

2026년 7월 식단표

(1-2세 식단)

※ 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 일괄 표시

(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)

○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산

○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산

○ 백김치: 배추-국내산

○ 깍두기: 무, 고춧가루-국내산

※ 표시예시) 쇠고기-국내산, 한우

 쇠고기-호주산

 이육(오징어)-국내산*연육표시제외

※ 문의사항(영양기획팀) ☎ 031-399-7335, 7339

- 
7월의 푸드브릿지 식품 '파프리카'
 푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 **편식**을 예방하는 방법입니다.
 * 자세한 내용은 7월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.
- 
 표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.
 (보존식을 실시하는 기관에서는 보존식 또한 2가지 모두 보관주세요.)
- 나다운데이(Na DOWN DAY)는 '나트를 다운 데이'로 국 없는 날을 말합니다.
 - ♥ 표시는 계절 식재료를 포함한 메뉴입니다. (7월 계절 식재료 : 복숭아, 감자)

일자	행사	원산지	오전간식	점심	오후간식	저녁
1일(수)/나다운데이	쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산, 오리고기-국내산	두유⑤	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑭ 두부조림⑤⑥ 과일(수박) 김치(백김치⑨)	팽(카스텔라)①②⑤⑥&우유②	밥(쌀밥) 감자미역국⑤⑥ 훈제오리채소찜 ②⑤⑥⑭ 연근유자청무침 김치(깍두기⑨)	소시지(돼지고기)-국내산 두부(콩)-국내산
2일(목)/푸드브릿지	파프리카죽	밥(쌀밥) 달걀국①⑤④ 소시지구이⑤⑥⑩ 팽이버섯나물 김치(깍두기⑨)	♥찜닭&우유②	밥(보리밥) 김국⑤⑥⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 김국①⑤④⑩ 쇠고기감고조림⑤⑥⑭ 하얀무생채 김치(배추김치⑨)	닭고기-국내산 쇠고기-국내산, 한우
3일(금)	닭고기-국내산 쇠고기-국내산, 한우	♥과일(바나나)	밥(참쌀밥) 건새우물국⑨ 치킨가스①⑤⑥⑭&소스①⑤ 콩나물무침⑤ 김치(배추김치⑨)	삼색주먹밥⑤&차(등굴레차)	밥(쌀밥) 물만두국①⑤④⑩ 쇠고기감고조림⑤⑥⑭ 하얀무생채 김치(배추김치⑨)	
일자	행사	원산지	오전간식	점심	오후간식	저녁
6일(월)	돼지고기, 닭고기-국내산 쇠고기-국내산, 한우	과일(참외)	밥(쌀밥) 근대된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤④⑩ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 근대된장국⑤⑥ 순살치킨①⑤④⑥⑤ 생크림케익①②⑤④ 김자반⑤ 요구르트②	팥(밤식팥)①②④⑤⑥ &우유②	돼지고기-국내산 닭고기-국내산, 한우
7일(화)	닭고기-국내산 한도그(돼지고기, 닭고기)-국내산 돼지고기-국내산	♥감자참쌀죽	잔멸치주먹밥⑤⑥ 순살치킨①⑤④⑥⑤ 생크림케익①②⑤④ 김자반⑤ 요구르트②	수박&한도그①②⑤④⑩	살은달걀①&차(매실차)	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산, 한우
8일(수)/나다운데이	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산, 한우	미숫가루우유②⑤	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩②⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 과일(바나나) 김치(배추김치⑨)	삶은달걀①&차(매실차)	밥(차조밥) 복어국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑭ 숙주나물무침 김치(배추김치⑨)	참치(다랑어)-원양산 쇠고기-국내산, 한우, 닭고기-국내산
9일(목)	참치(다랑어)-원양산 쇠고기-국내산, 한우, 닭고기-국내산	참치죽	밥(수수밥) 어묵국⑤④ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑭ 가지나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	달콤단호박조림&우유②	밥(쌀밥) 맑은우부국⑤ 닭살가지볶음⑤④⑥⑤ 양배추샐러드①②⑤ 김치(백김치⑨)	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산, 돼지고기-국내산
10일(금)	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산, 돼지고기-국내산	과일(천도복숭아⑩)	밥(쌀밥) 달걀양파국⑥ 두부구이⑤&양념장⑤④ 열무무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	팽(롤케이크)①②⑤⑥⑩&우유②	밥(흑미밥) 열무된장국⑤⑥ 돈육양파조림⑤⑥⑩ 부추무침 김치(깍두기⑨)	
일자	행사	원산지	오전간식	점심	오후간식	저녁
13일(월)	쇠고기-국내산, 한우, 돼지고기-국내산	과일(천도복숭아⑩)	밥(흑미밥) 감자국⑤④ 쇠고기감고볶음⑤④⑥⑭ 브로콜리무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 콩가루배추국⑤⑥ 돈육떡갈비구이⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	수박&한도그①②⑤④⑩	밥(차조밥) 복어국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑭ 숙주나물무침 김치(배추김치⑨)
14일(화)	순두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	복어채죽	밥(쌀밥) 순두부배탕⑤⑥ 인연수국이⑤ 애호박나물⑤ 김치(깍두기⑨)	미나란치국수⑤⑥	수박&채②	밥(차조밥) 복어국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑭ 숙주나물무침 김치(배추김치⑨)
15일(수)/초복 /나다운데이/푸드브릿지	어린이 식생활 유지 관람[숙송나무, 늘푸른솔]	닭고기-국내산, 두부(콩)-국내산	♥과일(수박)	파프리카달걀필라프⑤⑥⑩	잔멸치볶음⑤④ 요구르트② 김치(배추김치⑨)	누룽지죽
16일(목)	농업박람회 견학 [푸른색새, 조롱박잎, 숙송나무,]	쇠고기-국내산, 한우, 오리고기-국내산	누룽지죽	밥(쌀밥) 쇠고기미역국⑤④⑥ 달걀강조림①⑤④ 연근참깨소스무침①⑤④ 김치(깍두기⑨)	찜고구마&차(옥수수차)	밥(차조밥) 건새우된장국⑤⑥⑨ 오리고기채소볶음⑤⑥ 미역나물⑤ 김치(배추김치⑨)
17일(금)/제헌절						
일자	행사	원산지	오전간식	점심	오후간식	저녁
20일(월)	소방대피훈련	닭고기-국내산 쇠고기-국내산, 한우	과일(방울토마토②)	밥(기장밥) 달걀국⑥ 어묵조림⑤⑥ 오이나물⑤ 김치(배추김치⑨)	미나란치국수⑤⑥	밥(쌀밥) 안매운장국⑨ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 참나물무침 김치(깍두기⑨)
21일(화)	돼지고기-국내산, 두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-원양산	참쌀무죽	아욱된장국⑤⑥ 돈육요리버섯볶음⑤⑥⑩ 숙주당근무침 김치(깍두기⑨)	과일요거트범벅①②⑤	시리얼⑤⑥&우유②	밥(보리밥) 맑은애호박국 찜닭⑤⑥⑩ 열갈이나물 김치(백김치⑨)
22일(수)/나다운데이	오산 미니어처빌리지 &경기어린이안전체험관[늘푸른솔]	쇠고기-국내산, 한우 닭고기-국내산	미숫가루우유②⑤	쇠고기우부볶음밥⑤⑥ 무나물⑨ 치즈② 김치(배추김치⑨)	밥(현미밥) 들깨부추국⑤④ 무나물⑨ 치즈② 김치(배추김치⑨)	돈육콩부치국⑤④⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크레미당근볶음①⑤⑥⑧ 김치(깍두기⑨)
23일(목)	오감놀이 및 주몽잔치날: 수박파티	닭고기-국내산 돼지고기-국내산, 콩비지(콩)-국내산	수박&채②	♥감자버터구이② &차(보리차)	밥(쌀밥) 돈육콩부치국⑤④⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크레미당근볶음①⑤⑥⑧ 김치(깍두기⑨)	밥(현미밥) 느타리버섯맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
24일(금)/푸드브릿지		쇠고기-국내산, 한우	과일(바나나)	김가루주먹밥&우유②		
일자	행사	원산지	오전간식	점심	오후간식	저녁
27일(월)	참치(다랑어)-원양산 두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	과일(토마토②)	밥(참쌀밥) 참치미역국⑤⑥ 된장마파두부⑤④ 청경채나물 김치(깍두기⑨)	물만두⑤⑥⑩	밥(수수밥) 청경채된장국⑤⑥ 간장달걀찜⑤⑥ 가지무침⑤ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 숙주맑은국 두부참치조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
28일(화)/푸드브릿지	오리고기-국내산 돼지고기-국내산	브로콜리죽	바나나물국⑤ 훈제오리볶음②⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	로제스파게티②⑤⑥⑩	밥(참쌀밥) 황태볶음⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑩ 콩나물무침⑤ 김치(백김치⑨)	밥(현미밥) 들깨부추국⑤④ 두부참치조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
29일(수)/나다운데이	닭고기-국내산, 햄(돼지고기)-국내산 돼지고기-국내산	두유⑤	치킨마요덮밥①⑤④⑥⑤ 새우살양파조림⑤⑥⑩ 떡볶은요구르트② 김치(백김치⑨)	과일(사과)&우유②	밥(차조밥) 안매운부대찌개 ⑤⑥⑩②⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 마늘조부볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	돈육콩부치국⑤④⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크레미당근볶음①⑤⑥⑧ 김치(깍두기⑨)
30일(목)	돼지고기-국내산 닭고기-국내산	달걀국①	밥(참쌀밥) 애호박된장국⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물 김치(깍두기⑨)	단호박범벅②&우유②	밥(참쌀밥) 맑은양배추국⑤⑥ 달걀버터달걀볶음②⑥ 무나물 김치(배추김치⑨)	돼지감자국⑤④⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크레미당근볶음①⑤⑥⑧ 김치(깍두기⑨)
31일(금)/나다운데이	쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산	과일(오렌지)	밥(현미밥) 느타리버섯맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	팽(단팥빵)①②⑤⑥⑩&우유②	두부김치볶음밥⑤⑥⑨ 느타리버섯무침 과일(방울토마토②) 김치(깍두기⑨)	



2026년 7월 열량산출표
(일반 1-2세)

영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

일자			1일(수)/나다운데이	2일(목)/푸드브릿지	3일(금)
열량/단백질			453.1/18.4	449.5/14.5	412.0/15.7
저녁-열량/단백질			271.4/11.8	276.9/10.3	266.3/11.2
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)/나다운데이	9일(목)	10일(금)
열량/단백질	433.6/20.7	673.2/25.0	410.0/17.5	431.6/16.0	441.2/15.7
저녁-열량/단백질	257.7/13.2	263.7/12.7	261.4/11.3	275.8/12.2	260.6/12.4
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수)/초복 /나다운데이/푸드브릿지	16일(목)	17일(금)/제헌절
열량/단백질	451.0/19.0	437.5/18.0	410.0/14.1	413.9/11.0	 제헌절
저녁-열량/단백질	262.0/10.8	270.3/11.9	259.5/9.0	279.3/11.8	
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)/나다운데이	23일(목)	24일(금)/푸드브릿지
열량/단백질	401.3/10.7	408.0/14.2	445.8/18.9	427.0/16.4	423.9/15.2
저녁-열량/단백질	261.7/10.2	250.1/10.9	256.6/11.4	261.6/12.2	282.7/12.5
일자	27일(월)	28일(화)/푸드브릿지	29일(수)/나다운데이	30일(목)	31일(금)/나다운데이
열량/단백질	435.5/16.7	426.1/15.0	492.1/24.0	438.0/18.2	452.8/17.4
저녁-열량/단백질	260.1/12.2	258.4/11.4	279.2/10.5	273.4/11.1	255.0/8.2

2026년 7월 식단표

(3-5세 식단)

※ 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 일괄 표시
 (고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)
 ○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
 ○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산
 ○ 백김치: 배추-국내산
 ○ 깍두기: 무, 고춧가루-국내산

※ 표시예시) 쇠고기-국내산, 한우
 쇠고기-호주산
 어묵(오징어)-국내산*연육표시제외
 ※ 문의사항(영양기획팀) ☎ 031-399-7335, 7339

- 7월의 **푸드브릿지** 식품 '파프리카'
 푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록
 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려 **편식을 예방**하는 방법입니다.
 * 자세한 내용은 7월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.
- 표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.
 (보존식을 실시하는 기관에서는 보존식 또한 2가지 모두 보관해주세요.)
 • **나다운데이(Na DOWN DAY)**는 '나트를 다운 데이'로 국 없는 날을 말합니다.
 • **♥ 표시**는 계절 식재료를 포함한 메뉴입니다. (7월 계절 식재료 : 복숭아, 감자)

일자	행사	원산지	오전간식	점심	오후간식	저녁
				※ 12-35개월의 유아에게 참기 있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않습니다.		
1일(수)/나다운데이		쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산, 오리고기-국내산	두유⑤	쇠고기채소볶음밥⑤④⑥ 두부조림⑤④ 과일(수박) 김치(백김치⑨)	빵(카스텔라①②⑤⑥)&우유②	밥(쌀밥) 조랭이떡볶이⑤④ 훈제오리채소찜 ②⑤④⑥ 연근유자청무침 김치(깍두기⑨)
2일(목)/푸드브릿지		소시지(돼지고기)-국내산 두부(콩)-국내산	파프리카죽	밥(쌀밥) 달걀국①⑤④ 소시지구이⑤④⑩ 팽이버섯나물 김치(깍두기⑨)	♥찐감자와우유②	밥(보리밥) 김국⑤⑥⑨ 두부스테이크①⑤④⑩ 파프리카무침⑤④ 김치(백김치⑨)
3일(금)		닭고기-국내산 쇠고기-국내산, 한우	♥과일(바나나)	밥(참쌀밥) 견세우문국⑨ 치킨가스①⑤⑥⑩&소스①⑤ 콩나물무침⑤ 김치(배추김치⑨)	삼색주먹밥⑤&채(동굴레차)	밥(쌀밥) 물만두국①⑤④⑩ 쇠고기당근조림⑤④⑥ 하얀무생채 김치(배추김치⑨)
6일(월)		돼지고기, 닭고기-국내산 쇠고기-국내산, 한우	과일(참외)	밥(쌀밥) 근대된장국⑤④ 동그랑땡①⑤④⑩ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	잔멸치주먹밥⑤④ 순살치킨①⑤④⑥ 초코케익①②⑤④ 수박 요구르트②	밥(쌀밥) 말안두국①⑤④⑩ 쇠고기당근조림⑤④⑥ 하얀무생채 김치(배추김치⑨)
7일(화)	생일잔치	닭고기-국내산, 돼지고기-국내산 햇도그(돼지고기, 닭고기)-국내산	♥감자찰쌀죽	잔멸치주먹밥⑤④ 순살치킨①⑤④⑥ 초코케익①②⑤④ 수박 요구르트②	수박&햇도그①②⑤④⑥⑩	밥(쌀밥) 콩가루배추국⑤④ 돈육떡갈비구이⑤④⑥⑩ 새송이버섯무침⑤④ 김치(깍두기⑨)
8일(수)/나다운데이		돼지고기-국내산 쇠고기-국내산, 한우	미숫가루우유②⑤	돈육카레라이스 ②⑤④⑥⑩⑩⑩⑩ 오이무침⑤④ 과일(바나나) 김치(배추김치⑨)	삶은달걀①&채(매실차)	밥(차조밥) 복어국⑤④ 쇠고기오이볶음⑤④⑥⑩ 숙주나물무침 김치(배추김치⑨)
9일(목)		참치(다랑어)-원양산 쇠고기-국내산, 한우, 닭고기-국내산	참치죽	밥(수수밥) 어묵국⑤④ 쇠고기부추볶음⑤④⑥⑩ 가지나물⑤④ 김치(백김치⑨)	달콤단호박조림&우유②	밥(쌀밥) 맑은우부국⑤ 닭살가지강장 ①②⑤④⑥⑩⑩ 양배추샐러드①②⑤ 김치(백김치⑨)
10일(금)		닭고기-국내산 두부(콩)-국내산, 돼지고기-국내산	과일(천도복숭아⑩)	밥(쌀밥) 달걀양파국⑤ 두부구이⑤④&양념장⑤④ 열무무침⑤④ 김치(배추김치⑨)	빵(롤케이크①②⑤⑥)&우유②	밥(참미밥) 열무된장국⑤④ 돈육양파조림⑤④⑥⑩ 부추무침 김치(깍두기⑨)
13일(월)		쇠고기-국내산, 한우, 돼지고기-국내산	과일(천도복숭아⑩)	밥(기장밥) 쇠고기국⑤④⑥⑩ 삼치조림⑤④ 근대나물⑤④ 김치(백김치⑨)	수박&햇도그①②⑤④⑥⑩	밥(쌀밥) 콩가루배추국⑤④ 돈육떡갈비구이⑤④⑥⑩ 새송이버섯무침⑤④ 김치(깍두기⑨)
14일(화)		순두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	복어채죽	밥(쌀밥) 순두부백탕⑤④ 임연수구이⑤ 애호박나물⑤ 김치(깍두기⑨)	미니잔치국수⑤④	밥(보리밥) 맑은애호박국 쌈⑤④⑥⑩ 열갈이나물 김치(백김치⑨)
15일(수)/초복 /나다운데이/푸드브릿지		어린이 식생활 뮤지컬 관람[썩썩나무, 늘푸른솔]	♥과일(수박)	파프리카달걀필라프⑤④⑥⑩ 잔멸치볶음⑤④ 요구르트② 김치(배추김치⑨)	수박화채②	밥(쌀밥) 달걀파프리카① 두부간장두루치기⑤④ 청경채무침⑤④ 김치(깍두기⑨)
16일(목)		쇠고기-국내산, 한우, 오리고기-국내산	농업박물관 견학 [푸른새싹, 초롱풀잎, 썩썩나무,]	밥(쌀밥) 쇠고기미역국⑤④⑥⑩ 달걀장조림①⑤④ 연근참깨소스무침①⑤④ 김치(깍두기⑨)	진고구마&채(옥수수차)	밥(차조밥) 견세우된장국⑤④⑥⑨ 오리고기채소볶음⑤④ 미역나물⑤④ 김치(배추김치⑨)
17일(금)/제헌절						
22일(수)/나다운데이		오산 미니어처빌리지 &경기어린이안전체험관[늘푸른솔]	쇠고기-국내산, 한우 닭고기-국내산	쇠고기-국내산, 한우 닭고기-국내산	수박화채②	과일(바나나)
23일(목)		오감놀이 및 중등잔치날:수박파티	닭고기-국내산 돼지고기-국내산, 콩비지(콩)-국내산	닭고기-국내산 돼지고기-국내산, 콩비지(콩)-국내산	수박화채②	과일(바나나)
24일(금)/푸드브릿지						밥(쌀밥) 복어국⑤④ 파프리카달걀볶음①⑤ 우렁조림⑤④ 김치(백김치⑨)
27일(월)		참치(다랑어)-원양산 두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	과일(방울토마토②)	과일(방울토마토②)	미니자장우동⑤④	떡(증편)&우유②
28일(화)/푸드브릿지		오리고기-국내산, 두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-원양산	찰쌀죽	밥(쌀밥) 아욱된장국⑤④ 돈육표고버섯볶음⑤④⑥⑩ 숙주당근무침 김치(깍두기⑨)	과일요거트범벅①②⑤	떡(증편)&우유②
29일(수)/나다운데이		쇠고기-국내산, 한우 닭고기-국내산	미숫가루우유②⑤	쇠고기유부볶음밥⑤⑩ 무나물⑨ 치즈② 김치(배추김치⑨)	시리얼⑤⑥&우유②	떡(증편)&우유②
30일(목)		돼지고기-국내산 닭고기-국내산	달걀죽①	밥(현미밥) 들깨문국⑤⑥ 달걀피망볶음⑤④⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	단호박범벅②&우유②	떡(증편)&우유②
31일(금)/나다운데이		쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산	과일(오렌지)	과일(오렌지)	떡(증편)&우유②	떡(증편)&우유②
27일(월)		참치(다랑어)-원양산 두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	과일(토마토②)	과일(토마토②)	미니자장우동⑤④	떡(증편)&우유②
28일(화)/푸드브릿지		오리고기-국내산 돼지고기-국내산	브로콜리죽	아욱된장국⑤④ 돈육표고버섯볶음⑤④⑥⑩ 숙주당근무침 김치(깍두기⑨)	과일요거트범벅①②⑤	떡(증편)&우유②
29일(수)/나다운데이		닭고기-국내산, 햄(돼지고기)-국내산 돼지고기-국내산	두유⑤	치킨마요덮밥①⑤④⑥⑩ 새우살양파볶음⑤④⑥⑩ 머핀&요구르트② 김치(백김치⑨)	시리얼⑤⑥&우유②	떡(증편)&우유②
30일(목)		돼지고기-국내산 닭고기-국내산	달걀죽①	밥(쌀밥) 돈육콩비지국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크래미당근볶음①⑤④⑥⑧ 김치(깍두기⑨)	단호박범벅②&우유②	떡(증편)&우유②
31일(금)/나다운데이		쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산	과일(오렌지)	과일(오렌지)	떡(증편)&우유②	떡(증편)&우유②
27일(월)		참치(다랑어)-원양산 두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	과일(토마토②)	과일(방울토마토②)	미니자장우동⑤④	떡(증편)&우유②
28일(화)/푸드브릿지		오리고기-국내산 돼지고기-국내산	브로콜리죽	아욱된장국⑤④ 돈육표고버섯볶음⑤④⑥⑩ 숙주당근무침 김치(깍두기⑨)	과일요거트범벅①②⑤	떡(증편)&우유②
29일(수)/나다운데이		닭고기-국내산, 햄(돼지고기)-국내산 돼지고기-국내산	두유⑤	치킨마요덮밥①⑤④⑥⑩ 새우살양파볶음⑤④⑥⑩ 머핀&요구르트② 김치(백김치⑨)	시리얼⑤⑥&우유②	떡(증편)&우유②
30일(목)		돼지고기-국내산 닭고기-국내산	달걀죽①	밥(쌀밥) 돈육콩비지국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크래미당근볶음①⑤④⑥⑧ 김치(깍두기⑨)	단호박범벅②&우유②	떡(증편)&우유②
31일(금)/나다운데이		쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산	과일(오렌지)	과일(오렌지)	떡(증편)&우유②	떡(증편)&우유②
27일(월)		참치(다랑어)-원양산 두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	과일(토마토②)	과일(방울토마토②)	미니자장우동⑤④	떡(증편)&우유②
28일(화)/푸드브릿지		오리고기-국내산 돼지고기-국내산	브로콜리죽	아욱된장국⑤④ 돈육표고버섯볶음⑤④⑥⑩ 숙주당근무침 김치(깍두기⑨)	과일요거트범벅①②⑤	떡(증편)&우유②
29일(수)/나다운데이		닭고기-국내산, 햄(돼지고기)-국내산 돼지고기-국내산	두유⑤	치킨마요덮밥①⑤④⑥⑩ 새우살양파볶음⑤④⑥⑩ 머핀&요구르트② 김치(백김치⑨)	시리얼⑤⑥&우유②	떡(증편)&우유②
30일(목)		돼지고기-국내산 닭고기-국내산	달걀죽①	밥(쌀밥) 돈육콩비지국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크래미당근볶음①⑤④⑥⑧ 김치(깍두기⑨)	단호박범벅②&우유②	떡(증편)&우유②
31일(금)/나다운데이		쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산	과일(오렌지)	과일(오렌지)	떡(증편)&우유②	떡(증편)&우유②
27일(월)		참치(다랑어)-원양산 두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	과일(토마토②)	과일(방울토마토②)	미니자장우동⑤④	떡(증편)&우유②
28일(화)/푸드브릿지		오리고기-국내산 돼지고기-국내산	브로콜리죽	아욱된장국⑤④ 돈육표고버섯볶음⑤④⑥⑩ 숙주당근무침 김치(깍두기⑨)	과일요거트범벅①②⑤	떡(증편)&우유②
29일(수)/나다운데이		닭고기-국내산, 햄(돼지고기)-국내산 돼지고기-국내산	두유⑤	치킨마요덮밥①⑤④⑥⑩ 새우살양파볶음⑤④⑥⑩ 머핀&요구르트② 김치(백김치⑨)	시리얼⑤⑥&우유②	떡(증편)&우유②
30일(목)		돼지고기-국내산 닭고기-국내산	달걀죽①	밥(쌀밥) 돈육콩비지국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크래미당근볶음①⑤④⑥⑧ 김치(깍두기⑨)	단호박범벅②&우유②	떡(증편)&우유②
31일(금)/나다운데이		쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산	과일(오렌지)	과일(오렌지)	떡(증편)&우유②	떡(증편)&우유②
27일(월)		참치(다랑어)-원양산 두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	과일(토마토②)	과일(방울토마토②)	미니자장우동⑤④	떡(증편)&우유②
28일(화)/푸드브릿지		오리고기-국내산 돼지고기-국내산	브로콜리죽	아욱된장국⑤④ 돈육표고버섯볶음⑤④⑥⑩ 숙주당근무침 김치(깍두기⑨)	과일요거트범벅①②⑤	떡(증편)&우유②
29일(수)/나다운데이		닭고기-국내산, 햄(돼지고기)-국내산 돼지고기-국내산	두유⑤	치킨마요덮밥①⑤④⑥⑩ 새우살양파볶음⑤④⑥⑩ 머핀&요구르트② 김치(백김치⑨)	시리얼⑤⑥&우유②	떡(증편)&우유②
30일(목)		돼지고기-국내산 닭고기-국내산	달걀죽①	밥(쌀밥) 돈육콩비지국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크래미당근볶음①⑤④⑥⑧ 김치(깍두기⑨)	단호박범벅②&우유②	떡(증편)&우유②
31일(금)/나다운데이		쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산	과일(오렌지)	과일(오렌지)	떡(증편)&우유②	떡(증편)&우유②
27일(월)		참치(다랑어)-원양산 두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	과일(토마토②)	과일(방울토마토②)	미니자장우동⑤④	떡(증편)&우유②
28일(화)/푸드브릿지		오리고기-국내산 돼지고기-국내산	브로콜리죽	아욱된장국⑤④ 돈육표고버섯볶음⑤④⑥⑩ 숙주당근무침 김치(깍두기⑨)	과일요거트범벅①②⑤	떡(증편)&우유②
29일(수)/나다운데이		닭고기-국내산, 햄(돼지고기)-국내산 돼지고기-국내산	두유⑤	치킨마요덮밥①⑤④⑥⑩ 새우살양파볶음⑤④⑥⑩ 머핀&요구르트② 김치(백김치⑨)	시리얼⑤⑥&우유②	떡(증편)&우유②
30일(목)		돼지고기-국내산 닭고기-국내산	달걀죽①	밥(쌀밥) 돈육콩비지국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크래미당근볶음①⑤④⑥⑧ 김치(깍두기⑨)	단호박범벅②&우유②	떡(증편)&우유②
31일(금)/나다운데이		쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산	과일(오렌지)	과일(오렌지)	떡(증편)&우유②	떡(증편)&우유②
27일(월)		참치(다랑어)-원양산 두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	과일(토마토②)	과일(방울토마토②)	미니자장우동⑤④	떡(증편)&우유②
28일(화)/푸드브릿지		오리고기-국내산 돼지고기-국내산	브로콜리죽	아욱된장국⑤④ 돈육표고버섯볶음⑤④⑥⑩ 숙주당근무침 김치(깍두기⑨)	과일요거트범벅①②⑤	떡(증편)&우유②
29일(수)/나다운데이		닭고기-국내산, 햄(돼지고기)-국내산 돼지고기-국내산	두유⑤	치킨마요덮밥①⑤④⑥⑩ 새우살양파볶음⑤④⑥⑩ 머핀&요구르트② 김치(백김치⑨)	시리얼⑤⑥&우유②	떡(증편)&우유②
30일(목)		돼지고기-국내산 닭고기-국내산	달걀죽①	밥(쌀밥) 돈육콩비지국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크래미당근볶음①⑤④⑥⑧ 김치(깍두기⑨)	단호박범벅②&우유②	떡(증편)&우유②
31일(금)/나다운데이		쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산	과일(오렌지)	과일(오렌지)	떡(증편)&우유②	떡(증편)&우유②
27일(월)		참치(다랑어)-원양산 두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	과일(토마토②)	과일(방울토마토②)	미니자장우동⑤④	떡(증편)&우유②
28일(화)/푸드브릿지		오리고기-국내산 돼지고기-국내산	브로콜리죽	아욱된장국⑤④ 돈육표고버섯볶음⑤④⑥⑩ 숙주당근무침 김치(깍두기⑨)	과일요거트범벅①②⑤	떡(증편)&우유②
29일(수)/나다운데이		닭고기-국내산, 햄(돼지고기)-국내산 돼지고기-국내산	두유⑤	치킨마요덮밥①⑤④⑥⑩ 새우살양파볶음⑤④⑥⑩ 머핀&요구르트② 김치(백김치⑨)	시리얼⑤⑥&우유②	떡(증편)&우유②
30일(목)		돼지고기-국내산 닭고기-국내산	달걀죽①	밥(쌀밥) 돈육콩비지국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크래미당근볶음①⑤④⑥⑧ 김치(깍두기⑨)	단호박범벅②&우유②	떡(증편)&우유②
31일(금)/나다운데이		쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산	과일(오렌지)	과일(오렌지)	떡(증편)&우유②	떡(증편)&우유②
27일(월)		참치(다랑어)-원양산 두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	과일(토마토②)	과일(방울토마토②)	미니자장우동⑤④	떡(증편)&우유②
28일(화)/푸드브릿지		오리고기-국내산 돼지고기-국내산	브로콜리죽	아욱된장국⑤④ 돈육표고버섯볶음⑤④⑥⑩ 숙주당근무침 김치(깍두기⑨)	과일요거트범벅①②⑤	떡(증편)&우유②
29일(수)/나다운데이		닭고기-국내산, 햄(돼지고기)-국내산 돼지고기-국내산	두유⑤	치킨마요덮밥①⑤④⑥⑩ 새우살양파볶음⑤④⑥⑩ 머핀&요구르트② 김치(백김치⑨)	시리얼⑤⑥&우유②	떡(증편)&우유②
30일(목)		돼지고기-국내산 닭고기-국내산	달걀죽①	밥(쌀밥) 돈육콩비지국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크래미당근볶음①⑤④⑥⑧ 김치(깍두기⑨)	단호박범벅②&우유②	떡(증편)&우유②
31일(금)/나다운데이		쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산	과일(오렌지)	과일(오렌지)	떡(증편)&우유②	떡(증편)&우유②
27일(월)		참치(다랑어)-원양산 두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	과일(토마토②)	과일(방울토마토②)	미니자장우동⑤④	떡(증편)&우유②
28일(화)/푸드브릿지		오리고기-국내산 돼지고기-국내산	브로콜리죽	아욱된장국⑤④ 돈육표고버섯볶음⑤④⑥⑩ 숙주당근무침 김치(깍두기⑨)	과일요거트범벅①②⑤	떡(증편)&우유②
29일(수)/나다운데이		닭고기-국내산, 햄(돼지고기)-국내산 돼지고기-국내산	두유⑤	치킨마요덮밥①⑤④⑥⑩ 새우살양파볶음⑤④⑥⑩ 머핀&요구르트② 김치(백김치⑨)	시리얼⑤⑥&우유②	떡(증편)&우유②
30일(목)		돼지고기-국내산 닭고기-국내산	달걀죽①	밥(쌀밥) 돈육콩비지국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 크래미당근볶음①⑤④⑥⑧ 김치(깍두기⑨)	단호박범벅②&우유②	떡(증편)&우유②
31일(금)/나다운데이		쇠고기-국내산, 한우 두부(콩)-국내산	과일(오렌지)	과일(오렌지)	떡(증편)&우유②	떡(증편)&우유②
27일(월)		참치(다랑어)-원양산 두부(콩)-국내산, 닭고기-국내산	과일(토마토②)	과일(방울토마토②)	미니자장우동⑤④	떡(증편)&우유②
28일(화)/푸드브릿지		오리고기-국내산 돼지고기-국내산	브로콜리죽	아욱된장국⑤④ 돈육표고버섯볶음⑤④⑥⑩ 숙주당근무침 김치(깍두기⑨)	과일요거트범벅①②⑤	떡(증편)&우유②
29일(수)/나다운데이		닭고기-국내산, 햄(돼지고기)-국내산 돼지고기-국내산	두유⑤	치킨마요덮밥①⑤④⑥⑩ 새우살양파볶음⑤④⑥⑩ 머핀&요구		

2026년 7월 열량산출표
 (일반 3-5세)

영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

일자			1일(수)/ 나다운데이	2일(목)/ 푸드브릿지	3일(금)
열량/단백질			628.7/25.0	621.5/19.0	614.2/22.8
저녁-열량/단백질			423.4/18.1	426.0/15.9	409.7/17.3
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)/ 나다운데이	9일(목)	10일(금)
열량/단백질	628.0/28.0	799.6/26.7	630.8/27.0	629.1/23.0	643.7/22.5
저녁-열량/단백질	396.5/20.4	405.8/19.5	402.2/17.4	396.6/22.0	401.0/19.1
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수)/ 초복 /나다운데이/푸드브릿지	16일(목)	17일(금)/ 제헌절
열량/단백질	671.3/27.4	673.1/27.7	608.0/21.3	636.8/17.0	 제헌절
저녁-열량/단백질	403.1/16.7	415.8/18.3	399.2/13.9	429.8/18.2	
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)/ 나다운데이	23일(목)	24일(금)/ 푸드브릿지
열량/단백질	614.0/16.5	627.7/21.9	653.8/27.1	523.8/17.4	651.9/23.1
저녁-열량/단백질	402.6/15.7	384.8/16.8	394.7/17.5	402.4/18.8	434.9/19.3
일자	27일(월)	28일(화)/ 푸드브릿지	29일(수)/ 나다운데이	30일(목)	31일(금)/ 나다운데이
열량/단백질	664.7/24.9	655.5/23.1	653.5/32.5	638.9/26.4	661.7/25.0
저녁-열량/단백질	400.2/18.8	397.5/17.5	398.0/16.4	420.6/17.1	392.3/12.6