

안녕하세요?

오전간식은 영·유아가 신체적, 심리적으로 건강하고 연령에 맞게 발달할 수 있도록 죽으로 제공하며, 영아(1~2세), 유아(3~5세)의 발달을 고려해 식재료의 크기를 조절하여 제공하고, 다양한 식단을 제공하여 올바른 식습관 지도를 통한 편식습관개선과 식사예절을 지도합니다. 아래의 식단표를 참조하시어 가정에서도 영·유아들이 균형 잡힌 식사로 바른 식습관이 형성되도록 식생활지도에 관심을 가져주시길 바랍니다.

충주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 06. 15.

작성자 : 영양팀



2026년 7월 식단표

죽식형_유아(3-5세)



삼성누리애어린이집

		1 [수]	2 [목]	3 [금]
오전간식	채개장	잔멸치죽	쇠고기죽 ¹⁶	참깨죽
점심	1. 무는 껍질을 벗긴 뒤 깨끗하게 씻어 한입크기로 나뉘 썰고, 숙주, 파는 깨끗하게 씻은 뒤 한 입 크기로 자른다. 2. 숙주는 뜨거운 물로 한 번 데치고, 데친 고사리는 한 번 씻은 뒤 한입 크기로 자른다. 3. 멸치다시마로 육수를 낸 뒤 무, 숙주, 고사리, 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 국간장, 소금으로 간을 한다. 4. 청기름, 호추를 넣어 마무리 한다.	백미밥 유부맑은국 ⁵ 함박스테이크 ^{1 5 6 10 12 16} 가지나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹ ●키위 떠먹는 요구르트 ²	수수밥 감자양파국 ^{5 6} 메추리알장조림 ^{1 5 6} (대채:장조림) 브로콜리무침 배추김치 ⁹ 해물부추전 ^{1 5 6 16}	백미밥 시금치된장국 ^{5 6} 간장닭갈비 ^{5 6 16} 건파래볶음 ⁵ 배추김치 ⁹ ●사과 딸기잼토스트 ^{1 2 6}
오후간식				
열량/단백질		694.6/28.4	614.9/24.3	616.1/22.7
		6 [월]	7 [화]	8 [수]
오전간식	치즈죽 ²	누룽지죽	아욱죽	흰살생선죽 ^{5 6}
점심	백미밥 쇠고기미역국 ^{5 6 16} 채소달걀찜 ¹ (대채:두부부침) 숙주나물 배추김치 ⁹	기장밥 열무된장국 ^{5 6} 돼지불고기 ^{5 6 10} 양배추쌈&쌈장 ^{5 6 16} 깍두기 ⁹	수수밥 맑은육개장 ^{5 6 16} 삼치구이 ^{5 6} 감자채볶음 ^{5 6} 배추김치 ⁹	소보로달걀 ^{1 5 6 16} 팽이버섯맑은국 ^{5 6} 청포묵김가루무침 ^{5 6} 깍두기 ⁹
오후간식	●수박 크로와상 ^{1 2 6}	순살닭강정 ^{1 4 5 6 12 16}	●멜론	프렌치토스트 ^{1 2 5 6} (대채:소보로빵) 우유 ²
열량/단백질	616.5/21.9	646/34.7	612.6/24.7	697/28.7
		13 [월]	14 [화]	15 [수] 초복
오전간식	순두부죽 ⁵	단호박죽	크림스프 ^{2 5 6 15 16}	미역죽 ^{5 6}
점심	백미밥 무쌈국 ^{5 6} 버섯쇠불고기 ^{5 6 16} 김구이 배추김치 ⁹	수수밥 실파두부장국 ^{5 6} 돈까스+소스 ^{1 5 6 10 12 16} 콘샐러드 ^{1 5} 배추김치 ⁹	기장밥 달걀탕 ¹⁵ 사각어묵볶음 ^{5 6} 콩나물무침 ⁵ 배추김치 ⁹	백미밥 배추된장국 ^{5 6} 돈육카레소스 ^{5 6 10} 열무나물 깍두기 ⁹
오후간식	●키위 떠먹는 요구르트 ²	삶은달걀 ¹ (대채:치즈) 식혜	●수박	한케이크 ^{1 2 5 6} (대채:소보로빵) 우유 ²
열량/단백질	601.4/22	661.3/26	570.5/25.8	742.5/25.9
		20 [월]	21 [화]	22 [수]
오전간식	연근죽	영양닭죽 ¹⁶	브로콜리죽	버섯양배추죽
점심	백미밥 감자국 ^{5 6} 데리야끼고등어구이 ^{5 6 7} 양배추나물 ^{5 6} 깍두기 ⁹	기장밥 안배운돈육김치국 ^{5 6 9 16} 마파두부 ^{5 6 10} 가지무침 ^{5 6} 배추김치 ⁹	백미밥 쇠고기탕국 ^{5 16} 스크램블에그 ^{1 2 5} (대채:두부부침) 잔멸치볶음 ^{5 6} 깍두기 ⁹	수수밥 어묵국 ^{5 6} 달걀고구마조림 ^{5 6 16} 오이무침 ^{5 6} 배추김치 ⁹
오후간식	●바나나	후래쉬치즈케이크 ^{1 2 5 6} (대채:소보로빵) 우유 ²	●편감자 우유 ²	●과일화채 ²
열량/단백질	600.8/20.7	629.1/27.9	617.2/26.5	609/27.2
		27 [월]	28 [화]	29 [수] 제탄소 Day
오전간식	쇠고기죽 ¹⁶	양송이스프 ^{2 5 6 16 16}	애호박죽	채소죽
점심	달걀채소볶음밥 ^{1 5 6} 감자국 ^{5 6} 오이나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹	백미밥 맑은콩나물국 ⁵ 돈사태찜 ^{5 6 10} 청경채무침 ^{5 6} 깍두기 ⁹	수수밥 채개장 ^{5 6} 두부구이&양념장 ^{5 6} 브로콜리오징어볶음 ^{5 6 17} 배추김치 ⁹	기장밥 유부우동국 ^{5 6} 훈제오리구이 시금치나물 배추김치 ⁹
오후간식	●방울토마토 ¹² 슬라이스치즈 ²	토마토푸실리파스타 ^{2 5 6 12 15 16 16}	●복숭아 ¹¹ 떠먹는 요구르트 ²	쌀씨리얼+우유 ²
열량/단백질	460.1/16.6	595.5/26	620.6/21.1	731.1/25.2
		30 [목]	31 [금]	
오전간식	버섯죽	유니짜장밥 ^{5 6 10} 달걀국 ¹ (대채:맑은두부국) 탕수육 ^{1 5 6 10} 배추김치 ⁹	●멜론	
점심	백미밥 돌깨미역국 ^{5 6} 돈육불고기 ^{5 6 10} 상추무침 깍두기 ⁹	소고기구미간장비빔국수 ^{5 6 16}		
오후간식				
열량/단백질				



※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공됩니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경될 수 있습니다.

원산지 표기	쌀		콩		배추김치			육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
			수산물					국내산 ☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소		
	오삼불고기	데리야끼고등어구이	브로콜리오징어볶음		훈제오리구이			식육가공품		
	오징어	고등어	오징어		훈제오리구					
	국내산	국내산	국내산		국내산					

안녕하세요?

오전간식은 영·유아가 신체적, 심리적으로 건강하고 연령에 맞게 발달할 수 있도록 죽으로 제공하며, 영아(1~2세), 유아(3~5세)의 발달을 고려해 식재료의 크기를 조절하여 제공하고, 다양한 식단을 제공하여 올바른 식습관 지도를 통한 편식습관개선과 식사예절을 지도합니다. 아래의 식단표를 참조하시어 가정에서도 영·유아들이 균형 잡힌 식사로 바른 식습관이 형성되도록 식생활지도에 관심을 가져주시길 바랍니다.

청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터



2026년 7월 식단표



삼성누리애어린이집

발행일 : 2026. 06. 15.

작성자 : 영양팀

죽식형_영아(1-2세)

		1 [수]	2 [목]	3 [금]		
오전간식	채개장 1. 무는 껍질을 벗긴 뒤 깨끗하게 씻어 한입크기로 나뭇 썰고, 숙주, 파는 깨끗하게 씻은 뒤 한 입 크기로 자른다. 2. 숙주는 뜨거운 물로 한 번 데치고, 데친 고사리는 한 번 씻은 뒤 한입 크기로 자른다. 3. 멸치다시마로 육수를 낸 뒤 무, 숙주, 고사리, 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 국간장, 소금으로 간을 한다. 4. 참기름, 후추를 넣어 마무리 한다.	잔멸치죽 백미밥 유부맑은국 ⑤ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫ ⑮ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ ●키위 떠먹는요구르트 ②	쇠고기죽 ⑫ 수수밥 감자양파국 ⑤⑥ 매추리알장조림 ①⑤⑥ (대체:장조림) 브로콜리무침 배추김치 ⑨ 해물부추전 ①③⑤⑫	참깨죽 백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 간장달걀비 ⑤⑥⑫ 견과류볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ ●사과 딸기잼토스트 ①②⑥		
점심		421.8/17.4	430.4/17	422/17.2		
오후간식						
열량/단백질						
		6 [월]	7 [화]	8 [수]	9 [목]	10 [금]
오전간식	치즈죽 ②	누룽지죽	아욱죽	현실생선죽 ⑤⑥	장국죽 ⑤⑥⑫	
점심	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑫ 채소달걀찜 ① (대체:두부부침) 숙주나물 배추김치 ⑨	기장밥 열무된장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 들깨양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 맑은육개장 ⑤⑥⑫ 삼치구이 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	소보로덮밥 ①③⑤⑥ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 청포묵김가루무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 프렌치토스트 ①②⑤⑥ (대체:소보르빵) 우유 ②	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 오삼불고기 ⑤⑥⑩⑫ 청경채무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	●수박 크로와상 ①②⑥	순살닭강정 ①④⑤⑥⑫⑮	●멜론		●바나나	
열량/단백질	442.9/17.4	445.9/24	525.3/20.3	487.9/20.1	398.5/14.9	
		13 [월]	14 [화]	15 [수] 초복	16 [목]	17 [금]
오전간식	순두부죽 ⑤	단호박죽	크림스프 ②⑤⑥⑫⑮⑯	미역죽 ⑤⑥	제헌절 	
점심	백미밥 무řen국 ⑤⑥ 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑫ 김구이 배추김치 ⑨	수수밥 심파두부장국 ⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑫ 사각어묵볶음 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돈육카레소스 ⑤⑥⑫ 열무나물 깍두기 ⑨ 핫케이크 ①②⑤⑥ (대체:소보르빵) 우유 ②		
오후간식	●키위 떠먹는요구르트 ②	삼은달걀 ① (대체: 치즈) 식혜	●수박			
열량/단백질	461.4/17.1	446.8/15.8	445.9/18.2	519.7/18.2		
		20 [월]	21 [화]	22 [수]	23 [목]	24 [금]
오전간식	연근죽	영양닭죽 ⑫	브로콜리죽	버섯양배추죽	전복죽 ⑫	
점심	백미밥 감자국 ⑤⑥ 데리야끼고등어구이 ⑤⑥⑦ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 안배운돈육김치국 ⑤⑥⑨⑫ 마파두부 ⑤⑥⑩ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기탕국 ⑤⑫ 스크램블에그 ①②⑤ (대체:두부부침) 잔멸치볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 달걀고구마조림 ⑤⑥⑫ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 돌깨미역국 ⑤⑥ 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기 ⑨	
오후간식	●바나나	후레쉬치즈케이크 ①②⑤⑥ (대체:소보르빵) 우유 ②	●편감자 우유 ②	●과일화채 ②	소고기꾸미간장비빔국수 ⑤ (대체:소보르빵)	
열량/단백질	457.2/16.6	488.6/21.7	467/21.8	394.3/17.9	456.6/19.3	
		27 [월]	28 [화]	29 [수] 저탄소 Day	30 [목]	31 [금]
오전간식	쇠고기죽 ⑫	양송이소프 ②③⑥⑫⑮	애호박죽	채소죽	버섯죽	
점심	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 감자국 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 청경채무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 채개장 ⑤⑥ 두부구이&양념장 ⑤⑥ 브로콜리오징어볶음 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	기장밥 유부우동국 ⑤⑥ 훈제오리구이 시금치나물 배추김치 ⑨	유니짜장밥 ⑤⑥⑫ 달걀국 ① (대체: 맑은두부국) 탕수육 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	
오후간식	●방울토마토 ⑫ 슬라이스치즈 ②	토마토푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	●복숭아 ⑫ 떠먹는요구르트 ②	쌀씨리얼+우유 ②	●멜론	
열량/단백질	369.3/13.5	365.5/17.1	383.1/12.9	511.7/17.6	472.8/18.6	
알레르기 유발식품	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					

영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.

자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경될 수 있습니다.

원산지	쌀		콩		배추김치		육류			
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
표기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소
수산물	수산물							식육가공품		
	오삼불고기	데리야끼고등어구이		브로콜리오징어볶음			훈제오리구이			
	오징어	고등어		오징어			훈제오리구			
표기	국내산	국내산		국내산			국내산			