

2026년 7월 식단표 (유아_3~5세용)

구분	월			화			수			목			금													
날짜							1	열량	단백질	2	열량	단백질	3	열량	단백질											
오전간식							브로콜리죽/포도		139.0	2.2	캐슈넛죽②/수박		82.0	1.6	누룽지죽/메론		79.0	1.8								
점심							*일품요리		373.0	13.9	잡곡밥		354.0	16.8	백미밥		216.0	8.6								
							제육덮밥②⑤⑥⑩				콩나물국⑤				부추감자국⑤⑥											
							팽이버섯장국⑤⑥				고등어구이⑤⑥⑦				한우불고기⑤⑥⑩											
							미니들기름막국수③⑤⑥				우영채볶음⑤⑥				숙주게살무침①⑤⑥⑧											
참나물무침⑤⑥		들깨무나물⑤⑥		얼갈이나물⑤⑥																						
배추김치⑤⑨		각두기⑤⑨		배추김치⑤⑨																						
오후간식	갈비만두⑤⑥⑩⑬ 매실차		123.0	5.7	잔치국수⑬/요구르트②		82.0	1.9	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②		126.0	3.9														
날짜	6	열량	단백질	7	열량	단백질	8	열량	단백질	9	열량	단백질	10	열량	단백질											
오전간식	크림스프②⑤⑥⑬ 크루통①②⑤⑥/사과		32.0	0.6	브로콜리당근죽/참외		124.0	2.5	영양닭죽⑬/수박		79.0	2.8	옥수수채소죽/토마토⑫		160.0	3.0	미역된장죽/바나나		181.0	3.3						
점심	잡곡밥	415.0	17.2	백미밥	234.0	8.9	삼겹살파티		247.0	11.2	백미밥	250.0	11.7	잡곡밥	271.0	9.8										
	북어국⑤⑥			백미밥			수제비국⑤⑥				한우탕국⑤⑥⑩															
	순살돈육찜⑤⑥⑩			오이미역냉국			닭봉조림⑤⑥⑬				훈제오리찜⑤⑥															
	카프레제샐러드②⑤⑥⑫			삼겹살구이			명엽채볶음⑤⑥				쌈무⑬															
	방풍나물무침⑤⑥			모듬쌈, 저염쌈장			가지나물⑤⑥				맛살참깨소스무침⑤⑥															
배추김치⑤⑨	각두기⑤⑨		무생채		각두기⑤⑨		배추김치⑤⑨																			
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ 옥수수차		81.0	2.2	꼬치어묵/우유②		97.0	4.3	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②		114.0	5.1	냉짬면⑤⑥/요구르트②		150.0	3.8	카스테라①②⑤⑥ 우유②		148.0	5.1						
날짜	13	열량	단백질	14	열량	단백질	15	열량	단백질	16	열량	단백질	17	열량	단백질											
오전간식	치즈②/토마토⑫		60.0	3.7	김가루죽/메론		133.0	6.3	모듬채소죽/사과		153.0	2.7	단호박죽/복숭아⑪		5.0	1.3										
점심	백미밥	272.0	10.1	잡곡밥	311.0	13.8	*일품요리		394.0	33.8	잡곡밥	261.0	10.8													
	콩비지국⑤⑥			누룽지삼계탕⑬			들깨미역국⑤⑥																			
	삼치옛장구이⑤⑥			떡갈비구이⑤⑥⑩⑬			제육볶음⑤⑥⑩																			
	김부각			치커리무침			양배추찜+저염쌈장⑤⑥																			
	곤드레나물⑤⑥			수박			도토리묵무침⑤⑥																			
배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨		각두기⑤⑨																							
오후간식	채소주먹밥⑤⑥ 보리차		89.0	2.1	초코츄러스 우유②		170.0	4.2	치즈스틱①②⑤⑥ 미숫가루		161.0	6.3	간장비빔국수⑤⑥ 요구르트②		121.0	3.1										
날짜	20	열량	단백질	21	열량	단백질	22	열량	단백질	23	열량	단백질	24	열량	단백질											
오전간식	시리얼+우유②/포도		216.0	4.0	치즈죽②/사과		102.0	2.9	흑임자죽/파인애플		182.0	4.2	청경채죽/자두		90.0	1.9	참쌀애호박죽/메론		125.0	2.6						
점심	백미밥	297.0	14.3	잡곡밥	252.0	8.1	*일품요리		267.0	12.2	백미밥	298.0	19.1	잡곡밥	333.0	14.4										
	순두부찌개⑤⑥			한우콩나물밥 저염양념장⑤⑥⑩			감자달걀국①				황태국⑤⑥															
	훈제오리채소찜⑤⑥			청국장국⑤⑥			코다리강정⑤⑥⑫				동그랑땡①⑤⑥															
	부추겉절이⑤⑥			한식잡채⑤⑥			시금치나물⑤⑥				단호박조림⑤⑥															
	고사리나물⑤⑥			참나물무침⑤⑥			유자청단무지무침				비름나물무침⑤⑥															
각두기⑤⑨	배추김치⑤⑨		각두기⑤⑨																							
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥ 냉유자차		113.0	2.7	찐감자/우유②		82.0	3.5	마들렌①②⑤⑥/수박화채②		131.0	2.3	(신)베이컨크림카레우동 ②⑤⑥⑩요구르트②		101.0	2.5	크로와상①②⑤⑥ 우유②		243.0	6.3						
날짜	27	열량	단백질	28	열량	단백질	29	열량	단백질	30	열량	단백질	31	열량	단백질											
오전간식	떠먹는요구르트②/바나나⑪		95.0	2.9	콩비지죽⑤/토마토⑫		56.0	1.6	한우죽⑬/골드키위		196.0	5.1	달걀죽①/사과		108.0	3.9	누룽지죽/수박		91.0	2.1						
점심	백미밥	386.0	19.2	잡곡밥	285.0	9.2	*일품요리		258.0	7.1	잡곡밥	276.0	12.7	백미밥	196.0	7.6										
	나가사끼짬뽕탕⑤⑥⑨⑰			돈육가지덮밥⑤⑥⑩			한우당면국⑤⑥⑩				콩가루배추국⑤⑥															
	(신)오렌지치킨⑤⑥⑬			콩나물국⑤			동태살전①⑤⑥				닭안심채소볶음⑤⑥⑬															
	우영채조림⑤⑥			채소고로케①⑤⑥			바라깃잎나물⑤⑥				진미채조림⑤⑥															
	고들단무지무침			요거트샐러드①⑤			오이무침⑤⑥				새송이버섯나물⑤⑥															
배추김치⑤⑨	배추김치⑤⑨		각두기⑤⑨		각두기⑤⑨		배추김치⑤⑨																			
오후간식	안매운김치주먹밥⑤⑨ 옥수수차		152.0	3.7	구운계란①/우유②		111.0	7.6	참치채소전⑤⑥/우유②		101.0	9.7	열무비빔국수⑤⑥ 요구르트②		233.0	6.4	치즈식빵①②⑤⑥ 우유②		173.0	5.1						
원산지표기	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지_국산) 콩(두부_국산 콩비지_국내산 가공품_국산) 배추김치(배추_국산 고춧가루_국산)						● 식단안내 1) 연령별 식단 구성 기준 <table><tr><th rowspan="2">연령</th><th colspan="2">1일 영양섭취기준</th></tr><tr><th>열량(kcal)</th><th>단백질(g)</th></tr><tr><td>만 1-2세</td><td>900 kcal</td><td>20g</td></tr><tr><td>만 3-5세</td><td>1,400 kcal</td><td>25g</td></tr></table> ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳깻 출처 : 식품의약품안전처									연령	1일 영양섭취기준		열량(kcal)	단백질(g)	만 1-2세	900 kcal	20g	만 3-5세	1,400 kcal	25g
	연령	1일 영양섭취기준																								
		열량(kcal)	단백질(g)																							
	만 1-2세	900 kcal	20g																							
	만 3-5세	1,400 kcal	25g																							
쇠고기(한우_국산) 돼지고기(국산 가공품) 오리고기(국산 가공품_국내산 외) 닭고기(국산 가공품_국내산)																										
고등어(원물_국산 가공품_국내산, 러시아산) 명태(국내산, 러시아산) 명태 (국내산, 러시아산외) 갈치(국내산, 러시아산)																										
낙지(국내산, 러시아산) 기타수산물(원물 국산 가공품_국내산, 러시아산) 오징어(원물_국산 가공품_국내산, 러시아산 외)																										
참치(가공품_국내산, 러시아산 외) 얼갈이 붕동 (원물_국산) 기타 수산물(원물 국산 가공품_국내사, 러시아산)																										
* 본 원은 모아맘 보육 재단 소속 영양사님께서 식단을 제공하여 주십니다. ① 면허번호는 식단작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시합니다. ② 게시된 면허번호는 식단체공자 확인만을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각 원의 식단에 관련된 식재료 관련 사항이나 위생 관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다. ③ 영양사 교육 면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련법규에 위반되는 사항입니다. * 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다																										

KORAIL
코레일제천어린이집
(모아맘 영양사 면허번호-14948)

구분	월		화				수			목			금														
날짜							1	열량	단백질	2	열량	단백질	3	열량	단백질												
오전간식							브로콜리죽/포도		97.3	1.5	캐슈넛죽②/수박		57.4	1.1	누룽지죽/메론		55.3	1.3									
점심							*일품요리		261.1	9.7	잡곡밥		247.8	11.8	백미밥		151.2	6.0									
							제육덮밥②⑤⑥⑩				콩나물국⑤				부추감자국⑤⑥												
							팽이버섯장국⑤⑥				고등어구이⑤⑥⑦				한우불고기⑤⑥⑩												
	미니들기름막국수③⑤⑥		우영채볶음⑤⑥		숙주계살무침①⑤⑥⑧																						
오후간식	참나물무침⑤⑥		들깨무나물⑤⑥		얼갈이나물⑤⑥																						
	배추김치⑤⑨		깍두기⑤⑨		배추김치⑤⑨																						
날짜	6	열량	단백질	7	열량	단백질	8	열량	단백질	9	열량	단백질	10	열량	단백질												
오전간식	크림스프②⑤⑥⑬ 크루통①②⑤⑥/사과		22.4	0.4	브로콜리당근죽/참외		86.8	1.8	영양닭죽⑬/수박		55.3	2.0	옥수수채소죽/토마토⑫		112.0	2.1	미역된장죽/바나나		126.7	2.3							
점심	잡곡밥		290.5	12.0	백미밥		163.8	6.2	삼겹살파티		172.9	7.8	백미밥		175.0	8.2	잡곡밥		189.7	6.9							
	북어국⑤⑥				호박잎된장국⑤⑥				백미밥				수제비국⑤⑥				한우탕국⑤⑥⑩										
	순살돈육찜⑤⑥⑩				한우당면볶음⑤⑥⑩				오이미역냉국				닭봉조림⑤⑥⑬				훈제오리찜⑤⑥										
	카프레제샐러드②⑤⑥⑫				감자조림⑤⑥				삼겹살구이				명엽채볶음⑤⑥				쌈무⑬										
	방풍나물무침⑤⑥				양배추나물⑤⑥				모듬쌈, 저염쌈장				가지나물⑤⑥				맛살참깨소스무침⑤⑥										
오후간식	배추김치⑤⑨		깍두기⑤⑨		무생채		깍두기⑤⑨		배추김치⑤⑨																		
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ 옥수수차		56.7	1.5	고치어묵/우유②		67.9	3.0	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②		79.8	3.6	냉짬면⑤⑥/요구르트②		105.0	2.7	카스테라①②⑤⑥ 우유②		103.6	3.6							
날짜	13	열량	단백질	14	열량	단백질	15	열량	단백질	16	열량	단백질	17	열량	단백질												
오전간식	치즈②/토마토⑫		42.0	2.6	김가루죽/메론		93.1	4.4	모듬채소죽/사과		107.1	1.9	단호박죽/복숭아⑪		3.5	0.9											
점심	백미밥		190.4	7.1	잡곡밥		217.7	9.7	*일품요리		275.8	23.7	잡곡밥		182.7	7.6											
	콩비지국⑤⑥				동태맑은국⑤⑥				누룽지삼계탕⑬				들깨미역국⑤⑥														
	삼치옛장구이⑤⑥				한우피망잡채⑤⑥⑩				떡갈비구이⑤⑥⑩⑬				제육볶음⑤⑥⑩														
	김부각				꽃빵⑤⑥				치커리무침				양배추찜+저염쌈장⑤⑥														
	곤드레나물⑤⑥				열무나물⑤⑥				수박				도토리묵무침⑤⑥														
오후간식	배추김치⑤⑨		깍두기⑤⑨		배추김치⑤⑨		깍두기⑤⑨																				
오후간식	채소주먹밥⑤⑥ 보리차		62.3	1.5	초코츄러스 우유②		119.0	2.9	치즈스틱①②⑤⑥ 미숫가루		112.7	4.4	간장비빔국수⑤⑥ 요구르트②		84.7	2.2											
날짜	20	열량	단백질	21	열량	단백질	22	열량	단백질	23	열량	단백질	24	열량	단백질												
오전간식	시리얼+우유②/포도		151.2	2.8	치즈죽②/사과		71.4	2.0	흑임자죽/파인애플		127.4	2.9	청경채죽/자두		63.0	1.3	참쌀애호박죽/메론		87.5	1.8							
점심	백미밥		207.9	10.0	잡곡밥		176.4	5.7	*일품요리		186.9	8.5	백미밥		208.6	13.4	잡곡밥		233.1	10.1							
	순두부찌개⑤⑥				냉도토리묵국⑤⑥⑨				한우콩나물밥 저염양념장⑤⑥⑩				감자달걀국①				황태국⑤⑥										
	훈제오리채소찜⑤⑥				후라이드치킨⑤⑥⑬				청국장국⑤⑥				코다리강정⑤⑥⑫				동그랑땡①⑤⑥										
	부추겉절이⑤⑥				상추무침⑤⑥				한식잡채⑤⑥				시금치나물⑤⑥				단호박조림⑤⑥										
	고사리나물⑤⑥				취나물무침⑤⑥				참나물무침⑤⑥				유자청단무지무침				비름나물무침⑤⑥										
오후간식	깍두기⑤⑨		배추김치⑤⑨		배추김치⑤⑨		깍두기⑤⑨																				
오후간식	후리가게주먹밥⑤⑥ 냉유자차		79.1	1.9	찜감자/우유②		57.4	2.5	마들렌①②⑤⑥/수박화채②		91.7	1.6	(신)베이컨크림카레우동 ②⑤⑥⑩요구르트②		70.7	1.8	크로와상①②⑤⑥ 우유②		170.1	4.4							
날짜	27	열량	단백질	28	열량	단백질	29	열량	단백질	30	열량	단백질	31	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트②/바나나⑪		66.5	2.0	콩비지죽⑤/토마토⑫		39.2	1.1	한우죽⑬/골드키위		137.2	3.6	달걀죽①/사과		75.6	2.7	누룽지죽/수박		63.7	1.5							
점심	백미밥		270.2	13.4	잡곡밥		199.5	6.4	*일품요리		180.6	5.0	잡곡밥		193.2	8.9	백미밥		137.2	5.3							
	나가사끼짬뽕탕⑤⑥⑨⑰				얼갈이국⑤⑥				돈육가지덮밥⑤⑥⑩				한우당면국⑤⑥⑩				콩가루배추국⑤⑥										
	(신)오렌지치킨⑤⑥⑬				너비아니⑤⑥⑫⑯				콩나물국⑤				동태살전①⑤⑥				닭안심채소볶음⑤⑥⑬										
	우영채조림⑤⑥				코울슬로①⑤				채소고로케①⑤⑥				바라갯잎나물⑤⑥				진미채조림⑤⑥										
	꼬들단무지무침				브로콜리참깨무침⑤⑥				요거트샐러드①⑤				오이무침⑤⑥				새송이버섯나물⑤⑥										
오후간식	배추김치⑤⑨		깍두기⑤⑨		배추김치⑤⑨		깍두기⑤⑨																				
오후간식	안매운김치주먹밥⑤⑨ 옥수수차		106.4	2.6	구운계란①/우유②		77.7	5.3	참치채소전⑤⑥/우유②		70.7	6.8	열무비빔국수⑤⑥ 요구르트②		163.1	4.5	치즈식빵①②⑤⑥ 우유②		121.1	3.6							
원산지표기	쌀(백미, 찰쌀, 현미,흑미,죽, 누룽지_국산) 콩(두부_국산 콩비지_국내산 가공품_국산) 배추김치(배추_국산 고춧가루_국산)											● 식단안내 1) 연령별 식단 구성 기준 <table><tr><th rowspan="2">연령</th><th colspan="2">1일 영양섭취기준</th></tr><tr><th>열량(kcal)</th><th>단백질(g)</th></tr><tr><td>만 1-2세</td><td>900 kcal</td><td>20g</td></tr><tr><td>만 3-5세</td><td>1,400 kcal</td><td>25g</td></tr></table> ①난류(가금류)②우유 및 유제품 ③메밀 ④평균포도 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲참 출처 : 식품의약품안전처					연령	1일 영양섭취기준		열량(kcal)	단백질(g)	만 1-2세	900 kcal	20g	만 3-5세	1,400 kcal	25g
	연령	1일 영양섭취기준																									
		열량(kcal)	단백질(g)																								
	만 1-2세	900 kcal	20g																								
	만 3-5세	1,400 kcal	25g																								
쇠고기(한우_국산) 돼지고기(국산 가공품) 오리고기(국산 가공품_국내산 외) 닭고기(국산 가공품_국내산)																											
고등어(원물_국산)가공품_국내산,러시아산) 명태(국내산,러시아산) 명태 (국내산,러시아산외) 갈치(국내산,러시아산)																											
낙지(국내산,러시아산) 기타수산물(원물 국산 가공품_국내산,러시아산) 오징어(원물_국산 가공품_국내산,러시아산 외)																											
참치(가공품_국내산,러시아산 외) 얼갈이 봉통 (원물_국산) 기타 수산물(원물 국산 가공품_국내산,러시아산)																											
* 본 원은 모아맘 보육 재단 소속 영양사님께서 식단을 제공하여 주십니다. ① 면허번호는 식단작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시합니다. ② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인만을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각 원의 식단에 관련된 식재료 관련 사항이나 위생 관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다. ③ 영양사 고유 면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련법규에 위반되는 사항입니다. ※ 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다																											