♥2026년 7월 식단표(영아용)♥

(꿈나래 영양사 면허번호-101515)

구분	월	화	수	목	금
날짜			1	2	3
오전간식			브로콜리죽/★포도	치즈죽②/★사과	참치야채죽/★당근스틱
점심			*일품요리 카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 돈육팟타이볶음⑤⑥⑩⑱ 눈꽃치즈시금치샐러드②⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 고구마부각 양배추찜+저염쌈장⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 돈육전①⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식			찐고구마/요구르트②	토마토스파게티②⑤⑥⑫	후레쉬번①②⑥/유기농두유⑤
늦은간식			과채주스	유기농떠먹는요구르트②	무항생제우유②
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯/호밀빵	컬리플라워채소죽/★참외	영양닭죽⑭/★오이스틱	흰살생선죽/★방울토마토⑫	채소된장죽/★바나나
점심	잡곡밥 연두부국①⑤ 버섯한우불고기⑤⑥⑯ 도토리묵+저염양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑤⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭살바베큐소스조림⑤⑥⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 깻순나물 백김치⑤⑨	*일품요리 하와이안볶음밥①⑤⑥⑨ 부추감자국 새우튀김①②⑤⑥⑨ 브로콜리참깨소스무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 쌈무 백김치⑤⑨	백미밥 소고기두부탕국⑤⑥⑮ 볼락구이①⑤⑥ 단호박범벅①⑤ 숙주나물무침 백김치⑤⑨
오후간식	치즈어묵바①⑤⑥/과채주스	유기농쌀샌드위치①②/무항생제우유②	우리밀핫도그①②⑩⑬/유기농요구르트②	온메밀국수③⑤⑥⑩	두부과자①/과채주스
늦은간식	유기농요구르트②	떠먹는요구르트②	유기농주스	무항생제우유②	유기농요구르트②
날짜	13	14	15	16	17
오전간식	씨리얼+우유②/★사과	김가루죽/★골드키위	전복죽/★파프리카스틱	누룽지죽/★오렌지	
점심	잡곡밥 어린이김치찌개 해물완자전①⑤⑥⑨⑯ 탕평채⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	*초복특식 녹두찹쌀밥 한방닭장각탕⑭ 비엔나소세지볶음⑤⑥⑩⑬ 수제야채피클/수박 백김치⑤⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 고등어카레구이①⑤⑥ 김자반⑤ 들깨무나물 백김치⑤⑨	
오후간식	맛밤/유기농요구르트②	유니짜장면⑤⑥⑩	찐감자/무항생제우유②	약과/식혜	
늦은간식	과채주스	유기농두유⑤	유기농요구르트②	무항생제우유②	
날짜	20	21	22	23	24
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑮⑯/크로와상	달걀죽①/★하지감귤	북어채소죽/★메론	새우살채소죽⑨/★참외	크레미채소죽⑤⑥/★당근스틱
점심	잡곡밥 어린이육개장⑤⑥⑮ 돈사태찜⑤⑥⑩ 참외생채 열무된장무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 안매운콩비지국⑤⑥ 삼치엿장구이①⑤⑥ 다시마부각 청경채나물 백김치⑤⑨	*생일식단 백미밥 한우미역국⑤⑥⑮ 찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 한식잡채⑤⑥⑩/궁채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 나가사끼짬뽕탕⑤⑥⑨⑰⑱ 꿔바로우①⑤⑥⑩+소스 마파두부조림⑤⑥⑩ 유자청백단무지무침 백김치⑤⑨	잡곡밥 어린이부대찌개⑤⑥⑨⑩ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑭ 우엉조림⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	수수부꾸미/유기농주스	단호박찜/유기농두유⑤	케익①②⑤⑥/★포도/유기농요구르트②	(신)베이컨크림우동②⑤⑥⑩	미니치즈롤인/무항생제우유②
늦은간식	유기농요구르트②	식혜	과채주스	유기농두유⑤	과채주스
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	씨리얼+우유②⑤⑥/★방울토마토⑫	콩비지죽⑤/★복숭아⑪	한우야채죽⑮/★파프리카스틱	타락죽②/★배	누룽지죽/★수박
점심	백미밥 유부주머니국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 감자범벅①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 새우완탕국① 닭살데리야끼소스볶음⑭ 고구마꿀조림 노각무침 백김치⑤⑨	*일품요리 훈제오리볶음밥①⑤⑥ 팽이버섯미소장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩*소스 참나물발사믹샐러드 백김치⑤⑨	백미밥 순살동태탕⑤⑥ 메추리알미트소스조림①⑤⑥⑩⑫ 김구이⑤ 단배추나물 백김치⑤⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 마카로니샐러드① 가지나물무침 백김치⑤⑨
오후간식	삶은계란①/과채주스	프렌치토스트①/무항생제우유②	갈비만두찜⑤⑥⑨⑩/과채주스	들기름막국수⑤⑥⑩	오곡오곡두부칩①②⑤⑥/과채주스
늦은간식	유기농떠먹는요구르트②	유기농주스	유기농요구르트②	무항생제우유②	유기농두유⑤

알레르기 유발식품

※알레르기반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 다른식품으로 대체합니다.

※알레르기 유발식품: 알레르기 표시물질(22종)

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑호두 ㉒잣

원산지 표시

쌀	콩	식육가공품		
밥 / 죽 / 누룽지	두부 / 연두부 / 순두부/콩비지	미니돈까스/미트볼/떡갈비/물만두	훈제오리	칠리새우/새우동그랑땡
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산/베트남산
육류	수산물	키즈김치*깍두기	유 제 품	
한우 / 돈육 / 닭 / 오리	삼 치 | 새 우 | 황태/코다리 | 고등어 | 오징어 | 임연수	배추 / 무우 / 고추가루	우유 / 요구르트 / 무항생제우유 / 치즈	
국내산	러시아산 | 베트남 | 원양산 | 국내산 | 국내산 | 러시아산	국내산	국내산	

안내사항

※ 위 식단은 어린이집 사정및 상품수급 여부에 따라 같은식품군으로 대체합니다.

※ 칼로리는 만 1~2세 어린이 1인기준 1000kcal 만 3~5세 어린이 1인 기준 1400kcal이며 오전간식 100~120 kcal, 점심 400~450 kcal, 오후간식 200~250 kcal 기준으로 식단표를 구성하였습니다.

※ 영·유아의 식재료는 1cmx 1cm의 크기로 작게 잘라줍니다.

※ 조리완료된 음식은 최대한 염분을 적게 사용합니다. (국염도: 0.4%이하)

※ ★ 간식은 신선한 과일이나 채소로 주 3회이상 제공합니다.

꿈나래 어린이집 모아맘보육재단
(043)533-2017,8/FAX(043)533-2012

♥2026년 7월 식단표(유아용)♥

(꿈나래 영양사 면허번호-101515)

구분	월	화	수	목	금
날짜			1	2	3
오전간식			브로콜리죽/★포도	치즈죽②/★사과	참치야채죽/★당근스틱
점심			*일품요리 카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 돈육팟타이볶음⑤⑥⑩⑱ 눈꽃치즈시금치샐러드②⑤⑥ 키즈김치⑤⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 고구마부각 양배추찜+저염쌈장⑤⑥ 키즈깍두기⑤⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 돈육전①⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 키즈김치⑤⑨
오후간식			찐고구마/요구르트②	토마토스파게티②⑤⑥⑫	후레쉬번①②⑥/유기농두유⑤
늦은간식			과채주스	유기농떠먹는요구르트②	무항생제우유②
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯/호밀빵	컬리플라워채소죽/★참외	영양닭죽⑭/★오이스틱	흰살생선죽/★방울토마토⑫	채소된장죽/★바나나
점심	잡곡밥 연두부국①⑤ 버섯한우불고기⑤⑥⑯ 도토리묵+저염양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 키즈김치⑤⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭살바베큐소스조림⑤⑥⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 깻순나물 키즈깍두기⑤⑨	*일품요리 하와이안볶음밥①⑤⑥⑨ 부추감자국 새우튀김①②⑤⑥⑨ 브로콜리참깨소스무침⑤⑥ 키즈김치⑤⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 쌈무 키즈김치⑤⑨	백미밥 소고기두부탕국⑤⑥⑮ 볼락구이①⑤⑥ 단호박범벅①⑤ 숙주나물무침 키즈깍두기⑤⑨
오후간식	치즈어묵바①⑤⑥/과채주스	유기농쟘샌드위치①②/무항생제우유②	우리밀핫도그①②⑩⑬/유기농요구르트②	온메밀국수③⑤⑥⑩	두부과자①/과채주스
늦은간식	유기농요구르트②	떠먹는요구르트②	유기농주스	무항생제우유②	유기농요구르트②
날짜	13	14	15	16	17
오전간식	씨리얼+우유②/★사과	김가루죽/★골드키위	전복죽/★파프리카스틱	누룽지죽/★오렌지	
점심	잡곡밥 어린이김치찌개 해물완자전①⑤⑥⑨⑯ 탕평채⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 키즈깍두기⑤⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 키즈김치⑤⑨	*초복특식 녹두찹쌀밥 한방닭장각탕⑭ 비엔나소세지볶음⑤⑥⑩⑬ 수제야채피클/수박 키즈김치⑤⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 고등어카레구이①⑤⑥ 김자반⑤ 들깨무나물 키즈김치⑤⑨	
오후간식	맛밤/유기농요구르트②	유니짜장면⑤⑥⑩	찐감자/무항생제우유②	약과/식혜	
늦은간식	과채주스	유기농두유⑤	유기농요구르트②	무항생제우유②	
날짜	20	21	22	23	24
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑮⑯/크로와상	달걀죽①/★하지감귤	북어채소죽/★메론	새우살채소죽⑨/★참외	크레미채소죽⑤⑥/★당근스틱
점심	잡곡밥 어린이육개장⑤⑥⑮ 돈사태찜⑤⑥⑩ 참외생채 열무된장무침⑤⑥ 키즈김치⑤⑨	백미밥 안매운콩비지국⑤⑥ 삼치엿장구이①⑤⑥ 다시마부각 청경채나물 키즈깍두기⑤⑨	*생일식단 백미밥 한우미역국⑤⑥⑮ 찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 한식잡채⑤⑥⑩/궁채나물⑤⑥ 키즈김치⑤⑨	백미밥 나가사끼짬뽕탕⑤⑥⑨⑰⑱ 꿔바로우①⑤⑥⑩+소스 마파두부조림⑤⑥⑩ 유자청백단무지무침 키즈김치⑤⑨	잡곡밥 어린이부대찌개⑤⑥⑨⑩ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑭ 우엉조림⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤⑥ 키즈깍두기⑤⑨
오후간식	수수부꾸미/유기농주스	단호박찜/유기농두유⑤	케익①②⑤⑥/★포도/유기농요구르트②	(신)베이컨크림우동②⑤⑥⑩	미니치즈롤인/무항생제우유②
늦은간식	유기농요구르트②	식혜	과채주스	유기농두유⑤	과채주스
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	씨리얼+우유②⑤⑥/★방울토마토⑫	콩비지죽⑤/★복숭아⑪	한우야채죽⑮/★파프리카스틱	타락죽②/★배	누룽지죽/★수박
점심	백미밥 유부주머니국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 감자범벅①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 키즈깍두기⑤⑨	잡곡밥 새우완탕국① 닭살데리야끼소스볶음⑭ 고구마꿀조림 노각무침 키즈김치⑤⑨	*일품요리 훈제오리볶음밥①⑤⑥ 팽이버섯미소장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩*소스 참나물발사믹샐러드 키즈김치⑤⑨	백미밥 순살동태탕⑤⑥ 메추리알미트소스조림①⑤⑥⑩⑫ 김구이⑤ 단배추나물 키즈깍두기⑤⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 마카로니샐러드① 가지나물무침 키즈김치⑤⑨
오후간식	삶은계란①/과채주스	프렌치토스트①/무항생제우유②	갈비만두찜⑤⑥⑨⑩/과채주스	들기름막국수⑤⑥⑩	오곡오곡두부칩①②⑤⑥/과채주스
늦은간식	유기농떠먹는요구르트②	유기농주스	유기농요구르트②	무항생제우유②	유기농두유⑤

알레르기 유발식품

※알레르기반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 다른식품으로 대체합니다.

※알레르기 유발식품: 알레르기 표시물질(22종)

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑호두 ㉒잣

원산지 표시

쌀	콩	식육가공품		
밥 / 죽 / 누룽지	두부 / 연두부 / 순두부/콩비지	미니돈까스/미트볼/떡갈비/물만두	훈제오리	칠리새우/새우동그랑땡
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산/베트남산
육류	수산물	키즈김치*깍두기	유 제 품	
한우 / 돈육 / 닭 / 오리	삼 치 | 새 우 | 황태/코다리 | 고등어 | 오징어 | 임연수	배추 / 무우 / 고추가루	우유 / 요구르트 / 무항생제우유 / 치즈	
국내산	러시아산 | 베트남 | 원양산 | 국내산 | 국내산 | 러시아산	국내산	국내산	

안내사항

※ 위 식단은 어린이집 사정및 상품수급 여부에 따라 같은식품군으로 대체합니다.

※ 칼로리는 만 1~2세 어린이 1인기준 1000kcal 만 3~5세 어린이 1인 기준 1400kcal이며 오전간식 100~120 kcal, 점심 400~450 kcal, 오후간식 200~250 kcal 기준으로 식단표를 구성하였습니다.

※ 영·유아의 식재료는 1cmx 1cm의 크기로 작게 잘라줍니다.

※ 조리완료된 음식은 최대한 염분을 적게 사용합니다. (국염도: 0.4%이하)

※ ★ 간식은 신선한 과일이나 채소로 주 3회이상 제공합니다.

꿈나래 어린이집 모아맘보육재단
(043)533-2017,8/FAX(043)533-2012