



2026년 7월 식단표

죽식형_유아(1-2세)



발행일 : 2026. 06. 15.

작성자 : 영양팀

			1 [수]	2 [목]	3 [금]
오전간식			잔멸치죽	쇠고기죽 ⑬	참깨죽
점심			백미밥 유부맑은국 ⑤ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫ ⑬ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 감자양파국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 간장달걀비 ⑤⑥⑬ 건파래볶음 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식			◆키위 떠먹는 요구르트 ②	해물부추전 ①⑤⑥⑬	◆사과 딸기잼토스트 ①②⑥
열량/단백질			421.8/17.4	430.4/17	422/17.2
	6 [월]	7 [화]	8 [수]	9 [목]	10 [금] (생일식단)
오전간식	누룽지죽	치즈죽 ②	아욱죽	흰살생선죽 ⑤⑥	채소죽 파프리카스틱
점심	기장밥 열무된장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 들깨양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 채소달걀찜 ① 숙주나물 배추김치 ⑨	수수밥 맑은육개장 ⑤⑥⑬ 삼치구이 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 청포묵김가루무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 돈육바베큐조림 ⑥⑩⑫⑬ 크래미콩나물무침 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	순살달걀정 ①④⑤⑥⑫⑬	◆수박 밤만주 ①②⑥	◆멜론	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	케이크 ①②⑥ 요구르트 ②
열량/단백질	445.9/24	442.9/17.4	525.3/20.3	487.9/20.1	659.5/24.3
	13 [월]	14 [화]	15 [수] 초복	16 [목]	17 [금]
오전간식	단호박죽	순두부죽 ⑤	크림스프 ②⑤⑥⑬⑭	미역죽 ⑤⑥	
점심	수수밥 실파두부장국 ⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 무쌈국 ⑤⑥ 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬ 김구이 배추김치 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑬ 사각어묵볶음 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돈육카레소스 ⑤⑥⑩ 열무나물 깍두기 ⑨	제한질
오후간식	삶은달걀 ① 식혜	◆키위 떠먹는 요구르트 ②	◆수박	햇케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	
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	영양닭죽 ⑬	연근죽	브로콜리죽	버섯양배추죽	전복죽 ⑬
점심	기장밥 안매운돈육김치국 ⑤⑥⑨⑩ 마파두부 ⑤⑥⑩ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 데리야끼고등어구이 ⑤⑥⑦ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기탕국 ⑤⑬ 스크램블에그 ①②⑤ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 달걀고구마조림 ⑤⑥⑬ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기 ⑨
오후간식	후레쉬치즈케이크 ①②⑤⑥ 요구르트 ②	◆바나나 우유 ②	◆편감자 요구르트 ②	◆과일화채 ②	소고기무간장비빔국수 ⑤ ⑥⑬
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 ⑬	양송이스프 ②⑤⑥⑬⑭	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 ⑤⑥⑭ 배추김치 ⑨	기장밥 유부우동국 ⑤⑥ 훈제오리구이 시금치나물 배추김치 ⑨	유니짜장밥 ⑤⑥⑩ 달걀국 ① 탕수육 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	◆방울토마토 ⑫ 슬라이스치즈 ②	토마토푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	◆복숭아 ⑪ 떠먹는 요구르트 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 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 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.

원산지표기	쌀			콩		배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	소불고기-호주 그 외 /국거리: 국내산 국내산 ☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소
	수산물					식육가공품				
	오삼불고기	데리야끼고등어구이		브로콜리오징어볶음		훈제오리구이				
	오징어	고등어		오징어		훈제오리구				
	국산	국산		국산		국산				



2026년 7월 식단표

즉식형_유아(3-5세)



			1 [수]	2 [목]	3 [금]
오전간식			잔멸치죽	쇠고기죽 16	참깨죽
점심			백미밥 유부맑은국 5 함박스테이크 1 5 6 10 12 16 가지나물 5 6 배추김치 9	수수밥 감자양파국 5 6 메추리알장조림 1 5 6 브로콜리무침 배추김치 9	백미밥 시금치된장국 5 6 간장닭갈비 5 6 15 건파래볶음 5 배추김치 9
오후간식			◆키위 떠먹는요구르트 2	해물부추전 1 5 6 18	◆사과 딸기잼토스트 1 2 6
열량/단백질			694.6/28.4	614.9/24.3	616.1/22.7
	6 [월]	7 [화]	8 [수]	9 [목]	10 [금] [생일식단]
오전간식	누룽지죽	치즈죽 2	아욱죽	흰살생선죽 5 6	채소죽 파프리카스틱
점심	기장밥 열무된장국 5 6 돼지불고기 5 6 10 양배추쌈&쌈장 5 6 13 깍두기 9	백미밥 쇠고기미역국 5 6 15 채소달걀찜 1 숙주나물 배추김치 9	수수밥 맑은옥개장 5 6 15 삼치구이 5 6 감자채볶음 5 6 배추김치 9	소보로덮밥 1 5 6 10 팽이버섯맑은국 5 6 청포묵김가루무침 5 6 깍두기 9	백미밥 쇠고기미역국 5 6 15 돈육바베큐조림 5 6 10 12 13 크래미콩나물무침 1 5 6 8 배추김치 9
오후간식	순살닭강정 1 4 5 6 12 15	◆수박 밤만주 1 2 6	◆멜론	프렌치토스트 1 2 5 6 우유 2	케이크 1 2 6 요구르트 2
열량/단백질	646/34.7	442.9/17.4	612.6/24.7	697/28.7	659.5/24.3
	13 [월]	14 [화]	15 [수] 초복	16 [목]	17 [금]
오전간식	단호박죽	순두부죽 5	크림스프 2 5 6 15 16	미역죽 5 6	
점심	수수밥 실파두부장국 5 6 돈가스+소스 1 5 6 10 12 15 콘샐러드 1 5 배추김치 9	백미밥 무채국 5 6 버섯쇠불고기 5 6 15 김구이 배추김치 9	기장밥 닭곰탕 15 사각어묵볶음 5 6 콩나물무침 5 배추김치 9	백미밥 배추된장국 5 6 돈육카레소스 5 6 10 열무나물 깍두기 9	제한절
오후간식	삶은달걀 1 식혜	◆키위 떠먹는요구르트 2	◆수박	핫케이크 1 2 5 6 우유 2	
열량/단백질	461.4/17.1	446.8/15.8	570.5/25.8	742.5/25.9	
	20 [월]	21 [화]	22 [수]	23 [목]	24 [금]
오전간식	영양닭죽 15	연근죽	브로콜리죽	버섯양배추죽	전복죽 18
점심	기장밥 안매운돈육김치국 5 6 9 10 마파두부 5 6 10 가지무침 5 6 배추김치 9	백미밥 감자국 5 6 데리야끼고등어구이 5 6 7 양배추나물 5 6 깍두기 9	백미밥 쇠고기탕국 5 16 스크램블에그 1 2 5 잔멸치볶음 5 6 깍두기 9	수수밥 어묵국 5 6 닭살고구마조림 5 6 15 오이무침 5 6 배추김치 9	백미밥 들깨미역국 5 6 돈육불고기 5 6 10 상추무침 깍두기 9
오후간식	후레쉬치즈케이크 1 2 5 6 요구르트 2	◆바나나 우유 2	◆찐감자 요구르트 2	◆과일화채 2	소고기구이장비빔국수 5 6 16
열량/단백질	600.8/20.7	629.1/27.9	617.2/26.5	609/27.2	704.3/30.7
	27 [월]	28 [화]	29 [수] 제탄소 Day	30 [목]	31 [금]
오전간식	쇠고기죽 16	양송이스프 2 5 6 15 16	애호박죽	채소죽	버섯죽
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	유니짜장밥 5 6 10 달걀국 1 탕수육 1 5 6 10 배추김치 9
오후간식	◆방울토마토 12 슬라이스치즈 2	토마토푸실리파스타 2 5 6 12 15 16 18	◆복숭아 11 떠먹는요구르트 2	쌀씨리얼+우유 2	◆멜론
열량/단백질	460.1/16.6	595.5/26	620.6/21.1	731.1/25.2	648.6/25.2

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 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.

원산지표기	쌀			콩		배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	소불고기-호주 그 외 /국거리: 국내산
	수산물					식육가공품				
	오삼불고기	데리야끼고등어구이		브로콜리오징어볶음		훈제오리구이				
	오징어	고등어		오징어		훈제오리구				
	국산	국산		국산		국산				