



2026년 (7)월 식단표

(1~2세)

영양사 신지수

요 일	월	화	수 (국없는날,일품요리)	목	금
일 자			1	2	3
오전간식	▶ 식단관련 공지사항 ◀ • 우리 어린이집에서는 영·유아 표준레시피에 준하여 자 극적이지 않고 밥지 않은 조리법으로 조리하여 식사를 제공하고 있습니다. • 우유 및 유제품류는 주 3회 이상 제공하고 있습니다. • 영아반은 발달 단계 및 안전상의 이유로 떡은 제공되지 않습니다. • 영·유아 영양권장량 (한국인영양섭취기준, 2025)		옥수수스프/크루통	수박	누룽지죽
점 심			오징어볶음밥 로제찜닭 4색채소피클 마시는요구르트	차조밥 한우묵국 달걀말이 구이김 백김치	기장밥 둘깨수제비국 오리불고기 콩나물무침 백김치
			우리밀두부과자	우리쌀물만두	우리밀단팥빵/우유
오후간식			에너지 필요추정량 (Kcal/일) 단백질 권장섭취량 (g/일)		
변동사항	1~2세	900	20		
	3~5세	1,400	25		
★ 파란색 메뉴 → 신 메뉴					

	에너지 필요추정량 (Kcal/일)	단백질 권장섭취량 (g/일)
1~2세	900	20
3~5세	1,400	25

일 자	6	7	8	9	10
오전간식	흑임자죽	바나나	양송이스프/크루통	사과	모듬채소죽
점 심	보리밥 열무된장국 돼지고기간장불고기 우영조림 백김치	수수밥 유부국 달걀비 청경채나물 백김치	애호박새우볶음밥 프리타타 오이피클 떠먹는요거트	현미밥 순두부찌개 순살가자미오븐구이 참나물무침 백김치	차조밥 황태미역국 메추리알조림 느타리버섯나물 백김치
오후간식	당근핫케이크	유기농시리얼/우유	우동	우리밀크림빵/우유	구운고구마/우유
변동사항					
일 자	13	14	15 (초복)	16	17 (제헌절)
오전간식	한우우영죽	수박	영양달국	참외	
점 심	기장밥 오징어묵국 훈제오리볶음 가지나물 백김치	흑미밥 동태살국 돼지고기사태찜 애호박나물 백김치	불고기채소비빔밥 두부구이 포마새송이초절임 마시는요구르트	수수밥 콩나물국 주꾸미양배추볶음 고구마순나물 백김치	
오후간식	핫도그/우유	우리밀소보로빵/우유	찐옥수수	구운단호박/우유	
변동사항					

일 자	20	21	22	23	24
오전간식	참치채소죽	자른방울토마토	브로콜리스프/크루통	자른자두	단호박죽
점 심	차조밥 맑은김치국 달걀찜 청경채나물 백김치	보리밥 근대된장국 삼치유자구이 도토리묵무침 백김치	콘치즈볶음밥 코코넛코다리강정 양배추무피클 떠먹는요거트	흑미밥 둘깨무채국 돼지고기피망볶음 미역줄기볶음 백김치	차조밥 닭곰탕 연두부/양념장 잔멸치조림 백김치
오후간식	우리밀말기잼빵/우유	찐알감자/우유	유기농현미팝스낵	구운달걀/마시는샐러드주스	냉메밀국수
변동사항					
일 자	27	28	29	30	31 ♥생일식단♥
오전간식	두부죽	천도복숭아	치즈크림스프/크루통	사과	브로콜리죽
점 심	현미밥 물만두국 순살고등어오븐구이 숙주나물무침 백김치	수수밥 버섯된장국 닭고기채소볶음 도라지무침 백김치	카레라이스 쫄면채소무침 블루베리무피클 마시는요구르트	기장밥 어묵국 돼지고기김치볶음 돌자반 백김치	흰쌀밥 한우미역국 잡채 오이무침 백김치
오후간식	크로와상/우유	열무국수	포마약과	찐고구마/우유	생크림머핀/우유
변동사항					

알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장
--------------	---

원산지 표시									
쌀 (밥/죽/누룽지)	콩 (두부/콩국수)	소고기 (한우)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	배추김치		수산물	가공품 농축산·수산물
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧 가루	* 고등어, 갈치, 오징어 : 국내산	* 핫도그: 돼지고기(국산) * 코다리강정: 코다리(러시아산)
						국내산	국내산	* 명태 : 러시아산 * 다랑어 : 베트남산 * 주꾸미 : 베트남산	

* 위 식단은 어린이집의 시장상황 등에 따라 변경될 수 있습니다.



도담어린이집

농촌진흥청



2026년 (7)월 식단표

(3~5세)

영양사 신지수

요 일	월		화	수 (국없는날,일품요리)	목	금									
일 자				1	2	3									
오전간식	▶ 식단관련 공지사항 ◀ • 우리 어린이집에서는 영·유아 표준레시피에 준하여 자 극적이지 않고 법지 않은 조리법으로 조리하여 식사를 제공하고 있습니다. • 우유 및 유제품류는 주 3회 이상 제공하고 있습니다. • 영아반은 발달 단계 및 안전상의 이유로 떡은 제공되지 않습니다. • 영·유아 영양권장량 (한국인영양섭취기준, 2025) <table><tr><th></th><th>에너지 필요추정량 (Kcal/일)</th><th>단백질 권장섭취량 (g/일)</th></tr><tr><td>1~2세</td><td>900</td><td>20</td></tr><tr><td>3~5세</td><td>1,400</td><td>25</td></tr></table> ★ 파란색 메뉴 → 신 메뉴				에너지 필요추정량 (Kcal/일)	단백질 권장섭취량 (g/일)	1~2세	900	20	3~5세	1,400	25	옥수수스프/크루통	수박	누룽지죽
				에너지 필요추정량 (Kcal/일)	단백질 권장섭취량 (g/일)										
1~2세				900	20										
3~5세				1,400	25										
점 심				오징어볶음밥 로제찜닭 4색채소피클 마시는요구르트	차조밥 한우묵국 달걀말이 구이김 홍시깍두기	기장밥 둘깨수제비국 오리불고기 콩나물무침 배추김치									
오후간식	백설기	우리쌀물만두	우리밀단팥빵/우유												
변동사항															
일 자	6		7	8	9	10									
오전간식	흑임자죽		바나나	양송이스프/크루통	사과	모듬채소죽									
점 심	보리밥 열무된장국 돼지고기간장불고기 우영조림 배추김치		수수밥 유부국 달걀비 청경채나물 홍시깍두기	애호박새우볶음밥 프리타타 오이피클 떠먹는요거트	현미밥 순두부찌개 순살가자미오븐구이 참나물무침 토마토김치	차조밥 황태미역국 메추리알조림 느타리버섯나물 깍두기									
오후간식	당근핫케이크		유기농시리얼/우유	우동	우리밀크림빵/우유	구운고구마/우유									
변동사항															
일 자	13		14	15 (초복)	16	17 (제헌절)									
오전간식	한우우영죽		수박	영양달국	참외										
점 심	기장밥 오징어묵국 훈제오리볶음 가지나물 배추김치		흑미밥 동태살국 돼지고기사태찜 애호박나물 토마토김치	불고기채소비빔밥 두부구이 포마새송이초절임 마시는요구르트	수수밥 콩나물국 주꾸미양배추볶음 고구마순나물 깍두기										
오후간식	핫도그/우유		우리밀소보로빵/우유	찐옥수수	구운단호박/우유										
변동사항															
일 자	20		21	22	23	24									
오전간식	참치채소죽		방울토마토	브로콜리스프/크루통	자두	단호박죽									
점 심	차조밥 맑은김치국 달걀찜 청경채나물 홍시깍두기		보리밥 근대된장국 삼치유자구이 도토리묵무침 깍두기	콘치즈볶음밥 코코넛코다리강정 양배추무피클 떠먹는요거트	흑미밥 둘깨무채국 돼지고기피망볶음 미역줄기볶음 토마토김치	차조밥 달콤탕 연두부/양념장 잔멸치조림 배추김치									
오후간식	우리밀딸기잼빵/우유		찐알감자/우유	절편	구운달걀/마시는샐러드주스	냉메밀국수									
변동사항															
일 자	27		28	29	30	31 ♥생일식단♥									
오전간식	두부죽		천도복숭아	치즈크림스프/크루통	사과	브로콜리죽									
점 심	현미밥 물만두국 순살고등어오븐구이 숙주나물무침 토마토김치		수수밥 버섯된장국 닭고기채소볶음 도라지무침 홍시깍두기	카레라이스 쫄면채소무침 블루베리무피클 마시는요구르트	기장밥 어묵국 돼지고기김치볶음 돌자반 깍두기	흰쌀밥 한우미역국 잡채 오이무침 배추김치									
오후간식	크로와상/우유		열무국수	꿀떡	찐고구마/우유	생크림머핀/우유									
변동사항															
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣														

원산지 표시									
쌀 (밥/죽/누룽지)	콩 (두부/콩국수)	소고기 (한우)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	배추김치		수산물	가공품 농축산·수산물
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	* 고등어, 갈치, 오징어 : 국내산	* 핫도그:돼지고기(국산) * 코다리강정:코다리(러시아산)
						국내산	국내산	* 명태 : 러시아산 * 다랑어 : 베트남산 * 주꾸미 : 베트남산	

* 위 식단은 어린이집의 시장상황 등에 따라 변경될 수 있습니다.



2026년 (7)월 야간연장보육반 식단표

영양사 신지수

요 일	월	화	수	목	금
일 자			1	2	3
저 녀			흰쌀밥 다시마뽕국 동그랑땡 애호박나물 깍두기	차조밥 들깨무채국 달걀찜 숙주나물무침 홍시깍두기	기장밥 콩나물국 두부부침 느타리버섯나물 배추김치
변동사항					
일 자	6	7	8	9	10
저 녀	보리밥 버섯국 고등어구이 열무무침 배추김치	수수밥 닭곰탕 훈제오리구이 오이무침 토마토김치	흰쌀밥 달걀국 돼지고기간장불고기 마늘쫀볶음 깍두기	현미밥 미역국 두부구이 팽이버섯무침 홍시깍두기	차조밥 황태국 모듬채소전 미역초무침 깍두기
변동사항					
일 자	13	14	15	16	17
저 녀	기장밥 한우뽕국 달걀말이 우영조림 배추김치	흑미밥 애호박된장국 주꾸미채소볶음 감자채볶음 토마토김치	흰쌀밥 동태살국 달걀비 부추무침 깍두기	수수밥 오징어뽕국 갈치구이 콩나물무침 깍두기	
변동사항					
일 자	20	21	22	23	24
저 녀	차조밥 유부국 참치김치전 고구마순나물 홍시깍두기	보리밥 들깨무채국 가자미구이 상추무침 토마토김치	흰쌀밥 어묵국 연두부/양념장 브로콜리무침 깍두기	흑미밥 시래기된장국 메추리알조림 구이김 깍두기	차조밥 만둣국 닭다리살구이 무나물 배추김치
변동사항					
일 자	27	28	29	30	31
저 녀	현미밥 숙주국 물만두전 양배추당근무침 토마토김치	수수밥 수제비국 돼지고기사태찜 표고버섯볶음 홍시깍두기			
변동사항					
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				

원산지 표시								
쌀 (밥/죽/누룽지)	콩 (두부/콩국수)	소고기 (한우)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	배추김치		가공품 농축산·수산물
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧 가루	* 고등어, 갈치, 오징어 : 국내산
						국내산	국내산	* 명태 : 러시아산 * 다랑어 : 원양산 * 주꾸미 : 베트남산

* 위 식단은 어린이집의 시장상황 등에 따라 변경될 수 있습니다.