

2026년 7월 식단표 (1~2세, 3~5세)

일자	이달의식재료 "감자" 		1일(수) 		2일(목)		3일(금)		4일(토)	
오전간식			 수박		소고기죽⑤⑥⑬		 참외		시리얼⑤/우유②	
점심	▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 새우감자덮밥  25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 :  푸팟퐁커리샌드위치		쌀밥 미역국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 북어찜국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨		새우감자덮밥⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨		소고기볶음쌀국수 ⑤⑥⑬⑭ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:사과당근주스	
			미나리베이컨된장주먹밥 ①⑤⑥⑩/동굴레차		잔치국수⑤⑥		크로와상①②⑤⑥ /우유②		 골드키위/두유⑤	
오후간식	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함									
열량/단백질	1~2세	3~5세	393/13	609/20	482/19	746/29	446/23	651/33	400/11	616/17

일자	6일(월)	7일(화) 견학식단	8일(수)	9일(목)	10일(금) 상상 국 없는 날	11일(토)
오전간식	 파프리카스틱 /플레인요구르트②	채소죽	 수박	닭고기죽 ⑤⑥⑬	 천도복숭아	흑임자죽
점심	쌀밥 돼지고기들깨탕 ⑤⑥⑩ 두부참치조림 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	베이컨주먹밥 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨ 후식:  바나나	쌀밥 애호박찜국 ⑨ 소불고기 ⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	차조밥 참나물된장국 ⑤⑥ 삼치조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ (송송) 잔멸치볶음 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 후식:식혜	달걀버섯비빔밥 ①⑤⑥ 맑은장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	오코노미야끼 ①⑤⑥⑨⑫⑬	 찐단호박/우유②	크림스파게티 ②⑤⑥⑩	물만두 ⑤⑥⑩⑬	연두부 ⑤/양념장 ⑤⑥	 오렌지/우유②
열량/단백질	473/22 731/35	417/19 606/27	455/17 705/26	392/18 604/28	361/13 560/21	385/14 558/20

일자	13일(월) 세계	14일(화)	15일(수) 복날	16일(목)	17일(금)	18일(토)
오전간식	 포도	새송이버섯죽	 수박	치즈죽②	 제헌절	미숫가루 ⑤/우유②
점심	쌀밥 소고기숙주된장국 ⑤⑥⑬ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	보리밥 건새우맑은국 ⑤⑥⑨ 돼지고기과일수육 ⑤⑥⑩ 상추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 닭다리살백숙 ⑮ 두부양념구이 ⑤⑥ 김자반 ⑤ 백김치 ⑨	현미밥 된장찌개 ⑤⑥ 오징어조림 ⑤⑥⑯ 비름나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨		수제비 ⑤⑥ 달걀프라이 ①⑤ 백김치 ⑨ 후식:요구르트②
오후간식	푸팟퐁커리샌드위치 ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮	 찐감자/우유②	열무비빔국수 ①⑤⑥⑨	과일화채②		 파인애플/두유⑤
열량/단백질	424/17 656/27	421/19 613/28	443/17 685/26	374/17 580/26		402/14 622/22

일자	20일(월)	21일(화) 견학식단	22일(수)	23일(목) 생일식단	24일(금)	25일(토)
오전간식	 익힌브로콜리스틱 /치즈②	애호박죽	 수박	 바나나	 복숭아⑪	채소죽
점심	쌀밥 맑은육개장 ⑤⑥⑬ 삼색달걀찜 ① 파프리카볶음 ⑤⑥ 백김치 ⑨	소고기주먹밥 ⑤⑥⑬ 미소국 ⑤⑥ 단무지무침 ⑬ 후식:  바나나	쌀밥 미역된장국 ⑤⑥ 로제찜닭 ②⑤⑥⑫⑬ 멕시칸샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기 ⑨	쌀밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 잡채 ⑤⑥ 백김치 ⑨	마파두부비빔밥 ⑤⑥⑬ 감자국 ⑤⑥ 훈제오리냉채 ②⑤⑥⑬ 백김치 ⑨	돼지고기가지볶음밥 ⑤⑥⑩ 쪽파맑은국 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 백김치 ⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥ /두유⑤	 찐고구마/우유②	돼지고기미나리잡채 ⑤⑥⑩	생일케이크 ①②⑤⑥ /포도주스	삶은달걀 ①/우유②	 바나나/우유②
열량/단백질	423/18 655/29	446/18 655/26	399/18 614/27	529/19 783/27	429/22 630/32	386/16 564/23

일 자	27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)		* 영양사 : 천유정 * 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단
오전간식	 바나나		씨리얼⑤/우유②		 사과		플레인요구르트②		 참외		
점심	자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀탕①⑤⑥ 단무지무침⑬ 백김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑬ 과일샐러드② 백김치⑨		쌀밥 맑은장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 백김치⑨		카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 연두부국⑤⑥ 달걀스크램블①②⑤ 백김치⑨		닭가슴살볶음밥⑤⑥⑬ 미소된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨		
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②		삶은달걀①/식혜		 찐감자/우유②		햇바⑤⑥/오렌지주스		잼도넛빵①②⑤⑥/ 우유②		
열량/단백질	463/17	677/24	468/20	720/31	392/17	568/25	424/20	652/31	446/15	652/22	

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)		수산물			
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산	러시아	국내산
표시	참치캔	베이컨	가쓰오부시	맛살	훈제오리	꿔바로우	치킨너겟	떡갈비		* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣				
	다랑어	돼지고기	다랑어	명태	오리고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	소고기					
	원양산	미국외	대만산	러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산					

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣