

7월 혼합형 식단표

(영아 1~2세, 유아 3~5세)

() 설정)어린이집
발행일: 2026. 6. 15. (월)
영양사: 김다빈, 유소정

*식단은 영아기준으로 작성되었으며 유아는 영아 섭취 열량의 150 % 내외로 제공됩니다

* 열량 및 단백질 단위 : Kcal/g

요일			1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식			수박, 플레인요거트②	병아리콩죽⑤	참외, 치즈②⑤	바나나, 두유⑤
중식			백미밥 열무된장국⑤⑥ 순살코다리조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	수수밥 달걀당면국① 훈제오리볶음②⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ LA갈비⑤⑥⑬⑧ 김구이 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 표고버섯장국⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 고들무무침
오후간식			치즈주먹밥②⑤, 요거트②	모듬채소, 김⑤⑥, 우유②	마늘①②⑤⑥, 파⑤, 물냉이②	
열량/단백질			417/27	524/18	375/15	339/11
요일	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
오전간식	방울토마토⑫, 치즈②⑤	근대된장죽⑤⑥	메론, 플레인요거트②	소고기무죽⑬	사과, 치즈②⑤	배, 두유⑤
중식	백미밥 유부주먹밥①⑤⑥⑩⑬ 양송이버섯볶음⑤⑥⑩⑪ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 육개장⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥⑫ 애호박나물⑨ 백김치⑨	가지볶음밥⑤⑥⑨ 도토리묵국⑤⑥ 돈육목살조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥⑩ 달걀프리카타①⑤⑫ 미역초무침 백김치⑨	백미밥 맑은대구탕⑤⑥ 닭가슴살냉채①⑤⑬ 깍두기나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑧ 소고기장독떡이⑤⑥⑬ 궁채나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	양배추슬라임⑤⑥, 요거트②	으깬옥수수, 우유②	모듬채소, 김⑤⑥, 우유②	메밀반식③⑤⑥⑩, 우유②	찐고구마, 우유②	
열량/단백질	372/21	442/16	352/17	422/18	437/20	336/15
요일	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절	18일(토)
오전간식	바나나, 치즈②⑤	누룽지죽	수박, 플레인요거트②	전복죽⑩		씨없는포도, 두유⑤
중식	백미밥 호박잎된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 우렁조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 크림스프②⑥ 달다리아스타이크⑤⑬ 참외양상추샐러드② 깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 두부김볶음⑤⑥ 오이무침 열무나물⑤⑥		소불고기덮밥⑤⑥⑬ 콩가루배춧국⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	팝콘①⑤⑥⑦, 요거트②	찐감자, 우유②	바나나, 요거트②, 파⑤	깍두기나물, 우유②		
열량/단백질	390/22	414/17	396/13	457/17		292/13
요일	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금) 중복	25일(토)
오전간식	수박, 치즈②⑤	흑임자죽	멜론, 플레인요거트②	새우살부추죽⑨	복숭아⑪, 치즈②⑤	사과, 두유⑤
중식	백미밥 애호박새우전국⑨ 너비아니구이⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤ 백김치⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑬ 순살삼치양념찜⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	콩국수⑤⑥⑧⑬, 순달걀찜① 감자채전⑤⑥ 꽃사발밥①⑤⑥⑧⑫ 열무나물⑤⑥	현미밥 고사리들깨국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 삼계탕⑤ 두부조림⑤⑥ 노각무침 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장국채볶음⑤⑥⑬ 진미채무침⑤⑥⑪ 깍두기⑨
오후간식	팝콘①⑤⑥⑦, 요거트②	찐고구마, 우유②	유부초밥①②⑤⑥⑦⑫⑬	수박우유화채②⑪	으깬옥수수, 포도주스	
열량/단백질	402/17	456/17	519/24	371/16	396/19	357/20
요일	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	수박, 치즈②⑤	연두부죽⑤	씨없는포도, 플레인요거트②	닭가슴살당근죽⑬	바나나, 치즈②⑤	
중식	백미밥 조갯살맑은국⑬ 치킨까스①⑤⑥⑫⑬ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 북어미역국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 백김치찌개⑤⑥⑨⑩ 돈육복합⑤⑥⑩⑫⑬ 숙주나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부동글볶음①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 노랑배추장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑪ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	팝콘①⑤⑥⑦, 요거트②	단호박구이, 우유②	요거트, 파⑤, 요거트②	사과, 유부초밥①⑤⑥⑧⑫⑬	물냉이②, 우유②	
열량/단백질	463/23	406/21	329/16	460/21	393/16	

* '노란색 표시'가 있는 날은 이 달의 '삼삼한 메뉴'입니다. 저염 식생활을 실천하여 성장기 어린이의 바람직한 식습관 형성에 도움을 주고자 합니다.

* 오른쪽 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요. 보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.



<식단의견 QR>

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			콩(두부류,콩국수,콩비지)			배추김치		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
							배추	고춧가루	(한우/젓소/육우)							
	산			산			산	산	산	산	산	산	산	산		
	수산물								식육·어육가공품							
	고등어	명태	갈치	오징어	주꾸미	다랑어 (참치)	전복	낙지	훈제오리 볶음	팝콘치킨	너비아니 구이	진미채무침	치킨까스			
	산	산	산	산	산	산	산	산	오리: 산	닭: 산	소: 산	오징어: 산	닭: 산			

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.