



7월 식단표

(죽식형 만3-5세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 6. 19.

작성자: 손은혜 영양사

요일 일자	월	화	수 1	목 2	금 3
오전간식			잡철단호박죽 &재철과일	죽염자죽	쇠고기부추죽(1)(2)(3)
점심			백미밥 황태미역국(2)(3) 쇠고기(1)(2)(3) 묵수수맛살전(1)(2)(3) 배추김치(2)	백미밥 오이냉국 치즈달걀밥(2)(3)(4) 시금치나물(2) 깍두기(2)	수수밥 미역국(2)(3) 임연수대리야채조림 (3)(4) 감자채볶음(1) 배추김치(3)
오후간식			케이크(1)(2)(3)&우유(2)	프렌치도스트(1)(2)(3) &우유(2)	재철과일 &퍼먹는요구르트(2)
영양&단백질 일자	6	7	8	9	10
오전간식	버섯죽 수수밥 어묵국(2)(3) 생선가스(1)(2)(3) 타타르소스(1)(2) 무염조림(2) 깍두기(2)	영양죽(2)	단호박죽	채소죽	진북죽(2)
점심	기장밥 근대면장국(2)(3) 돼지고기수육(1) 콩나물무침(2) 배추김치(2)	잡탕백미밥 절임장어(2) 채소달걀밥(1)(2) 미역줄기볶음(1) 깍두기(2)	차조밥 오징어묵국(2)(3)(4) 간장부추조림(2) 오이맛살무침(2)(3)(4) 배추김치(2)	백미밥 다시마감자국(2)(3) 달걀심채소볶음(1)(2)(3) 고사리나물(2)(3) 깍두기(2)	
오후간식	쿠키(1)(2)(3) &머시는요구르트(2)	재철과일 &우유(2)	재철과일 &치즈(2)	물기름떡국수(1)(2)(3)	자영간식 &보리차
영양&단백질 일자	642/17	624/31	601/23	611/25	617/25
오전간식	13	14	15(초복)	16	17
점심	새우살죽(2) 죽미밥 장차김치찌개(2)(3)(4) 물기름두부구이(3) 어묵볶음(2)(3) 깍두기(2)	기장밥 북어달걀국(1) 미도초조림(1)(2)(3) 숙주나물무침 배추김치(2)	달다리떡국(2) 백미밥 매일전명(1)(2)(3)(4) 깍두기(2)	죽미밥 버섯전장국(2)(3) 콩나물물고기(1)(2)(3) 고구마순나물(2)(3) 깍두기(2)	제헌절 7월 17일 
오후간식	재철과일 &퍼먹는요구르트(2)	머핀(1)(2)(3)&우유(2)	과일와채(2)	유부주먹밥(2) &보리차	
영양&단백질 일자	623/26	653/23	681/26	643/17	
오전간식	20	21	22	23	24
점심	참치채소죽 수수밥 콩나물국(2)(3) 돼지갈비찜(2)(3)(4) 참정채나물(2)(3) 배추김치(2)	기장밥 도토리묵국(2)(3)(4) 오징어볶음(2)(3) 가지나물무침(2) 깍두기(2)	죽미밥 멸무된장국(2)(3) 편갈비조림(1)(2)(3) 진멸치볶음(1)(2) 깍두기(2)	차조밥 매호박전국(2)(3) 쇠고기장조림(1)(2)(3) 권파라자란 배추김치(2)	개살죽(1)(2)(3)& 재철과일 백미밥 왕궁떡(2) 시금치스프(2) 감자조림(2) 깍두기(2)
오후간식	재철과일 &퍼먹는요구르트(2)	향바(2)(3)&우유(2) &계정&과채주스	재철과일 &치즈(2)	밤물종편&우유(2)	카스텔라(1)(2)(3) &우유(2)
영양&단백질 일자	614/29	613/25	637/23	615/20	687/27
오전간식	27	28	29	30	31
점심	가지죽 기장밥 쇠고기당면국(2)(3)(4) 동고령탕(1)(2)(3) 연근묵임차소스무침 (1)(2)(3) 깍두기(2)	황태죽 잡탕백미밥 수제비국(2)(3) 분제오리구이(2)(3)(4) 매호박나물(2)(3) 깍두기(2)	프고버섯달걀국(1) 짜장밥(2)(3)(4)& 유부무동국(2)(3) 물만두(2)(3) 배추김치(2)	브로콜리죽(2)(3) 차조밥 된장찌개(2)(3) 쇠고기장조림(1)(2)(3) 청모듬감자부무침(2)(3) 깍두기(2)	현실생선죽 수수밥 순두부백미(1)(2) 초저지방김치(2) 파프리카찜(1)(2) 배추김치(2)
오후간식	재철과일 &치즈(2)	영양주먹밥(2)&보리차	재철과일	검도스트(1)(2)(3) &우유(2)	재철과일 &퍼먹는요구르트(2)
영양&단백질 일자	629/23	649/26	639/23	619/21	686/28

※ 재철 과일, 신선 채소, 맥, 빵, 차 간식은 원에서 선호하는 종류로 변경 가능합니다.
단, 식단표와 운영일지에 일자로 제공하신 과일, 채소, 맥, 빵의 이름을 구체적으로 기록해야 합니다.
※ 평가제 지표 (매: 재철 과일→사과, 빵→오징어)

※ 알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③달걀 ④땅콩 ⑤마두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳꽃

원산지 표지	쌀(백미, 현미, 찰쌀, 죽미)				콩				배추김치				식육가공품			
	백미	찰쌀	죽미	현미	두부	순두부	콩국수	콩	배추	고춧가루	돼지고기	미트볼	소시지	치킨너겟	훈제오리	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	쇠고기	국내	돼지고기	국내산	국내산	국내산
	쇠고기				육류				수산물(수산물가공품)				수산물(수산물가공품)			
	☐ 국내산 ☐ 수입산				돼지				달				다랑어참치			
	☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 참소				산				국내산				영양어산			
													오징어			
													전어			

꿈과 사랑이 가득한 금왕 어린이집





7월 식단표

(즉석형 만0-2세)

발행처: 음성군어린이사회복지금식관리지원센터

발행일: 2026. 6. 19.

작성자: 손은혜 영양사

요일 일자	월	화	수 1	목 2	금 3
오전간식			참쌀단호박죽 요채와과일	죽임자죽	쇠고기부주죽(500g)
점심			떡볶이 황태미역국(50g) 쇠고기(50g) 목수수맛살(50g) 떡갈치	떡볶이 오이냉국 치즈달걀찜(50g) 시금치나물(50g) 깍두기(50g)	수수밥 미역국(50g) 참깨수제야미조림(50g) 감자채볶음(50g) 떡갈치
오후간식			케이크(120g)&우유(2)	프렌치토스트(120g)&우유(2)	요채와과일 &따먹는요구르트(2)
열량&단백질			491/20	447/18	433/15
요일 일자	6	7	8	9	10
오전간식	버섯죽 수수밥 어묵국(50g)	명란죽(50g)	단호박죽	채소죽	전복죽(50g)
점심	생선가스(150g) &타르타르소스(50g) 우유조림(50g) 깍두기(50g)	기장밥 군대된장국(50g) 돼지고기수육(50g) 콩나물무침(50g) 떡갈치	참쌀현미밥 설렁탕(50g) 채소달걀찜(50g) 미역물기볶음(50g) 깍두기(50g)	차조밥 오징어묵국(50g) 간장두부조림(50g) 오이맛살무침(50g) 떡갈치	떡볶이 다시마김자국(50g) 유연성채소볶음(50g) 고사리나물(50g) 깍두기(50g)
오후간식	쿠키(120g) &따먹는요구르트(2)	요채와과일 &우유(2)	요채와과일 &치즈(2)	불가림떡국수(300g)	자연간식 &보리차
열량&단백질	440/12	424/21	422/17	392/16	401/17
요일 일자	13	14	15(초복)	16	17
오전간식	새우살죽(50g) 떡볶이 참치김치찌개(50g) 물기름두부구이(50g) 어묵볶음(50g) 깍두기(50g)	아욱된장죽(50g) 기장밥 북어달걀국(50g) 미도분조림(50g) 숙나물무침(50g) 떡갈치	시금치두부죽(50g) 달걀떡볶이(50g) 떡볶이 매물전병(300g) 깍두기(50g)	참채죽 수수밥 배섯된장국(50g) 콩나물조림(50g) 고구마나물(50g) 깍두기(50g)	제헌절 1988
오후간식	요채와과일 &따먹는요구르트(2)	매운(120g)&우유(2)	과일화채(2)	음부주먹밥(50g) &보리차	
열량&단백질	433/18	443/16	443/17	418/11	
요일 일자	20	21	22	23	24
오전간식	참치채소죽	당근죽	녹두죽	목수수죽	계살죽(150g)&요채와과일
점심	수수밥 콩나물국(50g) 돼지갈비찜(50g) 청경채나물(50g) 떡갈치	기장밥 도토리묵국(50g) 오징어볶음(50g) 가지나물무침(50g) 깍두기(50g)	떡볶이 멸무된장국(50g) 떡갈비찜(50g) 전멸치볶음(50g) 깍두기(50g)	차조밥 애호박전국(50g) 쇠고기감자찜(50g) 전파래자반(50g) 떡갈치	떡볶이 알콩탕(50g) 시금치스크림볶음(50g) 감자조림(50g) 깍두기(50g)
오후간식	요채와과일 &따먹는요구르트(2)	한바(50g)&우유(2) &계살살과채주스	요채와과일 &치즈(2)	살은달걀(120g)&우유(2)	카스형라(120g) &우유(2)
열량&단백질	425/21	399/16	435/18	405/19	446/18
요일 일자	27	28	29	30	31
오전간식	가지죽 기장밥 쇠고기담면국(50g) 동고형탕(150g) 인근육담자소스무침(150g) 깍두기(50g)	황태죽 참쌀현미밥 수제비국(50g) 초저온구이(200g) 해초나물(50g) 깍두기(50g)	표고버섯달걀국(120g) 차조밥(50g)&우유(2) 유부무국(50g) 물만두(50g) 떡갈치	브로콜리죽(50g) 차조밥 된장찌개(50g) 쇠고기감자떡(50g) 청포묵김부무장(50g) 깍두기(50g)	한살생선죽 수수밥 순두부떡갈(150g) 초저온계살볶음(50g)&우유(2) 파프리카감자(50g) 떡갈치
오후간식	요채와과일 &치즈(2)	영양주먹밥(50g)&보리차	요채와과일	점토스트(120g) &우유(2)	요채와과일 &따먹는요구르트(2)
열량&단백질	429/16	422/17	411/15	426/15	470/19

① 채질 과일, 신선 채소, 떡, 빵, 차 간식은 앞에서 선호하는 종류로 변경 가능합니다.
단 식단표와 운영일지에 실재로 제공하신 과일, 채소, 떡, 빵의 이름을 구체적으로 기록해야 합니다.
※ 정기제 지표 (예: 채질 과일-사과, 빵-모닝빵)

② 알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③해물 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬야생산 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

음식지 표시	쌀(백미, 현미, 참쌀, 죽미)					콩					배추김치					식육가공품				
	백미	참쌀	죽미	현미	두부	순두부	콩국수	콩	배추	고춧가루	미도분	돼지고기	콩내	돼지고기	국내산	치킨너겟	훈제오리			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기					육류					수산물(수산물가공품)					수산물(수산물가공품)				
	□ 국내산 □ 수입산					돼지					닭					다량어(참치)				
	■한우□목두□갈소					산					국내산					원양어산				

꿈과 사랑이 가득한 금왕 어린이집



