

2026년 7월 식단표

작성 : 유 선 영



군산시 어린이·사회복지시설관리지원센터

1주	[알레르기 유발식품]		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			◆(방울)토마토②	전복죽⑬⑭	◆사과	우유②
점심	①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 야황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		자장라이스②⑤⑥⑩⑬ 열무된장국⑤⑥⑬ 불어묵볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 수제비국⑥⑬ (고춧가루제외) 마파두부⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	기장밥 건새우맑은국⑤⑥⑨⑬ 돈육두루치기⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	쌀국수⑬⑭ 백미밥(소량) 미니돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식			핫도그①②⑤⑥⑩⑬	◆블루베리요거트②	틀케이크①②⑤⑥⑬ / 우유②	도너츠①②⑤⑥⑬
열량/단백질 변경사항			438/18	493/19	493/20	600/18
2주	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	◆씨없는포도	흑임자죽⑬	◆참외	야채죽⑬	◆수박	우유②
점심	잡곡밥 표고버섯된장국⑤⑥⑬ 동그랑땡피망조림 ①⑤⑥⑩⑬ 무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 미역국⑤⑥⑬ (순)오리주물럭⑤⑥⑬ (고춧가루제외)부추무침⑬ 배추김치⑨⑬	(고춧가루제외) 소고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑩⑬ 아욱된장국⑤⑥⑬ 도토리묵양파무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 복어채국⑤⑥⑬ 목살채소볶음⑤⑥⑩⑬ 고사리나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	찹쌀현미밥 된장찌개⑤⑥⑬ 순살고등어구이⑤⑥⑦⑬ 단배추나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	참치볶음밥⑤⑬ 맑은장국⑤⑥⑬ 케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑬⑤ 배추김치⑨⑬
오후간식	잔치국수①⑤⑥⑬	◆찐감자/우유②	맛살채소전①⑤⑥⑧⑬	밤만두②⑤⑥⑬ / 마시는요구르트②	유과①②⑤⑥⑬/식혜⑬	피자빵②⑥⑩⑫⑬⑭
열량/단백질 변경사항	380/18	524/18	389/14	595/22	399/13	467/24
3주	13(월)	14(화)	15(수)-초복	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	◆바나나	배추된장죽⑤⑥⑬	◆파인애플	누룽지죽⑬		우유②
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 건파래자반⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 순살동태맑은국⑤⑥⑬ 간장두부조림⑤⑥⑬ 치커리유자청무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	닭다리삼계탕⑬⑭ 백미밥(소량) 브로콜리버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 감자국⑤⑥⑬ 다진오징어볶음⑤⑥⑬⑦ 매추리알장조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	제헌절	소보로덮밥①⑤⑥⑩⑬ 달걀파국①⑤⑥⑬ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨⑬
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑬	◆찐단호박/우유②	블루베리잼샌드위치 ①②⑥⑬/우유②	찰보리빵①②⑥⑬ / 레몬차⑬		떠먹는요구르트②
열량/단백질 변경사항	405/17	435/18	418/24	420/17		571/28
4주	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	◆참외	돈육우영국⑩⑬	◆(골드)키위	버섯영양죽⑬	◆(방울)토마토②	우유②
점심	수수밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 차돌박이채소볶음 ⑤⑥⑬⑭ (고춧가루제외) 상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 (순)부대찌개⑤⑥⑦⑩⑬ 채소스크램블에그+케첩 ①②⑤⑫⑬ 숙주나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	하이라이스②⑤⑥⑩⑬ 어묵양파국⑤⑥⑬ 알감자조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 애호박된장국⑤⑥⑬ 돼지고기수육⑩⑬ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥⑬ 백김치⑬	흑미밥 소고기무국⑤⑥⑬⑭ (고춧가루제외) 순살갈치양념찜⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	(순)달걀비빔밥⑤⑥⑬⑤ 근대맑은국⑤⑥⑬ (고춧가루제외) 미역줄기무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	미니우동⑤⑥⑬	◆찐고구마/우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩⑬	◆과일샐러드②⑫⑬	슈크림빵①②⑥⑬ / 우유②	오곡쿠키①②⑤⑥⑬
열량/단백질 변경사항	393/16	544/20	399/15	385/17	531/20	465/19
5주	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	[생일식단]
오전간식	◆수박	흰살생선기장죽⑬	◆바나나	모듬채소죽⑬	◆씨없는포도	◆사과
점심	찹쌀현미밥 참나물된장국⑤⑥⑬ 돈육마늘소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 얼갈이맑은국⑤⑥⑬ 닭봉간장볶음⑤⑥⑬⑤ (고춧가루제외) 가지무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	크림스파게티②⑥⑩⑬ 채소주먹밥⑤⑥⑬ 미소된장국⑤⑥⑬ 단호박샐러드(마요네즈) ①⑤⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 콩나물국⑤⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑭ 청경채나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	기장밥 (순)순두부백탕①⑤⑬ 새우살채소볶음⑤⑨⑬ 열무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 미역국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑭ 잡채⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑬	◆찐감자/우유②	딸기잼샌드위치 ①②⑥⑬/과채주스⑬	시리얼⑤⑥⑬+우유②	머핀①②⑤⑥⑬ / 매실차⑬	케이크①②⑥⑬/우유②
열량/단백질 변경사항	425/20	464/21	529/15	512/17	436/19	559/20

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) 국내산 콩 (두부, 콩국, 비지) 산	소고기 (한우, 젓소, 육우) 국내산한우 가공품 산	돼지고기 국내산 수산물(고등어, 명태, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 아귀, 주꾸미, 다랑어, 가리비, 우렁, 행이(명게), 전복, 방어, 부세) 고등어 산	닭고기 국내산 명태 산	오리고기 국내산 갈치 산	김치 배추 국내산 오징어 산	고춧가루 국내산 낙지, 주꾸미 산
--------	---	--	---	-----------------------	------------------------	-----------------------------	-----------------------------

* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

2026년 7월 식단표

작성 : 유 선 영



군산시 어린이·사회복지시설관리지원센터

1주		[알레르기 유발식품]		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)	
오전간식				♣(방울)토마토⑫	전복죽⑬⑭	♣사과	우유②	
점심	점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		자장라이스②⑤⑥⑩⑬ 열무된장국⑤⑥⑬ 불어묵볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 수제비국⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	기장밥 건새우맑은국⑤⑥⑨⑬ 돈육두루치기⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	쌀국수⑬⑭ 백미밥(소량) 미니돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨⑬	
				핫도그①②⑤⑥⑩⑬	♣블루베리요거트②	틀케이크①②⑤⑥⑬ /우유②	도너츠①②⑤⑥⑬	
오후간식		626/25		705/27	662/26	802/23		
열량/단백질 변경사항								
2주		6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)	
오전간식		♣씨없는포도	흑임자죽⑩	♣참외	야채죽⑬	♣수박	우유②	
점심	점심	잡곡밥⑤ 표고버섯된장국⑤⑥⑬ 등그랑팽피망조림 ①⑤⑥⑩⑬ 무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 미역국⑤⑥⑬ (순)오리주물럭⑤⑥⑬ 부추무침⑨ 배추김치⑨⑬	소고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥⑬ 도토리묵양파무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 북어채국⑤⑥⑬ 목살채소볶음⑤⑥⑩⑬ 고사리나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	참살현미밥 된장찌개⑤⑥⑬ 순살고등어구이⑤⑥⑦⑬ 단배추나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	참치볶음밥⑤⑬ 맑은장국⑤⑥⑬ 케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑬⑤ 배추김치⑨⑬	
		잔치국수①⑤⑥⑬	♣찐감자/우유②	맛살채소전①⑤⑥⑧⑬	밤만주②⑤⑥⑬ /마시는요구르트②	유과①②⑤⑥⑬/식혜③	피자빵②⑥⑩⑬⑭⑮	
오후간식		556/27	707/23	556/20	822/31	569/18	612/32	
열량/단백질 변경사항								
3주		13(월)	14(화)	15(수)-초복	16(목)	17(금)	18(토)	
오전간식		♣바나나	배추된장죽⑤⑥⑬	♣파인애플	누룽지죽⑬		우유②	
점심	점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 건파래자반⑩ 배추김치⑨⑬	백미밥 순살동태맑은국⑤⑥⑬ 간장두부조림⑤⑥⑬ 치커리유자청무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	닭다리삼계탕⑬⑮ 백미밥(소량) 브로콜리버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 감자국⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬⑦ 매추리알장조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	제헌절	소보로덮밥①⑤⑥⑩⑬ 달걀파국①⑤⑥⑬ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬⑮ 배추김치⑨⑬	
		잔멸치주먹밥⑤⑬	♣찐단호박/우유②	블루베리잼샌드위치 ①②⑥⑬/우유②	찰보리밥①②⑥⑬ /레몬차③		떠먹는요구르트②	
오후간식		578/25	579/24	555/33	610/25		719/36	
열량/단백질 변경사항								
4주		20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)	
오전간식		♣참외	돈육우영죽⑩⑬	♣(골드)키위	버섯영양죽⑬	♣(방울)토마토⑫	우유②	
점심	점심	수수밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 차돌박이채소볶음 ⑤⑥⑬⑭ 상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 (순)부대찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 채소스크램블에그+케첩 ①②⑤⑬⑮ 숙주나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	하이라이스②⑤⑥⑩⑬ 여목양파국⑤⑥⑬ 알감자조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 애호박된장국⑤⑥⑬ 돼지고기수육⑩⑬ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	흑미밥 소고기무국⑤⑥⑬⑮ 순살갈치양념찜⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	(순)닭갈비볶음밥⑤⑥⑬⑮ 근대맑은국⑤⑥⑬ 미역출기무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	
		미니우동⑤⑥⑬	♣찐고구마/우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩⑬	♣과일샐러드②⑬⑮	슈크림빵①②⑥⑬ /우유②	오곡쿠키①②⑤⑥⑬	
오후간식		561/23	735/26	570/21	551/24	717/27	608/24	
열량/단백질 변경사항								
5주		27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	[생일식단]	
오전간식		♣수박	흰살생선기장죽⑩	♣바나나	모듬채소죽⑩	♣씨없는포도	♣사과	
점심	점심	참살현미밥 참나물된장국⑤⑥⑬ 돈육마늘소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 새송이버섯나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 열갈이맑은국⑤⑥⑬ 달걀간장볶음⑤⑥⑬⑮ 가지무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	크림스파게티②⑥⑩⑬ 채소주먹밥⑤⑥⑬ 미소된장국⑤⑥⑬ 단호박샐러드(마요네즈) ①⑤⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 콩나물국⑤⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑮ 청경채나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	기장밥 (순)순두부백탕①⑤⑬ 새우살채소볶음⑤⑨⑬ 열무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 미역국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑮ 잡채⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬	
		핫도그①②⑤⑥⑩⑬	♣찐감자/우유②	딸기잼샌드위치 ①②⑥⑬/과채주스③	시리얼⑤⑥⑬+우유②	머핀①②⑤⑥⑬ /매실차③	케이크①②⑥⑬/우유②	
오후간식		608/28	623/28	755/21	731/25	622/28	757/27	
열량/단백질 변경사항								

원산지 표시	쌀	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	고춧가루
	(밥,죽,누룽지)	(한우/젓소/육우)					
	국내산	한우산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩 (두부/콩국/비지)	가공품	수산물(고등어, 명태, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 주꾸미, 다랑어, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세)				
	산	산	고등어	명태	갈치	오징어	낙지, 주꾸미
			산	산	산	산	산

* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.