

2026년 7월 식단표

발행처 : 영양팀

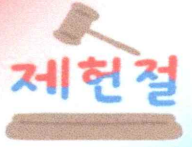
발행일 : 2026. 6. 17.

1~2세

푸른숲어린이집

일자	식단 안내	저염 1일(수)	2일(목)	3일(금)
오전간식	✔ 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다. ✔ 제철 식품 : 감자, 단호박, 가지, 수박, 참외, 복숭아, 오징어 등 ✔ 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 ✔ 식품알레르기 유발물질	★바나나	★파프리카스틱 &호상요구르트②	★참외
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아몬드 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고 ⑰오징어 ⑱참깨 ⑲콩 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒오징어 ㉓참치 ㉔새우 ㉕참깨 ㉖참깨 ㉗참깨 ㉘참깨 ㉙참깨 ㉚참깨 ㉛참깨 ㉜참깨 ㉝참깨 ㉞참깨 ㉟참깨 ㊱참깨 ㊲참깨 ㊳참깨 ㊴참깨 ㊵참깨 ㊶참깨 ㊷참깨 ㊸참깨 ㊹참깨 ㊺참깨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩ 누룽지탕 새우살볶음⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	🍌🍌🍌 부리채소의 날(7~9월 : 감자) 저염 송송 제공 🍌🍌🍌 나트륨 저감화의 날 어린이 기호식품 품질인증 제품 우선 사용 권장	밀크브레드①②⑤⑥ &우유미숫가루②⑤	미니주먹밥⑤&보리차	머핀①②⑤⑥&우유②
열량(㎉)/단백질(㏄)	🍌🍌🍌 배식량 ½ 제공 ★ 신선택식 간식	423/16	410/14	453/20

일자	6일(월)	7일(화) 소서	8일(수)	9일(목)	10일(금)
오전간식	★수박	양배추죽⑤⑥	★복숭아⑪	★오이스틱 & 호상요구르트②	단호박죽
점심	- 백미밥 - 맑은장국⑤⑥ - 소고기채소볶음⑤⑥⑬ - 비름나물무침⑤⑥ - 배추김치⑨	- 기장밥 - 콩비지찌개⑤⑨⑩ - 달걀말이①⑤ - 숙갓나물무침⑤⑥ - 깍두기⑨	- 짜장밥①⑤⑥⑩⑬⑮⑯⑰ - 김파국① - 찐만두⑤⑥⑩ - 열무나물무침⑤⑥ - 배추김치⑨	- 흑미밥 - 호박잎된장국⑤⑥ - 돼지고기장조림⑤⑥⑩ - 근대나물무침⑤⑥ - 깍두기⑨	- 백미밥 - 미역국⑤⑥ - 닭볶음탕⑤⑥⑮ - 콩나물무침⑤ - 배추김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	과일우유화채②	잔멸치주먹밥⑤&옥수수차	토마토스파게티 ②③⑥⑬⑮⑯⑰⑱&동굴레차	소보로빵①②④⑤⑥ & 우유②
열량(㎉)/단백질(㏄)	382/16	411/12	401/19	425/20	451/15

일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절
오전간식	★슬라이스토마토⑫	채소죽⑤⑥	★멜론	★당근스틱 & 호상요구르트②	
점심	- 백미밥 - 어묵국⑤⑥ - 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ - 가지나물무침⑤⑥ - 배추김치⑨	- 기장밥 - 안매운육개장⑤⑥⑬ - 두부구이⑤ - 오이무침⑤⑥ - 배추김치⑨	- 닭고기쌀국수⑤⑥⑮ - 백미밥 - 해물완자전①⑤⑰ - 깍두기⑨	- 흑미밥 - 콩나물국⑤ - 순살고등어구이⑤⑥⑦ - 감자채볶음⑤⑥ - 깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①&보리차	★찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥ & 우유②	유부초밥⑤⑥ & 옥수수차	
열량(㎉)/단백질(㏄)	390/16	456/16	443/21	453/19	

일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목) 대서	24일(금)
오전간식	★참외	참깨죽⑤⑥	★바나나	★파프리카스틱 & 호상요구르트②	★수박
점심	- 백미밥 - 애호박맑은국 - 소고기찜⑤⑥⑬ - 새송이버섯볶음⑤ - 배추김치⑨	- 기장밥 - 아욱된장국⑤⑥ - 훈제오리채소볶음⑤⑥ - 도토리묵무침⑤⑥ - 배추김치⑨	- 카레라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑯⑰ - 새우튀김①⑤⑥⑨ - 그린샐러드 - 깍두기⑨	- 흑미밥 - 오이냉국⑤⑥ - 간장돼지불고기⑤⑥⑩ - 들깨무나물⑤⑥ - 배추김치⑨	- 백미밥 - 달콤탕⑮ - 온두부⑤&양념장⑤⑥ - 근대나물무침⑤⑥ - 배추김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩&보리차	★찐감자&우유②	롤샌드위치①②⑤⑥⑩⑮⑰ & 우유②	채소주먹밥⑤&동굴레차	마들렌①②⑤⑥&우유②
열량(㎉)/단백질(㏄)	375/13	398/16	449/19	427/17	386/17

일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
오전간식	★멜론	가지죽⑤⑥	★복숭아⑪	★오이스틱 & 호상요구르트②	당근죽⑤⑥
점심	- 백미밥 - 유부맑은국⑤⑥ - 돼지고기잡스테이크⑤⑥⑩⑫ - 갯잎나물무침⑤⑥ - 배추김치⑨	- 기장밥 - 소고기묵국⑬ - 치즈달걀찜①② - 파프리카무침⑤⑥ - 배추김치⑨	- 마파두부덮밥⑤⑥⑩ - 실파장국⑤⑥ - 참치채소볶음⑤ - 깍두기⑨	- 흑미밥 - 미역국⑤⑥ - 닭순살감자조림⑤⑥⑮ - 비름나물무침⑤⑥ - 배추김치⑨	- 백미밥 - 버섯당면국 - 오징어볶음⑤⑥⑰ - 양배추나물무침⑤⑥ - 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	고구마샐러드②&우유②	메밀국수③⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥ & 옥수수차	영유아용시리얼&우유②
열량(㎉)/단백질(㏄)	396/17	436/16	375/21	379/21	390/15

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산
	고등어	오징어	떡갈비	참치(통조림)	해물완자전	훈제오리	슬라이스햄샌드위치	식육수산물 가공품			
	노르웨이산	원양산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산				