

 2026년 7월 식단

1주			7월 1일 (수)	7월 2일 (목)	7월 3일 (금)
오전 간식			볶은백김치밥 보리차	사과 우유	복어죽
점심			흑미밥 유부국 두부조림 배추무침 홍시각두기/백김치-1세	참쌀밥 맑은콩나물국 돼지불고기 치커리개소스무침 배추김치/백김치-1세	기장밥 순살감자탕 오리엔탈연두부찜 구이김 배추김치/백김치-1세
오후 간식			찐감자 우유	까르보푸실리 식혜	안흥찐빵 두유
2주	7월 6일 (월)	7월 7일 (화)	7월 8일 (수)	7월 9일 (목)	7월 10일 (금)
오전 간식	청경채죽	현미시리얼 우유	흰쌀생선죽	자두 우유미숫가루	브로컬리죽
점심	보리밥 황태무국 한우곤약장조림 팽이버섯피망볶음 배추김치/백김치-1세	기장밥 미역국 파채한우불고기 가지나물 홍시각두기 /백김치-1세	게살볶음밥 맑은팽이국 통등심꺾바로우 유자무절임 배추김치/백김치-1세	차조밥 온도토리묵국 삼치무조림 숙주나물 백김치	귀리밥 오징어숙갓국 당면찜닭 열무나물 배추김치/백김치-1세
오후 간식	단팥빵 우유	유니짜장면	찐고구마 우유	새우만두찜 블루베리차	참외 짜먹는요구르트
3주	7월 13일 (월)	7월 14일 (화)	7월 15일 (수)	7월 16일 (목)	7월 17일 (금)
오전 간식	오이지주먹밥 보리차	순두부죽	바나나 떠먹는요플레	백일송이버섯죽	
점심	귀노아밥 열무된장국 과일돈수육 양배추쌈/쌈장 깍두기/백김치-1세	수수밥 맑은감자국 새우살계란찜 깍뽕나물 배추김치 /백김치-1세	참쌀밥 도라지닭곰탕 크랜베리멸치볶음 감자조림 석박지/백김치-1세	흑미밥 열갈이된장국 오징어호박볶음 참나물무침 백김치	제한절
오후 간식	단호박찜 우유	토마토냉파스타	블루베리잼샌드위치 우유	천도복숭아 우유	
4주	7월 20일 (월)	7월 21일 (화)	7월 22일 (수)	7월 23일 (목)	7월 24일 (금)
오전 간식	흑미닭죽	삶은계란 우유	한우채소죽	어니언스프 조각식빵	치즈크래미밥 오렌지주스
점심	기장밥 아욱국 한우불고기 새송이조림 배추김치/백김치-1세	차조밥 가지된장국 레몬임연수구이 콩나물냉채 백김치	열무비빔밥 보리새우두부국 돈육메추리알조림 오이소박이/백김치-1세	흑미밥 미소된장국 닭다리살스테이크 레몬무쌈 배추김치 /백김치-1세	보리밥 다시마묵국 마파두부 파래초무침 배추김치/백김치-1세
오후 간식	파인애플 유아치즈	들기름곤약국수	김말이/초간장 우유	수박오미자화채	찐감자 우유
5주	7월 27일 (월)	7월 28일 (화)	7월 29일 (수)	7월 30일 (목)	7월 31일 (금)
오전 간식	김계란죽	사과 마시는요거트	두유양송이리조또	멸치주먹밥 보리차	유부장죽
점심	수수밥 청국장 순살닭갈비 가지나물 배추김치/백김치-1세	쌀밥 유정란국 가지미조림 도라지볶음 백김치	백일송이버섯밥 부추양념장 한우무국 삼색탕평채 배추김치 /백김치-1세	기장밥 동태숙갓국 토마토계란볶음 우영조림 배추김치/백김치-1세	보리밥 맑은느타리버섯국 훈제오리구이 깍뽕나물 배추김치/백김치-1세
오후 간식	롤케익 우유	감자오이샐러드	찐고구마 우유	부추잡채 두유	토마토 우유
원산지 일괄표기	쌀(백미,참쌀,현미,흑미)	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산(축,농특산물포함)	한우·국내산	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/고춧가루)	콩(두부/콩국수/콩비지)	낙지	영태	고등어
	국내산	국내산	국내산	동태·러시아산	국내산
	갈치	참조기	오징어	꽃게	낙지,쭈꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	*식육가공품류 주간식단표시	*수산물가공품류 주간식단표시	우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어,다랑어 외 주간식단표시 주간식단표시		불돔,열갈이 국내산
영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하되 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성 하였습니다. 만 1~2세 에너지-900kcal/단백질20g/ aks3-5tp-1,400kcal 단백질-25g (2020 한국인 영양소 섭취기준)					
가정에서는 식품알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사 및 영양사와 미리 의논하시기 바랍니다.				영양사 손은경 작성	