

2026년 7월 식단표 일반형(만 1-2세)

시설명 : 신망애어린이집

날짜	☺알레르기 유발식품을 알려드려요☺		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣		수박🍉	씨리얼/우유②	바나나🍌	우유②
점심	- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 식단에 알레르기 유발식품이 있는 것은 번호 로 표시했습니다.		새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨ 콩나물국⑤ 치킨너겟/머스타드 ①②⑤⑥⑬ 백김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 간장두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ (추가밥:쌀밥) 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 오이소박이⑨
오후간식	☺식단감수 시 유의사항 알려드립니다☺		크림리조또②⑤⑩	잔치국수⑤⑥	애호박치즈전②⑤⑥	
kcal/단백질	- 우유는 치즈 및 호상요구르트로 대체 가능합니다. * 당 함량이 높은 가공유(ex 초코우유 등) 제외!		677/22	636/21	552/21	532/18
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	참외🍐	달걀깻잎죽⑮	오렌지🍊	씨리얼/우유②	사과🍏	우유②
점심	기장밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 훈제오리구이 머윗대나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 순두부백탕①⑤ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 옥수수스프② 돈가스/소스①⑤⑥⑫⑮ 무비트피클 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 부추콩가루무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 고구마줄기볶음 백김치⑨	쇠고기쌀국수⑬ (추가밥:쌀밥) 춘권튀김⑤⑥⑩ 백김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	찐감자/우유②	김가루주먹밥⑤⑥	햇바⑤⑥⑫/우유②	
kcal/단백질	610/26	592/26	635/21	672/24	564/26	559/19
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	바나나🍌	흰살생선배추죽⑤⑥	수박🍉	참외🍐		우유②
점심	기장밥 호박익힌장국⑤⑥ 돈육표고버섯볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 메추리알조림①⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 백김치⑨	안매운닭개장⑤⑥⑮ 참치채소전/간장 ⑤⑥⑮ 우영채조림⑤⑥ 김치⑨	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 새우살계첩조림⑤⑥⑨⑫ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨		치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑮ 미소장국⑤⑥ 햇도그①②⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	크림빵①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩/요구르트②	채소고로케①⑤⑥/우유②		
kcal/단백질	567/22	617/23	572/26	645/22		528/17
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	씨없는포도🍇	달걀콩나물죽①⑤⑥	키위🍌	씨리얼/우유②	바나나🍌	우유②
점심	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살달걀비②⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 가자미구이⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 유부솜갓국⑤ 탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫ 백김치⑨	차조밥 미나라된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 김자반⑤⑥ 김치⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 백김치⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑮ 닭봉구이⑤⑮ 오이피클 백김치⑨
오후간식	단팥빵①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	삶은달걀①/요구르트②	유부초밥⑤⑥	햇케이크①②⑤⑥/우유②	
kcal/단백질	651/27	576/22	587/23	648/24	609/24	508/21
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금) 성김데이	생일식단
오전간식	토마토🍅	누룽지죽	사과🍏	씨리얼/우유②	참외🍐	수박🍉
점심	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 숙갓무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑮ 우동장국⑤⑥ 새우튀김/간장①⑤⑥⑨ 백김치⑨	차조밥 감자수제비①⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 진미채조림⑤⑥⑦ 백김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육푹찜⑤⑥⑩⑫ 미니새송이조림⑤⑥ 김치⑨
오후간식	소금빵①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	찐옥수수/우유②	치즈볼①②⑤⑥	고구마애플드①⑤우유②	케이크①②⑤⑥/우유②
kcal/단백질	558/19	565/23	592/24	569/23	587/27	579/27

원산지표시

쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물			
						배추	고춧가루	고등어	가자미		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

2026년 7월 식단표 일반형(만 3-5세)

시설명 : 신망애어린이집

날짜	☺알레르기 유발식품을 알려드려요☺		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 식단에 알레르기 유발식품이 있는 것은 번호 로 표시했습니다.		수박🍉	씨리얼/우유②	바나나🍌	우유②
점심			새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨ 콩나물국⑤ 치킨너겟/머스타드 ①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 간장두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ (추가밥:쌀밥) 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 오이소박이⑨
오후간식			크림리조또②⑤⑩	잔치국수⑤⑥	애호박치즈전②⑤⑥	
kcal/단백질	☺식단참수 시 유의사항 알려드립니다☺ - 우유는 치즈 및 호상요구르트로 대체 가능합니다. * 당 함량이 높은 가공유(ex 초코우유 등) 제외!		677/22	636/21	552/21	532/18
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	참외🍈	달걀깻잎죽⑮	오렌지🍊	씨리얼/우유②	사과🍏	우유②
점심	기장밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 훈제오리구이 머릿대나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕①⑤ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 옥수수스프② 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑮ 무비트피클 배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑮ 부추콩가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 고구마줄기볶음 배추김치⑨	쇠고기쌀국수⑮ (추가밥:쌀밥) 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	찐감자/우유②	김가루죽먹밥⑤⑥	햇바⑤⑥⑩/우유②	
kcal/단백질	610/26	592/26	635/21	672/24	564/26	559/19
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	바나나🍌	흰살생선배추죽⑤⑥	수박🍉	참외🍈		우유②
점심	기장밥 호박잎된장국⑤⑥ 돈육표고버섯볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 메추리알조림①⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 참치채소전/간장 ⑤⑥⑮ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 새우살계찜조림⑤⑥⑨⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑮ 미소장국⑤⑥ 핫도그①②⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	크림빵①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩/요구르트②	채소고로케①⑤⑥/우유②		
kcal/단백질	567/22	617/23	572/26	645/22		528/17
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	씨없는포도🍇	달걀콩나물죽①⑤⑥	키위🍌	씨리얼/우유②	바나나🍌	우유②
점심	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살달걀비②⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기묵국⑤⑥⑮ 가자미구이⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 유부쌈장국⑤ 탕수육/소스①⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨	차조밥 미나리된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 배추김치⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 닭봉구이⑤⑮ 오이피클 배추김치⑨
오후간식	단팥빵①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	삶은달걀/요구르트②	유부초밥⑤⑥	햇케이크①②⑤⑥/우유②	
kcal/단백질	651/27	576/22	587/23	648/24	609/24	508/21
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금) 상계데이	생일식단
오전간식	토마토🍅	누룽지죽	사과🍏	씨리얼/우유②	참외🍈	수박🍉
점심	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 썩갠무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑮ 우동장국⑤⑥ 새우튀김/간장①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 감자수제비①⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 돈육꼭찜⑤⑥⑩⑮ 미니새송이조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	소금빵①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	찐 옥수수/우유②	치즈볼①②⑤⑥	고구마샐러드①⑤우유②	케이크①②⑤⑥/우유②
kcal/단백질	558/19	565/23	592/24	569/23	587/27	579/27

원산지표시

쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물			
						배추	고춧가루	고등어	가자미		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		



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