

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			참외	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	수박	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 달걀찜①⑤⑥ +타르타르소스①⑤⑥ 각두기⑨ 짜먹는요구르트②	흰쌀밥/각두기⑨ 애호박감자국⑤⑥ 닭살가지조림⑤⑥⑬ 궁채나물⑤⑥	기장밥/각두기⑨ 쇠고기양배추국⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥	흑미밥/백김치⑨ 매생이국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤
오후간식			①②⑤⑥, 두유⑤	과일화채	핫도그①②⑤⑥⑩	-
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		538/19	452/18	377/12	394/17
날짜(요일)	7월 6일(월)	7월 7일(화)	푸른데이 7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)	7월 11일(토)
오전간식	토마토	두부과자①⑤⑥, 우유②	참외	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	수박	당근스틱
중식	차조밥/백김치⑨ 청경채양파국 오리고기주물럭⑤⑥ 인량별메뉴 잔멸치조림⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ 취나물볶음⑤⑥	돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 맑은콩나물국⑤ +양념장⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	흑미밥/각두기⑨ 얼갈이배춧국 쇠고기가지구이⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 오이볶음	기장밥/각두기⑨ 새송이버섯국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 아욱나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 식혜	①②⑤⑥, 보리차	잔치국수⑤⑥	찐단호박, 옥수수차	김가루주먹밥	-
열량/단백질	387/18	573/23 567/25	375/14	528/17	356/18	270/11
날짜(요일)	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)	7월 18일(토)
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	천도복숭아	미숫가루⑤, 우유②		슬라이스치즈②
중식	흑미밥/각두기⑨ 들깨시래기국⑤⑥ 쇠고기카레조림 ②⑤⑥⑬⑭⑯ 근대나물⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 유부채국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 참나물무침⑤⑥	닭살잡채밥⑤⑥⑬ 콩가루배춧국⑤ 저염진미채조림⑤⑥⑦ 각두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/백김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 신메뉴 두부가지그라탕 ②⑤⑥⑬⑭⑯ 열무나물		차조밥/백김치⑨ 맑은우동국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 건곤드레나물⑤⑥
오후간식	찐감자, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	애호박채소전⑤⑥	옥수수식빵①②⑤⑥, 보리차		-
열량/단백질	321/14	542/24	359/16	516/24		319/13
날짜(요일)	7월 20일(월)	7월 21일(화)	푸른데이 7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)	7월 25일(토)
오전간식	수박	두부과자①⑤⑥, 오이스틱	천도복숭아	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	수박	소보로빵①②④⑤⑥
중식	기장밥/백김치⑨ 콩나물팥국⑤ 저당닭살브로콜리조림 ⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 삼색수제비국⑥ 해물동그랑탕①⑤⑥⑦⑯ 양배추무침⑤⑥	쇠고기무밥+부추양념장 ⑤⑥⑬ 호박익힌장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 백김치⑨ 요구르트②	흰쌀밥/백김치⑨ 건새우시금치국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 황태국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 호박익나물⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑩	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	찐옥수수, 식혜	토마토스파게티②⑤⑥⑯⑰ ⑱	-
열량/단백질	350/16	533/16	431/20	499/20 502/20	361/16 380/18	302/13
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 변경 하여 제공할 수 있으며 ①가열조리 하지 않는 메뉴 를 제공할 경우 식재료 소독을 철저히 하고 ②수산물 제공 시 해당 식재료의 원산지 를 확인하시기 바랍니다.
오전간식	바나나	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	참외	떠먹는요구르트②	사과	
중식	흰쌀밥/각두기⑨ 감자미역국⑤⑥ 훈제오리구이 머위나물무침⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 닭개장⑤⑥⑬ 간장마파두부⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 근대양파국 푸실라샐러드②⑤⑥⑯⑰ ⑱ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/각두기⑨ 순두부백탕⑤ ⑤⑥⑬ 느타리버섯무침⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 채소계살국①⑤⑥⑧ 쇠고기참나물불고기 ⑤⑥⑬ 고구마볶음⑤	
오후간식	영양주먹밥⑤	찐고구마, 옥수수차	들기름비빔우동⑤⑥	우유수박화채②	잼샌드위치①②⑤⑥, 동굴레차	
열량/단백질	319/15	503/25	453/16	431/23 417/24	400/14	

토요 중식 선택식	7월 4일(토)	7월 11일(토)	7월 18일(토)	7월 25일(토)
	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 매생이국⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 새송이버섯국⑤⑥ 각두기⑨ 요구르트②	돼지고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은우동국⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	달걀파프리카볶음밥①⑤⑥ 황태국⑤⑥ 각두기⑨ 요구르트②
열량/단백질	342/15	236/7	319/13	366/13

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

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

	7월 4일(토)	7월 11일(토)	7월 18일(토)	7월 25일(토)
토요 중식 선택식	돼지불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 매생이국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	두부소보로비빔밥 ⑤⑥ 새송이버섯국 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 요구르트 ②	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 맑은우동국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	달걀파프리카볶음밥 ①⑤⑥ 황태국 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 요구르트 ②
열량/단백질	424/19	314/10	414/17	500/18

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

■ 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」)