



하늘꿈 어린이집 7월 식단표

유영 : 전 1-2세 급간영
담 당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 6. 17. (수)

요 일	월	화	수	목	금
주 날 짜	◆ 알려드립니다 ◆		1	2 이달년	3
오전간식	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상(채식급식) 을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 년 누구니?'의 7월 채소는 가지 입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 5회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.		토마토스틱⑫/저염호상요구르트②	닭살가지죽⑮	참외
점 심			소보로비빔밥①⑤⑥⑩ &양념장⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 숙주나물 키위 배추김치⑨	잡곡밥 애호박전국⑤⑥⑨ 가지미구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			후레쉬빵①②⑥/차	찐 감자/우유②	시리얼⑤⑥&우유②
열량/단백질			419/16	407/21	409/16
주 날 짜	6	7	8	9 이달년	10
오전간식	멜론	아욱된장죽⑤⑥	파프리카스틱/저염치즈②	양송이버섯죽②⑥	사과/우유②
점 심	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 콩나물국⑤ 편만두⑤⑥⑩⑬⑮ 자두 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ NEW 돈육가지골소스조림 ⑤⑥⑩⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀찜① 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	햇케이크①②⑤⑥/우유②	게맛살주먹밥①⑤⑥⑧⑬/차	머핀①②⑥/차	바나나키위샐러드②/차	유부우동⑤⑥
열량/단백질	435/17	429/20	422/20	438/20	410/16
주 날 짜	13	14 초록밥상	15 국없는날 초복	16 이달년	17
오전간식	연두부⑤&양념장⑤⑥	모듬채소죽	당근스틱/저염호상요구르트②	쇠고기죽⑤⑥⑬	오렌지
점 심	잡곡밥 오징어무국⑤⑥⑦ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 참나물무침 깍두기⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨	NEW 채소짜장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑮ 순살치킨⑤⑥⑮ 수박 배추김치⑨	잡곡밥 돌깨버섯국⑤⑥ 새우살가지볶음⑤⑥⑨⑩ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	찐 옥수수/우유②	크루아상①②⑤⑥/우유②	구운달걀①/차	김가루주먹밥/차	롤케이크①②⑥/우유②
열량/단백질	417/19	476/20	425/22	430/18	448/19
주 날 짜	20	21	22	23 이달년	24 초록밥상
오전간식	바나나	돌깨배추죽	오이스틱/저염치즈②	연두부죽⑤	복숭아⑪
점 심	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 상추 사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑬ &양념장⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 멜론 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 가지나물 배추김치⑨	잡곡밥 연두부달걀국①⑤⑨ 삼치조림⑤⑥ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	호두과자①②⑥⑬/우유②	들기름메밀국수③⑤⑥/차	찐 감자/차	잼샌드위치②⑤⑥/우유②	시리얼⑤⑥&우유②
열량/단백질	418/15	456/22	404/17	443/16	441/19
주 날 짜	27	28	29	30	31
오전간식	사과/우유②	새우살죽⑨	참외스틱/저염호상요구르트②	콩나물죽⑤	자두
점 심	잡곡밥 황태국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 메추리알계첩볶음①⑤⑥⑫ 조미김⑤ 깍두기⑨	닭살골소스덮밥⑤⑥⑮⑮ 미소장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 포도 배추김치⑨	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑬⑮ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤⑥/차	잔치국수⑤⑥	파배기②⑤⑥/차	수박우유화채②	미니와플①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	409/17	480/17	432/19	428/20	423/18

원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	외국산 사용 시 국가명 기입	돼지고기	닭고기	오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내, 미국산	한우, 육우	미국, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물		가공품		너비아니		참치캔	가쓰오부시						
	오징어		가공품		돼지고기	쇠고기	다랑어	다랑어						
	국내산				스페인산	미국산	태평양산	일본산						

식단 안내 영상

알레르기 유발 물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.

* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.

요일	월	화	수	목	금
주 날 짜	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
알려드립니다	알려드립니다	알려드립니다	알려드립니다	알려드립니다	알려드립니다
1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.
2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.
3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.
7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도
열량/단백질	열량/단백질	열량/단백질	열량/단백질	열량/단백질	열량/단백질
244/10	261/12	246/11	247/13	233/14	225/13
20	21	22	23	24	25
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
알려드립니다	알려드립니다	알려드립니다	알려드립니다	알려드립니다	알려드립니다
1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.
2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.
3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.
7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도
열량/단백질	열량/단백질	열량/단백질	열량/단백질	열량/단백질	열량/단백질
221/10	257/12	248/12	230/13	257/11	225/13
27	28	29	31	29	30
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
알려드립니다	알려드립니다	알려드립니다	알려드립니다	알려드립니다	알려드립니다
1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용하지 않습니다.
2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.	2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다.
3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.	3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.
7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도	7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도
열량/단백질	열량/단백질	열량/단백질	열량/단백질	열량/단백질	열량/단백질
251/13	269/14	231/10	265/9	238/11	225/13

원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내, 미국산	한우, 육우	미국, 호주산	국내산	국내산
수산물	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물
오징어	동태(명태)	가공품	돼지고기	쇠고기	다랑어	다랑어	다랑어
국내산	국내산	국내산	스페인산	미국산	태평양산	태평양산	태평양산

식단 안내 영상

알레르기 유발 물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ ⑬야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.

* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.