

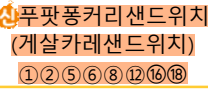
일자	* 알레르기 유발식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)	
오전간식				두부죽⑤	소고기죽⑯	당근죽	누룽지죽	
점심				동태살버섯 무른밥	닭고기양파 무른밥⑮	닭고기아욱 무른밥⑮	닭고기숙주 무른밥⑮	
오후간식				미역죽	배춧살죽	감자죽	🍎사과	
열량/단백질				297/10	247/10	298/10	226/8	
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)		
오전간식	파프리카죽	채소죽	가지죽	참나물죽	누룽지죽	영아치즈②		
점심	두부무 무른밥⑤	두부콩나물 무른밥⑤	두부애호박 무른밥⑤	가자미감자 무른밥	가자미배추 무른밥	가자미브로콜리 무른밥		
오후간식	양배추죽	🌱찐단호박	열무죽	사과찐살죽	바나나죽	🍎오렌지		
열량/단백질	290/7	245/7	289/7	318/12	435/9	220/11		
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)		
오전간식	숙주죽	새송이버섯죽	무죽	복어죽	 제헌절	미숫가루⑤/영아두유⑤		
점심	소고기당근 무른밥⑯	소고기배 무른밥⑯	소고기양파 무른밥⑯	두부표고버섯 무른밥⑤		두부당근 무른밥⑤		
오후간식	청경채죽	🌱찐감자	열갈이죽	근대죽		🍎배		
열량/단백질	310/9	270/8	311/9	300/10		221/7		
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)		
오전간식	브로콜리죽	애호박죽	미역죽	닭고기죽⑮	녹두죽	채소죽		
점심	임연수파프리카 무른밥	임연수콩나물 무른밥⑤	임연수무 무른밥	두부열갈이 무른밥⑤	두부양배추 무른밥⑤	두부가지 무른밥⑤		
오후간식	연두부죽⑤	🌱찐고구마	양배추죽	팽이버섯죽	소고기죽⑯	🍎바나나		
열량/단백질	242/10	306/9	305/10	288/7	306/11	239/6		
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	* 영양사 : 김다미 * 식단 유형 : ㉗㉘ 이유식_후기, 9개월~11개월		
오전간식	사과찐살죽	연두부죽⑤	고구마죽	누룽지죽	근대죽			
점심	닭고기느타리버섯 무른밥⑮	닭고기열무 무른밥⑮	닭고기우영 무른밥⑮	소고기숙주 무른밥⑮	소고기무 무른밥⑮			
오후간식	바나나죽	🌱찐감자	배추죽	동태살죽	두부죽⑤			
열량/단백질	306/10	250/10	308/10	316/11	318/10			
원산지 표시	쌀류	소고기		닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물	
		국내산	국내산	한우	국내산	국내산	두부류	명태·동태
			외국산	국가명()			국내산	러시아산

2026년 7월 식단표 (1~2세)

발행처 : 시립반송보듬이나눔어린이집

일자		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전 간식	이달의식재료 "감자" 	 참외	소고기죽⑤⑥⑬	 수박	시리얼⑤/우유②
점 심	▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 새우감자덮밥 ⑤ 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 푸팟퐁커리샌드위치	베이컨야채볶음밥⑤⑩ 달걀국①⑤⑥ 양배추피클 깍두기⑨ 후식: 포도주스	현미밥 복어찜국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 도토리묵부침⑤⑥ 백김치⑨	새우감자덮밥⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 안매운깍두기⑨	소고기우영볶음밥 ⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 후식: 사과당근주스
오후 간식	* 1~2세는 백김치를 제공함	잔치국수⑤⑥	두부장정⑤⑥⑫	크로와상①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		558/24	481/17	446/23	458/12

일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금) 상상 국 없는 날	11일(토)
오전 간식	 파프리카스틱 /플레인요구르트②	채소죽	 수박	시리얼⑤/우유②	 천도복숭아⑪	흑임자죽
점 심	쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부참치조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑭ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	쌀밥 애호박찜국⑨ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 안매운깍두기⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (송늬) 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	달걀버섯비빔밥①⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후 간식	오코노미야끼 ①⑤⑥⑨⑫⑬	 찐단호박/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	물만두⑤⑥⑩⑬	연두부⑤/양념장⑤⑥	
열량/단백질	473/22	417/19	400/15	425/19	343/13	385/14

일자	13일(월) 세계	14일(화)	15일(수) 복날	16일(목)	17일(금)	18일(토)
오전 간식	 바나나	새송이버섯죽	 수박	복어죽⑤⑥		미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기숙주된장국⑤⑥⑬ 달걀비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기과일볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드② 안매운깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	 제헌절	어묵볶음밥⑤⑥ 실파맑은국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨ 후식: 요구르트②
오후 간식	 푸팟퐁커리샌드위치 (게살카레샌드위치) ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮	 찐고구마/우유②	열무비빔국수①⑤⑥⑨	귀바로우①⑤⑥⑩⑫ /보리차		
열량/단백질	424/17	463/16	408/15	447/21		435/12

일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	 24일(금)	25일(토)
오전 간식	 익힌브로콜리스틱 /치즈②	애호박죽	 수박	닭고기죽⑤⑥⑮	 천도복숭아⑪	채소죽
점 심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 오이무침 백김치⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 멕시코샐러드①⑤⑥⑧⑫ 안매운깍두기⑨	차조밥 하얀팜볶음⑤⑥⑨⑫⑬ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨ 후식 : 요구르트②	돼지고기가지볶음밥 ⑤⑥⑩ 실파맑은국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨
오후 간식	미니핫도그①②⑥⑩ /두유⑤	 찐감자/우유②	우동⑤⑥	삶은달걀①/보리차	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	437/18	380/18	368/17	401/23	426/16	386/16

일자	27일(월) 차차	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전 간식	 자두	연두부죽⑤	 수박	누룽지죽	 바나나	
점 심	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지사과무침 안매운깍두기⑨	보리밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돼지고기감자찌개⑤⑥⑨⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우영개소스무침①⑤ 안매운깍두기⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑮⑯ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 어묵무침⑤⑥ 백김치⑨	* 영양사 : 김다미 * 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세 식단
오후 간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ /옥수수차	 찐고구마/우유②	메밀소바③⑤⑥	과일화채②	마들렌①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	389/17	466/15	395/19	349/14	452/14	

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물
	국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 외국산	한우 국가명() 외국산	고등어 국내산 명태·동태 러시아산 오징어 국내산
	참치캔	베이컨	가쓰오부시	맛살	훈제오리	귀바로우	떡갈비	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣	
	다랑어	돼지고기	다랑어	명태	오리고기	돼지고기	소고기		
	원양산	국내산	원양산	원양산	국내산	국내산	국내산		

2026년 7월 식단표 (3~5세)

일자		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전 간식	 이달의식재료 “감자” 	 참외	소고기죽⑤⑥⑬	 수박	시리얼⑤/우유②
점 심	▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 새우감자덮밥 ㉠ 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 :  푸팟퐁커리샌드위치	베이컨야채볶음밥⑤⑩ 달걀국①⑤⑥ 양배추피클 깍두기⑨ 후식: 포도주스	현미밥 북어찜국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우감자덮밥⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	소고기우영볶음밥 ⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 사과당근주스
오후 간식	* 3~5세는 배추김치를 제공함	잔치국수⑤⑥	두부강정⑤⑥⑫	크로와상①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질		622/26	740/27	651/33	704/19

일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금) 상상 국 없는 날	11일(토)
오전 간식	 파프리카스틱 /플레인요구르트②	채소죽	 수박	시리얼⑤/우유②	 천도복숭아⑪	흑임자죽
점 심	쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부참치조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박찜국⑨ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (송늬) 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀버섯비빔밥①⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	오코노미야끼 ①⑤⑥⑨⑫⑬	 찐단호박/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	물만두⑤⑥⑩⑬	연두부⑤/양념장⑤⑥	
열량/단백질	731/35	606/27	705/26	654/28	528/21	558/20

일자	13일(월) 세계	14일(화)	15일(수) 복날	16일(목)	17일(금)	18일(토)
오전 간식	 바나나	새송이버섯죽	 수박	북어죽⑤⑥		미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기숙주된장국⑤⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기과일볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드② 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	 제한절	어묵볶음밥⑤⑥ 실파맑은국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 요구르트②
오후 간식	 푸팟퐁커리샌드위치 (게살카레샌드위치) ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑮	 찐고구마/우유②	열무비빔국수①⑤⑥⑨	귀바로우①⑤⑥⑩⑫/보리차		
열량/단백질	656/27	712/25	627/23	688/32		669/18

일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	 24일(금)	25일(토)
오전 간식	 익힌브로콜리스틱 /치즈②	애호박죽	 수박	닭고기죽⑤⑥⑮	 천도복숭아⑪	채소죽
점 심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 멕시코샐러드①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	차조밥 하얀팜볶음⑤⑥⑨⑫⑮ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식 : 요구르트②	돼지고기가지볶음밥 ⑤⑥⑩ 실파맑은국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	미니핫도그①②⑥⑩/두유⑤	 찐감자/우유②	우동⑤⑥	삶은달걀①/보리차	생일케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	672/28	585/27	567/27	618/36	655/25	564/23

일자	27일(월) 차차	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전 간식	 자두	연두부죽⑤	 수박	누룽지죽	 바나나	
점 심	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지사과무침 깍두기⑨	보리밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돼지고기감치찌개⑤⑥⑨⑫ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우영개소스무침①⑤ 깍두기⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑮⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 어묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	* 영양사 : 김다미 * 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 3~5세 식단
오후 간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/옥수수차	 찐고구마/우유②	메밀소바③⑤⑥	과일화채②	마들렌①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	599/26	717/24	608/29	537/21	665/21	

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물
	국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 외국산	한우 국가명() 외국산	고등어 국내산 명태·동태 러시아산 오징어 국내산
	참치캔	베이컨	가쓰오부시	맛살	훈제오리	귀바로우	떡갈비	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣	
	다랑어	돼지고기	다랑어	명태	오리고기	돼지고기	소고기		
	원양산	국내산	원양산	원양산	국내산	국내산	국내산		

2026년 7월 식단표 (1~2세)

일자				* 알레르기 유발식품 표시제			1일(수)		2일(목)		3일(금)		4일(토)		
저녁				①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기미나리볶음 ⑤⑥⑩ 미역초무침⑤⑥ 백김치⑨		오리고기채소볶음밥 ⑤⑥ 냉도토리묵사발⑤⑥⑨ 무조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨		쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭고기구이⑤⑤ 숙주무침 안매운깍두기⑨		
				* 1~2세는 백김치를 제공함											
열량/단백질				1~2세			231/13		253/7		223/11		232/13		
일자				6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)		10일(금)		11일(토)	
저녁				쌀밥 무된장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 양배추들깨무침 백김치⑨		기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 두부김치찜⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭고기가레조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		소고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑯ 감자맑은국⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨		쌀밥 연두부국⑤⑥ 삼치엿장구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 미소국⑤⑥ 돼지고기브로콜리조림 ⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	
				270/11		242/12		233/12		256/7		251/13		280/14	
일자				13일(월)		14일(화)		15일(수)		16일(목)		17일(금)		18일(토)	
저녁				쌀밥 만둣국⑤⑥⑩⑬ 삼색달걀말이①⑤ 깻잎된장나물⑤⑥ 백김치⑨		보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭고기자장볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 연근깨소스무침①⑤ 안매운깍두기⑨		쌀밥 달걀국①⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 오이생채 백김치⑨		두부소보로볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		 제헌절		쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 백김치⑨	
				270/10		252/13		249/14		225/10				279/12	
일자				20일(월)		21일(화)		22일(수)		23일(목)		24일(금)		25일(토)	
저녁				쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물냉채⑤ 백김치⑨		쌀밥 순두부찌개⑤⑥ 임연수데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑯ 김자반⑤ 안매운깍두기⑨		닭고기양배추덮밥 ⑤⑥⑬ 애호박맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨		쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 오리고기단호박조림 ⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	
				256/10		263/10		283/13		242/11		260/10		263/10	
일자				27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)		* 영양사 : 김다미 * 식단 유형 : ㉠ 시간연장형, 1~2세 식단	
저녁				쌀밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨		보리밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 백김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨		닭고기부추볶음밥 ⑤⑥⑬ 숙주맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨			
				열량/단백질				272/12		259/12		248/15		243/11	
원산지 표시				쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		
				국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	
					국내산	국내산	국내산				외국산	국가명()	외국산	국가명()	
				수산물			참치캔	돈가스	생선가스	동그랑땡					
				고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	명태·동태	돼지고기					
	국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산	러시아산	국내산								

2026년 7월 식단표 (3~5세)

일자	* 알레르기 유발식품 표시제	1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * 3~5세는 배추김치를 제공함	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기마리볶음 ⑤⑥⑩ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨	오리고기채소볶음밥 ⑤⑥ 냉도토리묵사발⑤⑥⑨ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭고기구이⑤⑤ 숙주무침 깍두기⑨

열량/단백질	3~5세	361/20	394/11	343/17	357/20
--------	------	--------	--------	--------	--------

일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
저녁	쌀밥 무된장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 양배추들깨무침 배추김치⑨	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 두부김치찜⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑯ 감자맑은국⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 연두부국⑤⑥ 삼치엿장구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미소국⑤⑥ 돼지고기브로콜리조림 ⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨

열량/단백질	420/17	372/18	363/19	394/11	391/20	431/22
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

일자	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
저녁	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩⑫ 삼색달걀말이①⑤ 깻잎된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭고기자장볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 연근깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국①⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 오이생채 배추김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	 제헌절	쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨

열량/단백질	420/16	387/20	383/21	347/13		434/19
--------	--------	--------	--------	--------	--	--------

일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
저녁	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑯ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물냉채⑤ 배추김치⑨	쌀밥 순두부찌개⑤⑥ 임연수데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑯ 김자반⑤ 깍두기⑨	닭고기양배추덮밥 ⑤⑥⑬ 애호박맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 오리고기단호박조림 ⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨

열량/단백질	398/16	410/16	435/20	372/17	400/16	408/15
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
저녁	쌀밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기부추볶음밥 ⑤⑥⑬ 숙주맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	* 영양사 : 김다미 * 식단 유형 : ㉠ 시간연장형, 3~5세 식단

열량/단백질	418/18	402/19	381/22	379/17	395/15	
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)	
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산				외국산	국가명()	외국산	국가명()
	수산물			참치캔	돈가스	생선가스	동그랑땡				
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	명태·동태	돼지고기				

국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산	러시아산	국내산					
-----	------	-----	-----	-----	------	-----	--	--	--	--	--