

2026년 7 월 식단표(1-2세)

영양팀 : 기유진

요일	월	화	수	목	금◆저나당식단
날짜			1	2	3
아침간식			과일(수박)	과일(참외)	과일(방울토마토)⑫
점심			자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 액상요구르트	잡곡밥 수제비국⑥ 삼색달걀찜① 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요플레
오후간식			찐단호박/우유②	약식⑤⑥/우유②	단팥빵①②⑥/우유②
열량/단백질			455/23	432/14	448/17
변동사항					
날짜	6	7	8	9	10
아침간식	팽이버섯죽	닭가슴살애호박죽⑮	과일(수박)	과일(방울토마토)⑫	과일(멜론)
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 가지쇠불고기⑤⑥⑯ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 과일	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 생선가스+소스 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈	돼지고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑩ 달걀국① 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 액상요구르트	잡곡밥 대파육개장⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	백미밥 미역국⑤⑥ 훈제오리찜+머스터드소스①⑤ 콩나물달걀무침⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 짜먹는요플레
오후간식	군만두⑤⑥⑩⑮⑯	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯	핫케이크①②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	420/16	422/19	455/21	433/17	454/18
변동사항					
날짜	13	14	15 초복	16	17
아침간식	두부파프리카죽⑤	양배추죽	과일(방울토마토)⑫	과일(참외)	
점심	백미밥 우뽀가사리냉국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 브로콜리흑임자무침①⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	백미밥 삼계탕⑮ 삼색달걀찜① 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 액상요구르트	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 배추두부볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 과일	
오후간식	또띠아달걀샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑮⑯/우유②	과일(수박)/떠먹는요구르트②	유부주먹밥⑤⑥	찐감자/우유②	
열량/단백질	469/20	414/16	458/20	456/18	
변동사항					
날짜	20	21	22	23	24
아침간식	단호박죽	쇠고기무죽⑮	과일(자두)	과일(수박)	과일(참외)
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 달걀카레볶음②⑤⑥⑫⑮⑯ 얼갈이무침 깍두기⑨ 쿠키	잡곡밥 순두부찌개⑤ 달걀말이①⑤ 고구마줄기나물⑤ 배추김치⑨ 과일	백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨ 액상요구르트	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨ 과일	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑮ 어묵잡채⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요플레
오후간식	콩나물전①⑤⑥	파베기①②④⑥/우유②	시리얼/우유②	구운달걀①미숫가루우유②⑤	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	421/15	460/20	447/13	447/22	453/14
변동사항					
날짜	27	28	29	30	31
아침간식	달걀노른자부추죽①	흑임자죽	과일(천도복숭아)⑪	과일(수박)	과일(멜론)
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑩⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	잡곡밥 복어국①⑤⑥ 닭고기채소우유조림②⑤⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	나물비빔밥⑤⑥ 두부콩나물국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨ 액상요구르트	잡곡밥 청경채맑은국 쇠고기소시리볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	백미밥 열무된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 브로콜리두부참깨무침⑤ 배추김치⑨ 짜먹는요플레
오후간식	애호박간장비빔국수⑤⑥	과일화채②	점식빵①②⑤⑥/우유②	약과①②⑤⑥/우유②	크로와상①②⑥/우유②
열량/단백질	426/16	431/18	452/18	445/20	454/18
변동사항					

* 알레르기 유발 식품

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류* ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 ⑳갯 * 무, 마늘, 양파, 양배추, 건초과채류, 김치류, 식초 등에 천연적으로 존재하거나 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 인위적으로 사용됨.

원산지 표시사항	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
						배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩 (두부, 콩국수, 콩비지)	수산물		가공품			
		삼치	오징어	다랑어(참치)		어묵	
	국내산	국내산	원양산	원양산		국내산	산

2026년 7 월 식단표(3-5세)

영양팀 : 기유진

요일	월	화	수	목	금◆저나당지식단
날짜			1	2	3
아침간식			과일(수박)	과일(참외)	과일(방울토마토)⑫
점심			자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물국⑤ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 액상요구르트	잡곡밥 수제비국⑥ 삼색달걀찜① 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요플레
오후간식			찐단호박/우유②	약식⑤⑥/우유②	단팥빵①②⑥/우유②
열량/단백질			650/33	617/20	640/25
변동사항					
날짜	6	7	8	9	10
아침간식	팽이버섯죽	닭가슴살애호박죽⑮	과일(수박)	과일(방울토마토)⑫	과일(멜론)
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 가지쇠불고기⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 과일	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 생선가스+소스 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈	돼지고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑩ 달걀국① 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 액상요구르트	잡곡밥 대파육개장⑤⑥⑫ 두부조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	백미밥 미역국⑤⑥ 훈제오리찜+머스타드소스①⑤ 콩나물맛살무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 짜먹는요플레
오후간식	군만두⑤⑥⑩⑫⑬	로제스파게티②⑤⑥⑫⑬⑮⑯	핫케이크①②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	601/23	603/27	650/30	619/24	648/25
변동사항					
날짜	13	14	15 초복	16	17
아침간식	두부파프리카죽⑤	양배추죽	과일(방울토마토)⑫	과일(참외)	
점심	백미밥 우뚝가사리냉국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 브로콜리흑임자무침①⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	백미밥 삼계탕⑮ 삼색달걀찜① 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 액상요구르트	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑫ 배추두부볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 과일	
오후간식	도미야달걀샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑬⑮⑯/우유②	과일(수박)/짜먹는요구르트②	유부주먹밥⑤⑥	찐감자/우유②	
열량/단백질	670/29	592/22	654/28	647/26	
변동사항					제한절
날짜	20	21	22	23	24
아침간식	단호박죽	쇠고기무죽⑫	과일(자두)	과일(수박)	과일(참외)
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 달걀카레볶음②⑤⑥⑫⑬⑮ 얼갈이무침 깍두기⑨ 쿠키	잡곡밥 순두부찌개⑤ 달걀말이①⑤ 고구마줄기나물⑤ 배추김치⑨ 과일	백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨ 액상요구르트	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨ 과일	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑫ 어묵잡채⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요플레
오후간식	콩나물전①⑤⑥	파베기①②④⑥/우유②	시리얼/우유②	구운달걀①/미숫가루우유②⑤	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	콩나물전①⑤⑥	소보로빵①②④⑥/우유②	시리얼/우유②	구운달걀①/미숫가루우유②⑤	머핀①②⑤⑥/우유②
변동사항					
날짜	27	28	29	30	31
아침간식	달걀노른자부추죽①	흑임자죽	과일(천도복숭아)⑪	과일(수박)	과일(멜론)
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	잡곡밥 복어국①⑤⑥ 닭고기채소우유조림②⑤⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	나물비빔밥⑤⑥ 두부콩나물국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨ 액상요구르트	잡곡밥 청경채맑은국 쇠고기고사리볶음⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	백미밥 열무된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 브로콜리두부참깨무침⑤ 배추김치⑨ 짜먹는요플레
오후간식	애호박간장비빔국수⑤⑥	과일화채②	점식빵①②⑤⑥/우유②	약과①②⑤⑥/우유②	크로와상①②⑥/우유②
열량/단백질	609/23	615/25	646/26	636/29	649/26
변동사항					

* 알레르기 유발 식품

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류* ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 ⑲잣 * 무, 마늘, 양파, 양배추, 건조과채류, 김치류, 식초 등에 천연적으로 존재하거나 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 인위적으로 사용됨.

원산지 표시사항	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
						배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩 (두부, 콩국수, 콩비지)	수산물				가공품	
		삼치	오징어	다랑어(참치)		어묵	
	국내산	국내산	원양산	원양산		국내산	산