

# 2026년 7월 식단표 (1~2세, 3~5세)

일자	1일(수)		2일(목)		3일(금)		4일(토)					
오전간식	소고기죽⑤⑥⑬		바나나/우유②		당근죽		고구마죽					
점심	<b>이달의식재료</b> "감자"  ▶ 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/배추김치⑨		현미밥 북어젓국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 토토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		새우감자덮밥⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 후식: 참외		소고기볶음쌀국수⑤⑥⑬⑮ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:사과당근주스			
	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함		쫄면/호박/우유②		잔치국수⑤⑥		크로와상①②⑤⑥/우유②		골드키위/두유⑤			
열량/단백질	1~2세		3~5세		424/15 617/22		505/20 742/29		475/23 718/34		348/10 582/15	

일자	6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)		10일(금) 상상77 국 없는 날		11일(토)	
오전간식	채소죽		파프리카스틱 /플레인요구르트②		닭고기죽⑤⑥⑬		수박/우유②		씨리얼⑤/우유②		흑임자죽	
점심	쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부참치조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		습관교육 남남왕 소원을 말해봐 이벤트 결정된 식단 예정		차조밥 참나물된장국⑤⑥ [삼치구이⑤⑥] 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		돼지고기카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ (송농) 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:식혜		달걀버섯비빔밥①⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	
	오코노미야끼 ①⑤⑥⑨⑫⑬		크림스파게티②⑤⑥⑩				물만두⑤⑥⑩⑬		연두부⑤/양념장⑤⑥		오렌지/우유②	
열량/단백질	464/20 713/31		503/22 773/34		472/18 692/26		414/19 601/28		434/16 668/24		385/14 558/20	

일자	13일(월) 세계⑤		14일(화)		15일(수) 복날		16일(목)		17일(금)		18일(토)	
오전간식	새송이버섯죽		수박/우유②		치즈죽②		포도/우유②				미숫가루⑤/우유②	
점심	쌀밥 소고기숙주된장국⑤⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기과일수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 닭다리살백숙⑮ 두부양념구이⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		현미밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 비름나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		 제헌절		수제비⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②	
	푸팟퐁커리샌드위치 ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑮		열무비빔국수①⑤⑥⑨		쫄면/우유②		과일화채②				파인애플/두유⑤	
열량/단백질	458/18 704/28		465/21 680/31		484/19 709/27		385/17 558/25				402/14 622/22	

일자	20일(월)		21일(화) 차차①		22일(수)		23일(목)		24일(금)		25일(토)	
오전간식	타락죽②		익힌브로콜리스틱 /치즈②		애호박죽		멜론/우유②		새우살죽⑤⑥⑨		채소죽	
점심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 오이무침 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 미역된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 멕시코샐러드①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨		차조밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑳ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨		마파두부비빔밥⑤⑥⑬ 감자국⑤⑥ 훈제오리냉채②⑤⑥⑬ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식: 요구르트②		돼지고기가지볶음밥⑤⑥⑩ 쪽파맑은국⑤⑥ 명태채조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
	프렌치토스트①②⑤⑥ /두유⑤		미나리베이컨된장주먹밥 ①⑤⑥⑩/통글레차		쫄면/우유②		우동⑤⑥		삶은달걀 /우유②		바나나/우유②	
열량/단백질	440/17 664/26		398/19 613/30		471/18 738/29		431/22 628/32		489/26 727/34		386/16 564/23	

일자	27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)		* 영양사 : 박정현 * 식단 유형 : ㉠ 주3회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단
오전간식	누룽지죽		수박/우유②		연두부죽⑤		참외/우유②		달걀죽①		
점심	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑮⑳ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		보리밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑫ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우영개소스무침①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑫ 도라지사과무침 깍두기⑨		소고기하와이언볶음밥⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 어묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식: 치즈②		
	잔멸치주먹밥⑤⑥ /우유②		메밀소바③⑤⑥		[매쉬드감자②]		귀바로우①⑤⑥⑩⑫ /보리차		마들렌①②⑤⑥/우유②		
열량/단백질	405/16 657/286		449/18 655/26		444/20 648/299		479/21 702/31		502/17 754/25		

원산지	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
표시	참치캔	베이컨	가쓰오부시	맛살	훈제오리	귀바로우	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯								
	다랑어	돼지고기	다랑어	명태	오리고기	돼지고기									
태평양	국내산	일본산	러시아산	국내산	국내산										

# 2026년 7월 식단표 (1~2세, 3~5세)

일자	* 알레르기 유발식품 표시제		1일(수)		2일(목)		3일(금)		4일(토)			
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 새우까스 미역초무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		오리고기채소볶음밥 ⑤⑥ 냉도토리묵사발⑤⑥⑨ 무조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭고기구이⑤⑯ 숙주무침 깍두기⑨			
	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함											
열량/단백질	1~2세		3~5세		231/13 361/20		253/7 394/11		223/11 343/17		232/13 357/20	
일자	6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)		10일(금)		11일(토)	
저녁	쌀밥 무된장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 양배추들깨무침 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 두부김치찜⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭고기야채조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		소고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑬ 감자맑은국⑤⑥ [시금치나물⑤⑥] 깍두기⑨		쌀밥 연두붓국⑤⑥ 삼치젓장구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 미소국⑤⑥ 돼지고기브로콜리조림 ⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	
	열량/단백질	270/11 420/17		242/12 372/18		233/12 363/19		256/7 394/11		251/13 391/20		280/14 431/22
일자	13일(월)		14일(화)		15일(수)		16일(목)		17일(금)		18일(토)	
저녁	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩⑬ 삼색달걀말이①⑤ 갯잎된장나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭고기자장볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 연근깨소스무침①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 달걀김국①⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 오이생채 백김치⑨/배추김치⑨		두부소보로볶음밥⑤⑥ 버섯탕⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨/배추김치⑨		 <p><b>제헌절</b></p>		쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 백김치⑨/배추김치⑨	
	열량/단백질	270/10 420/16		252/13 387/20		243/13 378/20		228/10 357/16			279/12 434/19	
일자	20일(월)		21일(화)		22일(수)		23일(목)		24일(금)		25일(토)	
저녁	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물냉채⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 순두부찌개⑤⑥ [임연수구이⑤⑥] 김구이 깍두기⑨		닭고기양배추덮밥 ⑤⑥⑬ 애호박맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 오리고기단호박조림 ⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
	열량/단백질	256/10 398/16		263/10 410/16		251/13 387/20		242/11 372/17		266/10 414/16		263/10 408/15
일자	27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)		* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉗ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단	
저녁	쌀밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 갈비탕⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭고기부추볶음밥 ⑤⑥⑬ 숙주맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨			
	열량/단백질	272/12 418/18		259/12 402/19		263/11 404/18		243/11 379/17		254/9 395/15		
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산					외국산	사용안함	외국산	사용안함
	수산물		참치캔		돈가스	생선가스	동그랑땡					
고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	명태·동태	돼지고기						
국내산	러시아산	국내산	태평양	국내산	러시아산	국내산						