

# 2026년 7월 식단표 나

청솔어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.6.17.



원본 식단 확인

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

(만 1~2세 - 일반형)

| 일 자    |  | 1(수)                                                                                              |  | 2(목)                                                         |  | 3(금)                                                    |  | 4(토)                                                            |  |
|--------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------|--|
| 오전간식   |  | [식단 표기 사항]                                                                                        |  | 오렌지                                                          |  | 방울토마토⑫                                                  |  | 감자죽                                                             |  |
|        |  | ▶ 사과 : 자연간식 ▶ 초록음식 : 저탄소식단<br>▶ 생일식단 ▶ 푸름이식단                                                      |  |                                                              |  |                                                         |  |                                                                 |  |
| 점 심    |  | ▶ 이 달의 채소(감자) )<br>▶ 세계음식 : 세계 음식의 날(그리스)<br>▶ 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공                        |  | 백미밥<br>온도토리묵국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨               |  | 오므라이스①⑤⑥⑫<br>무채국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>(과일)푸딩<br>배추김치⑨     |  | 흑미밥<br>닭개장⑤⑥⑩<br>두부양념찜⑤⑥<br>오이탕탕이⑤⑥<br>배추김치⑨                    |  |
| 오후간식   |  | [알레르기 유발 식품]                                                                                      |  | 잔멸치주먹밥⑤                                                      |  | 쌀과자(쌀떡) +우유②                                            |  | 롤빵①②⑤⑥ +우유②                                                     |  |
| 영양/단백질 |  | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 |  | 385/15                                                       |  | 367/13                                                  |  | 327/14                                                          |  |
| 일 자    |  | 6(월)                                                                                              |  | 7(화)                                                         |  | 8(수)                                                    |  | 9(목)                                                            |  |
| 오전간식   |  | 누룽지죽                                                                                              |  | 오곡유미갯가루②⑤⑥                                                   |  | 배                                                       |  | 사과                                                              |  |
| 점 심    |  | 백미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>오리두루치기⑤⑥<br>김자반⑤<br>배추김치⑨                                                      |  | 오징어덮밥⑤⑥⑦<br>감자양파국⑤⑥<br>버섯돌개볶음⑤⑥<br>토마토슬라이스⑫ (+유자소스)<br>배추김치⑨ |  | 백미밥<br>두부황태국⑤⑥<br>소시지파프리카볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>양배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |  | 백미밥<br>유부국⑤⑥<br>가지무사카 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>(가지달걀고구마이)<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |  |
| 오후간식   |  | 참치채소전①⑤⑥⑩                                                                                         |  | 단호박찜+보리차                                                     |  | 잔치국수⑤⑥                                                  |  | 후레쉬번①②⑤⑥ +우유②                                                   |  |
| 영양/단백질 |  | 375/16                                                                                            |  | 338/14                                                       |  | 350/14                                                  |  | 348/16                                                          |  |
| 일 자    |  | 13(월)                                                                                             |  | 14(화)                                                        |  | 15(수)                                                   |  | 16(목)                                                           |  |
| 오전간식   |  | 참깨죽                                                                                               |  | 블루베리                                                         |  | 떠먹는요구르트②                                                |  | 채소죽                                                             |  |
| 점 심    |  | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                    |  | 백미밥<br>돈육된장찌개⑤⑥⑩<br>순살고등어감자조림 ⑤⑥⑦<br>새콤무생채⑤⑥<br>배추김치⑨        |  | 닭다리삼계탕⑩<br>백미밥<br>오이부추무침⑤⑥<br>멜론<br>각두기(배추김치)⑨          |  | 찰보리밥<br>모듬어묵국⑤⑥<br>토마토스크램블에그 ①⑤⑩<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨           |  |
| 오후간식   |  | 참외+우유②                                                                                            |  | 치즈주먹밥②⑤                                                      |  | 찐옥수수+매실차                                                |  | 소보로빵①②④⑤⑥ +우유②                                                  |  |
| 영양/단백질 |  | 405/13                                                                                            |  | 348/17                                                       |  | 636/13                                                  |  | 432/15                                                          |  |
| 일 자    |  | 20(월)                                                                                             |  | 21(화)                                                        |  | 22(수)                                                   |  | 23(목)                                                           |  |
| 오전간식   |  | 바나나                                                                                               |  | 열갈이죽                                                         |  | 자두                                                      |  | 수박                                                              |  |
| 점 심    |  | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                    |  | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>오징어장조림⑤⑥⑦<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨                 |  | 백미밥<br>버섯수제비국⑥<br>마파두부⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨            |  | 카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>맑은장국⑤⑥<br>동그랑땡①②⑤⑥⑩⑫ (저당)요구르트②<br>배추김치⑨        |  |
| 오후간식   |  | 모닝빵①②⑤⑥ +우유②                                                                                      |  | 찐감자+우유②                                                      |  | 토마토스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭                                        |  | 삶은달걀①+보리차                                                       |  |
| 영양/단백질 |  | 432/13                                                                                            |  | 383/16                                                       |  | 397/15                                                  |  | 367/14                                                          |  |
| 일 자    |  | 27(월)                                                                                             |  | 28(화)                                                        |  | 29(수)                                                   |  | 30(목)                                                           |  |
| 오전간식   |  | 사과                                                                                                |  | 완두콩죽⑤                                                        |  | 오곡유미갯가루②⑤⑥                                              |  | 단호박죽                                                            |  |
| 점 심    |  | 백미밥<br>동태살국⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>배추나물⑤⑥<br>각두기(배추김치)⑨                                                |  | 백미밥<br>건새우묵국⑤⑥⑨<br>훈제오리볶음②⑤⑥<br>갯잎순나물⑤⑥<br>배추김치⑨             |  | 쇠고기채소덮밥⑤⑥⑩<br>미소국⑤⑥<br>개살오이무침 ①②⑤⑥⑧⑫<br>오렌지<br>배추김치⑨    |  | 백미밥<br>콩비지찌개⑤⑩<br>순살삼치구이⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨                  |  |
| 오후간식   |  | 김가루주먹밥⑤                                                                                           |  | 고구마범벅①⑤ +우유②                                                 |  | 찐옥수수+매실차                                                |  | 카스텔라①②⑤⑥ +우유②                                                   |  |
| 영양/단백질 |  | 382/16                                                                                            |  | 404/18                                                       |  | 399/13                                                  |  | 389/16                                                          |  |
| 일 자    |  | 31(금)                                                                                             |  | 생일식단                                                         |  | 31(금)                                                   |  | 31(금)                                                           |  |
| 오전간식   |  | 멜론                                                                                                |  | 복숭아⑩                                                         |  | 수수밥                                                     |  | 수수밥                                                             |  |
| 점 심    |  | 흑미밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>영양찜닭⑤⑥⑩<br>당근잡채⑤⑥<br>배추김치⑨                                                     |  | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>탕수육①⑤⑥⑩<br>+소스⑤⑥⑫<br>과일샐러드①⑤<br>배추김치⑨    |  | 아욱된장국⑤⑥<br>동파육⑤⑥⑩<br>(삼겹살조림)<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨        |  | 아욱된장국⑤⑥<br>동파육⑤⑥⑩<br>(삼겹살조림)<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨                |  |
| 오후간식   |  | (저당)시리얼⑤ +우유②                                                                                     |  | 스틱빵①②⑤⑥ +우유②                                                 |  | 어묵탕⑤⑥                                                   |  | 어묵탕⑤⑥                                                           |  |
| 영양/단백질 |  | 435/16                                                                                            |  | 394/14                                                       |  | 335/19                                                  |  | 415/14                                                          |  |
| 원산지 표시 |  | 쌀(밥,죽,누룽지)                                                                                        |  | 배추김치(모든조리음식)                                                 |  | 쇠고기                                                     |  | 돼지고기                                                            |  |
|        |  | 백미                                                                                                |  | 참쌀                                                           |  | 흑미                                                      |  | 배추(봉동열매)                                                        |  |
|        |  | 국내산                                                                                               |  | 국내산                                                          |  | 국내산                                                     |  | 국내산                                                             |  |
|        |  | 가공품                                                                                               |  | 참치                                                           |  | 소시지                                                     |  | 동그랑땡                                                            |  |
|        |  |                                                                                                   |  | 다량어                                                          |  | 돈육                                                      |  | 계육                                                              |  |
|        |  |                                                                                                   |  | 원양산                                                          |  | 국내산                                                     |  | 국내산                                                             |  |
|        |  | 수산물                                                                                               |  | 오징어(7월)                                                      |  | 고등어                                                     |  | 오징어(21월)                                                        |  |
|        |  |                                                                                                   |  | 국내산                                                          |  | 국내산                                                     |  | 국내산                                                             |  |

| 일 자    | 1(수)                                                                                                                       |                                                                 | 2(목)                                                        | 3(금)                                                                | 4(토)                                                                                 |                                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 오전간식   | [식단 표기 사항]<br>▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🍷 : 저탄소식단<br>▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍱 : 꾸러미식단                                                             |                                                                 | 오렌지                                                         | 방울토마토⑫                                                              | 감자죽                                                                                  |                                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 점심     | ▶ 🌱 : 이 달의 채소(감자🍠)<br>▶ 🌍 : 세계 음식 : 세계 음식의 날(그리스)                                                                          |                                                                 | 백미밥<br>온도토리묵국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑫<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨              | 오므라이스①⑤⑥⑫<br>무쌈국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑫<br>(과일)푸딩<br>배추김치⑨                 | 흑미밥<br>닭개장국⑤⑥⑫<br>두부양념찜⑤⑥<br>오이향탕이⑤⑥<br>배추김치⑨                                        |                                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 오후간식   | [알레르기 유발 식품]<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어<br>⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 |                                                                 | 잔멸치주먹밥⑤                                                     | 쌀과자(쌀떡)+우유②                                                         | 블루베리<br>+떠먹는요구르트②                                                                    |                                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 영양/단백질 | 592/22                                                                                                                     |                                                                 | 564/20                                                      | 503/21                                                              | 664/21                                                                               |                                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 일 자    | 6(월)                                                                                                                       | 7(화)                                                            | 8(수)                                                        | 9(목)                                                                | 10(금)                                                                                | 11(토)                                                    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 오전간식   | 누룽지죽                                                                                                                       | 오곡우유마숫가루②⑤⑥                                                     | 배                                                           | 사과                                                                  | 아욱죽                                                                                  | 우유②                                                      |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 점심     | 백미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>오리두루치기⑤⑥<br>김자반⑤<br>배추김치⑨                                                                               | 오징어덮밥⑤⑥⑦<br>감자양파국⑤⑥<br>버섯돌깨볶음⑤⑥<br>토마토슬라이스⑫<br>(+유자소스)<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>두부황태국⑤⑥<br>소시지파프리카볶음<br>②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯<br>양배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>유부국⑤⑥<br>가지무사카<br>①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯<br>(가지말갈고기구이)<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>만둣국①②⑤⑥⑫⑬⑭<br>새우크림소스조림<br>①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                       | 안매운김치볶음밥<br>⑤⑥⑨<br>우동국⑤⑥<br>닭봉조림⑤⑥⑫<br>각두기⑨(배추김치⑨)       |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 오후간식   | 참치채소전①⑤⑥⑫                                                                                                                  | 단호박찜+보리차                                                        | 잔치국수⑤⑥                                                      | 후레쉬번①②⑤⑥<br>+우유②                                                    | 우유수박화채②                                                                              | 키위+우유②                                                   |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 영양/단백질 | 577/24                                                                                                                     | 519/21                                                          | 539/21                                                      | 566/24                                                              | 604/23                                                                               | 565/25                                                   |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 일 자    | 13(월)                                                                                                                      | 14(화)                                                           | 15(수)                                                       | 16(목)                                                               | 17(금)                                                                                | 18(토)                                                    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 오전간식   | 참깨죽                                                                                                                        | 블루베리                                                            | 떠먹는요구르트②                                                    | 채소죽                                                                 |                                                                                      | 두유⑤                                                      |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 점심     | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑫<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                             | 백미밥<br>돈육된장찌개⑤⑥⑫<br>순살고등어감자조림<br>⑤⑥⑦<br>새콤무생채⑤⑥<br>배추김치⑨        | 닭다리삼계탕⑫<br>백미밥<br>오이부추무침⑤⑥<br>멜론<br>각두기⑨(배추김치⑨)             | 찰보리밥<br>모듬어묵국⑤⑥<br>토마토소스램블에그<br>①⑤⑫<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨            |  | 백미밥<br>조갯살맑은국⑫<br>떡갈비구이⑤⑥⑫⑬⑭<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨          |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 오후간식   | 참외+우유②                                                                                                                     | 치즈주먹밥②⑤                                                         | 찐옥수수+매실차                                                    | 소보로빵①②④⑤⑥<br>+우유②                                                   |                                                                                      | 쌀과자(쌀떡)+우유②                                              |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 영양/단백질 | 622/20                                                                                                                     | 535/26                                                          | 558/21                                                      | 665/23                                                              |                                                                                      | 572/23                                                   |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 일 자    | 20(월)                                                                                                                      | 21(화)                                                           | 22(수)                                                       | 23(목)                                                               | 24(금)                                                                                | 25(토)                                                    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 오전간식   | 바나나                                                                                                                        | 얼갈이죽                                                            | 자두                                                          | 수박                                                                  | 전복죽⑫                                                                                 | 우유②                                                      |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 점심     | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑫<br>브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                             | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>오징어간장불고기⑤⑥⑦<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨                  | 백미밥<br>버섯수제비국⑥<br>마파두부⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                | 카레라이스<br>②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯<br>맑은장국⑤⑥<br>동그랑땡①②⑤⑥⑫⑬⑭<br>(저당)요구르트②<br>배추김치⑨    | 흑미밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>영양찜닭⑤⑥⑫<br>당근잡채⑤⑥<br>배추김치⑨                                        | 뼈없는돈육탕⑤⑥⑫<br>백미밥<br>고구마줄기볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                   |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 오후간식   | 모닝빵①②⑤⑥<br>+우유②                                                                                                            | 찐감자+우유②                                                         | 토마토스파게티<br>①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮                                         | 삶은달걀①+보리차                                                           | (저당)시리얼⑤<br>+우유②                                                                     | 스틱빵①②⑤⑥<br>+우유②                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 영양/단백질 | 664/20                                                                                                                     | 588/24                                                          | 611/22                                                      | 656/22                                                              | 669/24                                                                               | 606/22                                                   |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 일 자    | 27(월)                                                                                                                      | 28(화)                                                           | 29(수)                                                       | 30(목)                                                               | 31(금)                                                                                | 생일식단                                                     |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 오전간식   | 사과                                                                                                                         | 완두콩죽⑤                                                           | 오곡우유마숫가루②⑤⑥                                                 | 단호박죽                                                                | 멜론                                                                                   | 복숭아⑫                                                     |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 점심     | 백미밥<br>동태살국⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>배추나물⑤⑥<br>각두기⑨(배추김치⑨)                                                                        | 백미밥<br>건새우토틀국⑤⑥⑨<br>훈제오리볶음②⑤⑥<br>깻잎순나물⑤⑥<br>배추김치⑨               | 쇠고기채소덮밥⑤⑥⑫<br>미소국⑤⑥<br>개살오이무침<br>①②⑤⑥⑧⑫<br>오렌지<br>배추김치⑨     | 백미밥<br>콩비지찌개⑤⑫<br>순살삼치구이⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨                      | 수수밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>동파육⑤⑥⑫<br>(삼겹살조림)<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨                              | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑫<br>탕수육⑤⑥⑫<br>+소스⑤⑥⑫<br>과일샐러드①⑤<br>배추김치⑨ |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 오후간식   | 김가루주먹밥⑤                                                                                                                    | 고구마범벅①⑤+우유②                                                     | 찐옥수수+매실차                                                    | 카스텔라①②⑤⑥<br>+우유②                                                    | 어묵탕⑤⑥                                                                                | 케이크①②⑤⑥<br>+우유②                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 영양/단백질 | 588/24                                                                                                                     | 621/27                                                          | 614/20                                                      | 598/24                                                              | 516/28                                                                               | 639/22                                                   |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 원산지 표시 | 쌀(밥,죽,누룽지)                                                                                                                 |                                                                 | 배추김치(모든조리음식)                                                |                                                                     | 쇠고기                                                                                  |                                                          | 돼지고기 |     | 닭고기 |     | 오리  |     | 콩   |     |
|        | 백미                                                                                                                         | 참쌀                                                              | 흑미                                                          | 배추(봄동,얼갈이)                                                          | 고춧가루                                                                                 | 국내산                                                      | 수입산  | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
|        | 국내산                                                                                                                        | 국내산                                                             | 국내산                                                         | 국내산                                                                 | 국내산                                                                                  | ■한우 □우유 □젓소                                              |      | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
|        | 가공품                                                                                                                        | 참치                                                              | 소시지                                                         | 동그랑땡                                                                | 훈제오리                                                                                 |                                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 수산물    | 다량어                                                                                                                        | 돈육                                                              | 계육                                                          | 돈육                                                                  | 오리                                                                                   |                                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |
|        | 원양산                                                                                                                        | 국내산                                                             | 국내산                                                         | 국내산                                                                 | 국내산                                                                                  |                                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |
|        | 오징어(7월)                                                                                                                    | 고등어                                                             | 오징어(21일)                                                    | 전복                                                                  | 동태                                                                                   |                                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |
|        | 국내산                                                                                                                        | 국내산                                                             | 국내산                                                         | 국내산                                                                 | 원양산                                                                                  |                                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |