, 수박	버섯미역죽	노른자죽①, 당근스틱	쇠고기숙주죽⑮	순두부죽⑤, 수박	
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 감자미역국⑤⑥ 훈제오리구이 머위나물무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 닭가슴살⑤⑥⑮ 간장마파두부⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑮⑮⑮⑮ 근대양파국 푸실라샐러드②⑤⑥⑮⑮⑮⑮ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 삼치구이⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 채소개살국①⑤⑥⑧ 쇠고기참나물불고기 ⑤⑥⑮ 고구마볶음⑤	
오후간식	영양주먹밥⑤	찐고구마, 우유②	들기름비빔우동⑤⑥	우유수박화채②	잼샌드위치①②⑤⑥, 동굴레차	
열량/단백질	409/17	515/25	576/19	454/22	480/17	

토요 중식 선택식	7월 4일(토)	7월 11일(토)	7월 18일(토)	7월 25일(토)
	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 매생이국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 새송이버섯국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	돼지고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은우동국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	달걀파프리카볶음밥①⑤⑥ 황태국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②
열량/단백질	320/12	325/11	377/12	389/14

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	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 고등어	식육 가공품	훈제오리 오리고기		수산물 가공품	진미채 오징어	참치 다랑어	해물동그랑땡 오징어
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산			원양산	원양산	원양산

■ 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) 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」)

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 최은빈, 엄유민 영양사 발행일 2026.6.19.(금)		7월 1일(수)	7월 2일(목)	7월 3일(금)	7월 4일(토)
오전간식			고구마죽, 오이스틱	두부근대죽⑤	애호박죽, 천도복숭아	느타리버섯죽
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 달걀팥국①⑤⑥ 생선가스+타르타르소스①⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	흰쌀밥/깍두기⑨ 애호박감자국⑤⑥ 닭살가지조림⑤⑥⑮ 궁채나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 쇠고기양배추국⑤⑥⑮ 두부강정⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 매생이국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑮ 고구마범벅①⑤
오후간식			우유스틱빵①②⑤⑥, 두유⑤	우유과일화채②	핫도그①②⑤⑥⑮	-
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		791/26	536/23	632/20	500/19
날짜(요일)	7월 6일(월)	7월 7일(화)	푸른데이 7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)	7월 11일(토)
오전간식	브로콜리죽, 수박	콩나물오이죽⑤	두부청경채죽⑤, 당근스틱	노른자채소죽①	쇠고기배추죽⑮, 천도복숭아	닭살단호박죽⑮
중식	차조밥/배추김치⑨ 청경채양팥국 오리고기주물럭⑤⑥ 연장발효 마늘종잔멸치조림⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑮ 닭고기부추조림⑤⑥⑮ 취나물볶음⑤⑥	돼지고기짜장밥②⑤⑥⑮⑮ 맑은콩나물국⑤ 브로콜리숙회+양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	흑미밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 쇠고기가지구이⑤⑥⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 반달오이무침	기장밥/깍두기⑨ 새송이버섯국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 아욱나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 식혜	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	찐단호박, 우유②	김가루주먹밥	-
열량/단백질	651/29	743/34	633/24	706/23	621/31	463/19
날짜(요일)	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)	7월 18일(토)
오전간식	두부애호박죽⑤, 수박	닭가슴살죽⑮	모듬채소죽, 파프리카스틱	감자죽	 제연절	들깨가지죽
중식	흑미밥/깍두기⑨ 들깨시래기국⑤⑥ 쇠고기카레조림②⑤⑥⑮⑮ 근대나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ 돼지고기수육⑮ 참나물무침⑤⑥	닭살잡채밥⑤⑥⑮ 콩가루배춧국⑤ 저염진미채조림⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/배추김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 신메뉴 두부가지그라탕②⑤⑥⑮⑮⑮ 열무나물		차조밥/배추김치⑨ 맑은우동국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑮ 건곤드레나물⑤⑥
오후간식	찐감자, 둥굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	애호박채소전⑤⑥	옥수수식빵①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질	527/22	774/35	565/24	748/34		494/17
날짜(요일)	7월 20일(월)	7월 21일(화)	푸른데이 7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)	7월 25일(토)
오전간식	참쌀무죽, 수박	두부콩나물죽⑤	황태죽, 오이스틱	노른자아욱죽①	시금치양배추죽, 수박	쇠고기브로콜리죽⑮
중식	기장밥/배추김치⑨ 콩나물팥국⑤ 저당닭살브로콜리조림⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 삼색수제비국⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑮⑮ 양상추무침⑤⑥	쇠고기무밥+부추양념장⑤⑥⑮ 호박윷된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	흰쌀밥/배추김치⑨ 건새우시금치국⑤⑥⑮ 제육볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 돼지고기주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 호박잎나물⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑮	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	찐옥수수, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑮⑮⑮	-
열량/단백질	604/26	735/23	719/41	678/31	634/29	424/20
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 변경 하여 제공할 수 있으며 ①가열조리 하지 않는 메뉴 를 제공할 경우 식재료 소독을 철저히 하고 ②수산물 제공 시 해당 수산물의 원산지 를 확인하시기 바랍니다.
오전간식	고구마당근죽, 수박	버섯미역죽	노른자죽①, 당근스틱	쇠고기숙주죽⑮	순두부죽⑤, 수박	
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 감자미역국⑤⑥ 훈제오리구이 머위나물무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 닭가슴살⑤⑥⑮ 간장마파두부⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥	돼지고기하이라이스②⑤⑥⑮⑮⑮ 근대양파국 푸실라샐러드②⑤⑥⑮⑮⑮ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 삼치구이⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 채소개살국①⑤⑥⑮ 쇠고기참나물불고기⑤⑥⑮ 고구마볶음⑤	
오후간식	영양주먹밥⑤	찐고구마, 우유②	들기름비빔우동⑤⑥	우유수박화채②	잼샌드위치①②⑤⑥, 둥굴레차	
열량/단백질	529/22	660/33	737/25	643/34	628/22	

토요 중식 선택식	7월 4일(토)	7월 11일(토)	7월 18일(토)	7월 25일(토)
	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 매생이국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 새송이버섯국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	돼지고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은우동국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	달걀파프리카볶음밥①⑤⑥ 황태국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②
열량/단백질	403/16	403/14	472/16	492/19

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	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	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			원양산	원양산	원양산

■ 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) 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」)