

발행처 : 킹스키즈 어린이집/유치원

발행일 : 2026년 7월 1일

원 장 : 이유나 선생님

영양사 : 장은지 선생님

장은지

7월 식단표

시원한 여름 보내세요~



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

월		화		수		목		금		
날짜	● 7월 제철 식재료			1		2		3		
오전간식				흑임자죽 ¹³		채소현미죽 ¹³		유기농우유미숫가루 ^{2⑤}		
점심	• 채소 : 옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무, 오이, 느타리버섯, 깻잎, 깻잎순, 썩갠 근대, 취나물, 미나리, 무, 고구마순, 아욱, 표고버섯, 고춧잎, 당근, 단호박, 아삭이고추 등 • 해산물 : 갑오징어, 전복, 임연수 등 • 과일 : 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두 등 ※ '국·bye day'에 송능 추가 제공 가능합니다. ※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다. ※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공 합니다.			새우채소볶음밥 ^{5⑥⑨13} 달걀팻국 ¹¹³ 단호박샐러드 ^{1④⑤13} 배추김치 ⁹¹³ 액상요구르트 ²		잡곡밥 콩나물국 ⁵¹³ 소고기파프리카볶음 ^{5⑥1314} 열무나물무침 ^{5⑥13} 배추김치 ⁹¹³ 핫도그 ^{1②⑥1013} 사과주스 ¹³		백미밥 닭곰탕 ¹³¹⁵ 수제동그랑땡 ^{1⑤⑥1013} 시금치나물 ^{5⑥13} 깍두기 ⁹¹³		
오후간식				🍉 수박/잔치국수 ^{5⑥13}				🍌 바나나		
열량/단백질				428/16		406/15		440/18		
날짜	6		7		8		9		10	
오전간식	단호박죽 ¹³		호상요구르트 ²		청경채채소죽 ¹³		검정콩죽 ⁵¹³		당근죽 ¹³	
점심	잡곡밥 감자된장국 ^{5⑥13} 버섯쇠불고기 ^{5⑥1314} 견과류잔멸치볶음 ^{5⑥1314} 배추김치 ⁹¹³		백미밥 들깨미역국 ^{5⑥13} 고구마닭갈비 ^{5⑥1315} 오이무침 ^{5⑥13} 배추김치 ⁹¹³		짜장밥 ^{5⑥1013} 계란팻국 ¹ 돼지고기 수육 양배추샐러드 ^{1⑤⑫13} (사우전드레싱) 깍두기 ⁹¹³ 🍌 방울토마토 ¹²		백미밥 물만둣국 ^{5⑥10131416} 채소달걀말이 ^{1⑤13} 김자반 ^{5⑥13} 배추김치 ⁹¹³		잡곡밥 황태찜국 ^{5⑥13} 두부양념조림 ^{5⑥13} 돌나물유자청무침 ¹³ 배추김치 ⁹¹³	
오후간식	🍌 복숭아 ¹¹ 모닝빵+딸기잼 ^{1②⑤⑥13}		유부초밥 ^{5⑥13}		해물볶음우동 ^{5⑥⑨131718}		🍉 수박 핫케이크 ^{1②⑤⑥13}		시리얼 ¹³ +유기농우유 ²	
열량/단백질	418/15		431/17		416/15		417/16		399/15	
날짜	13		14		15(초복)		16		17(제헌절)	
오전간식	현미양배추죽 ¹³		양송이버섯죽 ¹³		고구마죽 ¹³		미역채소죽 ^{5⑥13}			
점심	잡곡밥 순두부백탕 ^{1⑤13} 치킨너겟+머스타드 ^{1②⑤⑥1315} 취나물무침 ^{5⑥13} 배추김치 ⁹¹³		백미밥 쇠고기뭇국 ¹³¹⁶ 삼치엿장조림 ^{5⑥13} 애호박나물 ^{5⑥13} 배추김치 ⁹¹³		반계탕 ¹³¹⁵ 소량의밥 메추리알곤약장조림 ^{1⑤⑥13} 도토리묵상추무침 ^{5⑥13} 깍두기 ⁹¹³ 🍌 토마토 ¹² 카스테라 ^{1②⑥}		잡곡밥 모듬어묵국 ^{5⑥13} 돼지고기수육+쌈장 ^{5⑥13} 브로콜리참깨소스무침 ²¹³ 배추김치 ⁹¹³ 찐감자 ⁵¹³ 유기농우유 ²			
오후간식	🍌 참외 🍌 가지스파게티 ^{2⑤⑥1314}		🍌 찐옥수수/오렌지주스 ¹³							
열량/단백질	425/19		397/14		398/15		425/17			
날짜	20		21		22(국·bye)		23		24	
오전간식	복어양배추죽 ⁵¹³		두부부추죽 ^{5⑥13}		근대죽 ¹³		채소죽 ^{5⑥13}		옥수수죽	
점심	백미밥 맑은미역국 ^{5⑥13} 쇠고기청경채조림 ^{5⑥131416} 감자당근채볶음 ^{5⑥13} 배추김치 ⁹¹³		백미밥 배추된장국 ^{5⑥13} 닭고기단호박찜 ^{5⑥1315} 오이무침 ^{5⑥13} 배추김치 ⁹¹³		돼지고기마늘종덮밥 ⁵¹³¹⁶ 스크램블에그 ^{1②⑤13} 양상추굴샐러드 ^{5⑥13} 배추김치 ⁹¹³ 액상요구르트 ²		잡곡밥 온도토리묵국 ^{5⑥⑨13} 고등어구이 ^{5⑥⑦13} 고구마순나물 ^{5⑥13} 배추김치 ⁹¹³		잡곡밥 떡국 ⁶¹³ 떡갈비구이 ^{5⑥101316} 숙주나물 ^{5⑥13} 배추김치 ⁹¹³	
오후간식	🍌 바나나 꼬마삼색김밥 ⁵¹³		찐만두 ^{5⑥1013} 액상요구르트 ²		식빵 + 딸기잼 ⁶¹³ 유기농우유 ²		🍌 복숭아 들기름막국수 ^{3⑤⑥13}		🍌 씨없는포도 쿠키 ^{1②⑥13}	
열량/단백질	439/10		396/15		415/13		400/12		444/16	
날짜	27		28		29		30		31	
오전간식	호상요구르트 ²		쇠고기양파죽 ¹³¹⁴		파프리카죽 ¹³		브로콜리죽 ^{5⑥13}		견과채소죽 ¹³¹⁴	
점심	잡곡밥 건새우뭇국 ⁹¹³ 돼지불고기 ^{5⑥1013} 마늘중조림 ^{5⑥13} 배추김치 ⁹¹³		백미밥 안매운김치국 ⁹¹³ 두부부침+양념장 ^{5⑥13} 조미김 ¹³ 깍두기 ⁹¹³		채소볶음밥 ^{5⑥13} 미니우동 ^{5⑥13} 오징어불+케첩 ^{1⑤⑥1317} 양배추샐러드 ¹³ (참깨드레싱) 배추김치 ⁹¹³		잡곡밥 열무된장국 ^{5⑥13} 닭고기카레볶음 ^{5⑥1315} 느타리버섯나물 ^{5⑥13} 배추김치 ⁹¹³		백미밥 동태살국 ^{5⑥13} 채소달걀찜 ¹¹³ 가지나물무침 ^{5⑥13} 배추김치 ⁹¹³	
오후간식	🍌 참외 소보로주먹밥 ^{1⑤⑥1013}		쌀과자 ^{5⑥13} 유기농우유 ²		🍌 수박 미숫가루쉐이크 ^{2⑤}		모닝빵 ^{1②⑥13} 유기농우유 ²		🍌 포도 토마토스파게티 ^{2⑥13}	
열량/단백질	412/17		394/12		415/15		431/17		424/15	

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)					쇠고기	돼지고기	닭고기	콩		김치류			
	백미	현미	흑미	누룽지	찰쌀	국내산(한우)	국내산	국내산	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					육·수산물가공품								
	고등어	동태	맛살 (명태연육)	치킨너겟 (닭고기)	어묵 (명태연육)	떡갈비 (돼지고기)	베이컨 (돼지고기)	우동 (가쓰오부시)	오징어불 (오징어)					
	국내산	러시아산	해당없음	국내산	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	일본산	해당없음				

*알레르기 유발 가능 식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳자

발행처 : 킹스키즈 어린이집/유치원

발행일 : 2026년 7월 1일

원 장 : 이유나 선생님

영양사 : 장은지 선생님

장은지

7월 식단표

시원한 여름 보내세요~



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

월		화		수		목		금		
날짜	● 7월 제철 식재료			1		2		3		
오전간식				흑임자죽 ¹³		채소현미죽 ¹³		유기농우유미숫가루 ^{2⑤}		
점심	• 채소 : 옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무, 오이, 느타리버섯, 깻잎, 깻잎순, 썩갠 근대, 취나물, 미나리, 무, 고구마순, 아욱, 표고버섯, 고춧잎, 당근, 단호박, 아삭이고추 등 • 해산물 : 갑오징어, 전복, 임연수 등 • 과일 : 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두 등 ※ '국·bye day'에 송능 추가 제공 가능합니다. ※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다. ※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공 합니다.			새우채소볶음밥 ^{5⑥⑨13} 달걀팻국 ^{1⑬} 단호박샐러드 ^{1④⑤13} 배추김치 ^{9⑬} 액상요구르트 ²		잡곡밥 콩나물국 ^{5⑬} 소고기파프리카볶음 ^{5⑥⑬16} 열무나물무침 ^{5⑥⑬} 배추김치 ^{9⑬}		백미밥 닭곰탕 ^{13⑮} 수제동그랑땡 ^{1⑤⑥⑩13} 시금치나물 ^{5⑥⑬} 깍두기 ^{9⑬}		
오후간식	※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다. ※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공 합니다.			🍌 수박/잔치국수 ^{5⑥⑬}		핫도그 ^{1②⑥⑩13} 사과주스 ¹³		🍌 바나나 멸치김가루주먹밥 ^{1⑤⑥⑧⑬}		
열량/단백질				663/25		629/24		667/28		
날짜	6		7		8		9		10	
오전간식	단호박죽 ¹³		호상요구르트 ²		청경채채소죽 ¹³		검정콩죽 ^{5⑬}		당근죽 ¹³	
점심	잡곡밥 감자된장국 ^{5⑥⑬} 버섯쇠불고기 ^{5⑥⑬16} 견과류잔멸치볶음 ^{5⑥⑬14} 배추김치 ^{9⑬}		백미밥 들깨미역국 ^{5⑥⑬} 고구마닭갈비 ^{5⑥⑬15} 오이무침 ^{5⑥⑬} 배추김치 ^{9⑬}		짜장밥 ^{5⑥⑩⑬} 계란팻국 ¹ 돼지고기 수육 양배추샐러드 ^{1⑤⑫⑬} (사우전드레싱) 깍두기 ^{9⑬} 🍌 방울토마토 ¹²		백미밥 물만둣국 ^{5⑥⑩⑬16⑮} 채소달걀말이 ^{1⑤⑬} 김자반 ^{5⑥⑬} 배추김치 ^{9⑬}		잡곡밥 황태찜국 ^{5⑥⑬} 두부양념조림 ^{5⑥⑬} 돌나물유자청무침 ¹³ 배추김치 ^{9⑬}	
오후간식	🍌 복숭아 ¹¹ 모닝빵+딸기잼 ^{1②⑤⑥⑬}		유부초밥 ^{5⑥⑬}		해물볶음우동 ^{5⑥⑨⑬17⑮}		🍌 수박 핫케이크 ^{1②⑤⑥⑬}		시리얼 ¹³ +유기농우유 ²	
열량/단백질	604/22		667/26		640/23		417/16		399/15	
날짜	13		14		15(초복)		16		17(제헌절)	
오전간식	현미양배추죽 ¹³		양송이버섯죽 ¹³		고구마죽 ¹³		미역채소죽 ^{5⑥⑬}			
점심	잡곡밥 순두부백탕 ^{1⑤⑬} 치킨너겟+머스타드 ^{1②⑤⑥⑬15} 취나물무침 ^{5⑥⑬} 배추김치 ^{9⑬}		백미밥 쇠고기뭇국 ^{13⑮} 삼치엿장조림 ^{5⑥⑬} 애호박나물 ^{5⑥⑬} 배추김치 ^{9⑬}		반계탕 ^{13⑮} 소량의밥 메추리알곤약장조림 ^{1⑤⑥⑬} 도토리묵상추무침 ^{5⑥⑬} 깍두기 ^{9⑬} 🍌 토마토 ¹²		잡곡밥 모듬어묵국 ^{5⑥⑬} 돼지고기수육+쌈장 ^{5⑥⑬13} 브로콜리참깨소스무침 ^{2⑬} 배추김치 ^{9⑬} 찐감자 ^{5⑬} 유기농우유 ²			
오후간식	🍌 참외 🍌 가지스파게티 ^{2⑤⑥⑬16}		🍌 찐옥수수/오렌지주스 ¹³		🍌 토마토 ¹² 카스테라 ^{1②⑥}					
열량/단백질	654/29		616/21		613/23		659/26			
날짜	20		21		22(국·bye)		23		24	
오전간식	복어양배추죽 ^{5⑬}		두부부추죽 ^{5⑥⑬}		근대죽 ¹³		채소죽 ^{5⑥⑬}		옥수수죽	
점심	백미밥 맑은미역국 ^{5⑥⑬} 쇠고기청경채조림 ^{5⑥⑬16⑮} 감자당근채볶음 ^{5⑥⑬} 배추김치 ^{9⑬}		백미밥 배추된장국 ^{5⑥⑬} 닭고기단호박찜 ^{5⑥⑬15} 오이무침 ^{5⑥⑬} 배추김치 ^{9⑬}		돼지고기마늘종덮밥 ^{5⑬16} 스크램블에그 ^{1②⑤⑬} 양상추굴샐러드 ^{5⑥⑬} 배추김치 ^{9⑬} 액상요구르트 ²		잡곡밥 온도토리묵국 ^{5⑥⑨⑬} 고등어구이 ^{5⑥⑦⑬} 고구마순나물 ^{5⑥⑬} 배추김치 ^{9⑬}		잡곡밥 떡국 ^{6⑬} 떡갈비구이 ^{5⑥⑩⑬16} 숙주나물 ^{5⑥⑬} 배추김치 ^{9⑬}	
오후간식	🍌 바나나 꼬마삼색김밥 ^{5⑬}		찐만두 ^{5⑥⑩⑬} 액상요구르트 ²		식빵 + 딸기잼 ^{6⑬} 유기농우유 ²		🍌 복숭아 들기름막국수 ^{3⑤⑥⑬}		🍌 씨없는포도 쿠키 ^{1②⑥⑬}	
열량/단백질	673/24		609/23		644/20		620/19		680/16	
날짜	27		28		29		30		31	
오전간식	호상요구르트 ²		쇠고기양파죽 ^{13⑮}		파프리카죽 ¹³		브로콜리죽 ^{5⑥⑬}		견과채소죽 ^{13⑭}	
점심	잡곡밥 건새우뭇국 ^{9⑬} 돼지불고기 ^{5⑥⑩⑬} 마늘중조림 ^{5⑥⑬} 배추김치 ^{9⑬}		백미밥 안매운김치국 ^{9⑬} 두부부침+양념장 ^{5⑥⑬} 조미김 ¹³ 깍두기 ^{9⑬}		채소볶음밥 ^{5⑥⑬} 미니우동 ^{5⑥⑬} 오징어불+케첩 ^{1⑤⑥⑬17} 양배추샐러드 ¹³ (참깨드레싱) 배추김치 ^{9⑬}		잡곡밥 열무된장국 ^{5⑥⑬} 닭고기카레볶음 ^{5⑥⑬15} 느타리버섯나물 ^{5⑥⑬} 배추김치 ^{9⑬}		백미밥 동태살국 ^{5⑥⑬} 채소달걀찜 ^{1⑬} 가지나물무침 ^{5⑥⑬} 배추김치 ^{9⑬}	
오후간식	🍌 참외 소보로주먹밥 ^{1⑤⑥⑩⑬}		쌀과자 ^{5⑥⑬} 유기농우유 ²		🍌 수박 미숫가루쉐이크 ^{2⑤}		모닝빵 ^{1②⑥⑬} 유기농우유 ²		🍌 포도 토마토스파게티 ^{2⑥⑬}	
열량/단백질	638/26		606/19		643/24		668/26		653/22	

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)					쇠고기	돼지고기	닭고기	콩		김치류			
	백미	현미	흑미	누룽지	찰쌀	국내산(한우)	국내산	국내산	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					육·수산물가공품								
	고등어	동태		맛살 (명태연육)	치킨너겟 (닭고기)	어묵 (명태연육)	떡갈비 (돼지고기)	베이컨 (돼지고기)	우동 (가쓰오부시)	오징어불 (오징어)				
	국내산	러시아산		해당없음	국내산	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	일본산	해당없음			

*알레르기 유발 가능 식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳자