

2026년 7월 식단표 (1~2세, 3~5세)

1~2세 : 백김치 만3~5세 : 배추김치

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 : 시립바른어린이집

일자			1일(수) 	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식	 이달의식재료 "감자" 		 수박	소고기죽⑤⑥⑩	 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 미역오이냉국 오리고기조림⑤⑥ 너타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	김가루주먹밥⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:오렌지주스	새우감자덮밥⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥ ⑮ 깍두기⑨	소고기볶음쌀국수 ⑤⑥⑩⑪ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:사과당근주스
오후간식	*1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함		미나리베이컨된장주먹밥 ①⑤⑥⑩/동굴레차	잔치국수⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ /우유②	 골드키위/두유⑤
열량/단백질	1~2세	3~5세	393/13 609/20	340/8 523/13	446/23 651/33	400/11 616/17
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)  상상 국 없는 날	11일(토)
오전간식	 파프리카스틱 /플레인요구르트②	채소죽	 수박	닭고기죽⑤⑥⑮	 사과	흑임자죽
점심	쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부참치조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림 ⑤⑥⑮⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱ (송농) 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:식혜	달걀버섯비빔밥①⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	오코노미야끼 ①⑤⑥⑨⑫⑬	 찐단호박우유②	생일케이크①②⑤⑥ /포도주스	물만두⑤⑥⑩⑬	연두부⑤/양념장⑤⑥	 오렌지/우유②
열량/단백질	473/22 731/35	417/19 606/27	410/12 631/19	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	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 소고기숙주된장국⑤⑥ ⑮ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기와일수육⑤⑥ ⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭다리살백숙⑮ 두부양념구이⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 비름나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		수제비⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식	 푸팟퐁커리샌드위치 ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮	 찐감자/우유②	열무비빔국수①⑤⑥⑨	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)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
오전간식	 익힌브로콜리스틱 /치즈②	애호박죽	 천도복숭아⑪	타락죽②	 수박	채소죽
점심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 오이무침 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 멕시코샐러드①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	차조밥 하얀찜닭국⑤⑥⑨⑰⑱ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부비빔밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 훈제오리냉채②⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기가지볶음밥 ⑤⑥⑩ 쪽파맑은국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /두유⑤	 찐고구마/우유②	돼지고기미나리잡채 ⑤⑥⑩	우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	 바나나/우유②
열량/단백질	423/18 655/29	446/18 655/26	399/18 614/27	413/20 636/30	429/22 630/32	386/16 564/23
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	* 영양사 : 천유정 * 식단 유형 : ㉗ 주2회축식형, 1~2세, 3~5세 식단
오전간식	 골드키위	연두부죽⑤	 참외	누룽지죽	 포도	
점심	쌀밥 너타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지사과무침 깍두기⑨	보리밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 돼지고기감자찌개⑤⑥⑨⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우영개소스무침①⑤ 깍두기⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	소고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 어묵무조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ /옥수수차	 매쉬드감자②	메밀소바③⑤⑥	귀바로우①⑤⑥⑩⑫ /보리차	마들렌①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	389/17 599/26	441/17 647/24	395/19 608/29	421/17 652/26	452/14 665/21	

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