

일 자		치즈데이			
오전간식		1(수)	2(목)	3(금)	5(토)
점심		유아치즈②/사과	영양닭죽⑤⑥⑤	바나나	플레인요거트②
오후간식		우리밀김치전①②⑤⑥⑨ /보리차	찐단호박/우유②	시리얼+우유②	수박
열량/단백질		420/18	459/18	421/17	389/14
일 자		6(월)	7(화)	8(수)	9(목)
오전간식		수박	단호박죽	유아치즈②/참외	소고기부추죽⑩
점심		백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	백미밥 동태살뚝국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 깻잎소북음⑤⑥ 백김치	기장밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑩ 양배추찜+간장양념⑤⑥ 백깍두기	짜장덮밥①⑤⑥⑩⑤⑥⑩ 송편 해물완자전①⑤⑥⑨⑦ 치커리사과샐러드 백깍두기
오후간식		딸기잼토스트①②⑤⑥/우유②	냉메밀국수③⑤⑥	구운달걀①/매실차	찐감자/우유②
열량/단백질		422/18	409/16	404/19	455/15
일 자		13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)
오전간식		멜론	버섯죽	유아치즈②/골드키위	연두부죽⑤
점심		수수밥 숙주맑은국 차돌박이참나물무침⑤⑥⑩ 베이컨당근채볶음⑤⑩ 백김치	백미밥 소고기시래기된장국⑤⑥⑩ 가지미구이⑤ 감자조림⑤⑥ 백깍두기	백미밥 달다리백숙⑤ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 오미무침⑤⑥ 백김치	김치볶음밥⑤⑨ 애호박맑은국⑤ 스크램블에그①②⑤ 브로콜리흑임자무침①②⑤ 백깍두기
오후간식		카스테라①②⑥/우유	과일화채②	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	찐고구마/우유②
열량/단백질		426/15	419/20	421/22	437/16
일 자		20(월)	21(화)	22(수)	23(목)
오전간식		참외	오트밀죽②	유아치즈②/자두	소고기양파죽⑩
점심		우리밀통밀밥④ 참치미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	울무밥 두부양파국⑤ 소고기우영볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 백깍두기	백미밥 근대된장국⑤⑥ 갈치양념찜⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	치즈주먹밥②⑤ 송편 두부스테이크①⑤④ 양상추샐러드①②⑤ 백깍두기
오후간식		찐만두⑤⑥⑩/오미자차	가루쌀단팥밥①②⑤⑥/우유②	우동⑤⑥	찐옥수수/우유②
열량/단백질		403/20	426/21	426/17	446/16
일 자		27(월)	28(화)	29(수)	30(목)
오전간식		바나나	흰살생선무죽	유아치즈②/수박	브로콜리스프②
점심		백미밥 닭고기미역국⑤⑥⑩ 돈육완자전①⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 갈비탕⑩ 연두부+흑임자소스①⑤④ 시래기볶음⑤ 백깍두기	수수밥 실파달걀국① 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주무침 백김치	닭갈비덮밥⑤⑥⑩ 청경채맑은국 어묵조림⑤⑥ 썩갠배무침⑤⑥ 백깍두기
오후간식		케이크①②④/우유②	우리밀간장비빔국수⑤⑥ /과채주스	소고기주먹밥⑤⑥⑩/유자차	찐감자/우유②
열량/단백질		514/17	453/14	419/20	435/19
일 자		31(금)	1(토)	2(일)	3(월)
오전간식		멜론	바나나	수박	우유미숫가루②⑤
점심		백미밥 수제비④ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 얼무나물 백김치	백미밥 두부버섯된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	백미밥 숙주볶음⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	우리밀통밀밥④ 참치미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치
오후간식		시리얼+우유②	바나나	수박	우유미숫가루②⑤
열량/단백질		401/14	348/15	446/16	403/20

원산지표시												
밥	죽	누룽지·송송	배추김치, 절절이 (배추, 불독, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산
수산물				농·축산 가공품				수산물 가공품				
동태	갈치	오징어		베이컨당근채볶음				해물완자전		참치미역국		
수입산	국내산	국내산		베이컨(돼지고기 : 국내산)				해물완자(오징어 : 원양산)		참치캔(다랑어 : 원양산)		

2026년 7월 일반식 식단표 [3-5세]

영양사 : 최가영	결재	원장
발행일 : 26.06.24		

치즈데이									
일 자		1(수)		2(목)		3(금)		5(토)	
오전간식		유아치즈②/사과		영양닭죽⑤⑥⑬		바나나		플레인요거트②	
점심		잡곡밥 두부감자국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨		소고기필라프②⑤⑥⑬ 버섯맑은국⑤⑥ 파프리카우자청무침 배추김치⑨ 액상요구르트②		백미밥 달걀청경채국① 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 열무맑은국⑤⑥⑨ 고구마샐러드①⑤ 배추김치⑨	
오후간식		우리밀김치전①②⑤⑥⑨ /보리차		찐단호박/우유②		시리얼+우유②		수박	
열량/단백질		644/27		645/24		633/24		542/18	
일 자		6(월)		7(화)		8(수)		9(목)	
오전간식		수박		단호박죽		유아치즈②/참외		소고기부추죽⑬	
점심		현미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 동태살뭇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 깻잎순복음⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 양배추찜+간장양념⑤⑥ 깍두기⑨		짜장덮밥①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 송편 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 치커리사과샐러드 깍두기⑨	
오후간식		딸기잼토스트①②⑤⑥/우유②		냉메밀국수③⑤⑥		구운달걀①/매실차		찐감자/우유②	
열량/단백질		666/27		643/25		605/25		679/23	
일 자		13(월)		14(화)		15(수) 초복		16(목)	
오전간식		멜론		버섯죽		유아치즈②/골드키위		연두부죽⑤	
점심		수수밥 숙주맑은국 차돌박이참나물무침⑤⑥⑬ 베이컨당근채볶음⑤⑩ 배추김치⑨		백미밥 소고기시래기된장국⑤⑥⑬ 가지미구이⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 닭다리백숙⑬ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		김치볶음밥⑤⑨ 애호박맑은국⑤ 스크램블에그①②⑤ 브로콜리훈임자무침①②⑤ 깍두기⑨	
오후간식		카스테라①②⑥/우유②		과일화채②		김가루주먹밥⑤⑥/보리차		찐 고구마/우유②	
열량/단백질		687/23		638/31		657/32		659/21	
일 자		20(월)		21(화)		22(수)		23(목)	
오전간식		참외		오트밀죽②		유아치즈②/자두		소고기양파죽⑬	
점심		우리밀통밀밥④ 참치미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		울무밥 두부양파국⑤⑥ 소고기우영볶음⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 근대된장국⑤⑥ 갈치양념찜⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		치즈주먹밥②⑤ 송편 두부스테이크+소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	
오후간식		군만두⑤⑥⑩/오미자차		가루쌀단팥빵①②⑤⑥/우유②		우동⑤⑥		찐 옥수수/우유②	
열량/단백질		624/28		634/30		634/25		678/26	
일 자		27(월)		28(화)		29(수)		30(목)	
오전간식		바나나		흰살생선무죽		유아치즈②/수박		브로콜리스프②	
점심		백미밥 닭고기미역국⑤⑥⑬ 돈육완자전①⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 갈비탕⑬ 연두부+훈임자소스①⑤⑥ 시래기볶음⑤ 깍두기⑨		수수밥 실파달걀국① 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주무침 배추김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 청경채맑은국 어묵조림⑤⑥ 숙갓배무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		케이크①②⑥/우유②		우리밀간장비빔국수⑤⑥		소고기주먹밥⑤⑥⑬/유자차		찐감자/우유②	
열량/단백질		710/24		667/20		648/32		617/25	
일 자		31(금)							
오전간식									
점심									
오후간식									
열량/단백질									

원산지표시												
밥	죽	누룽지·송편	배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산
수산물			농·축산 가공품						수산물 가공품			
동태	갈치	오징어	베이컨당근채볶음						해물완자전		참치미역국	
수입산	국내산	국내산	베이컨(돼지고기 : 국내산)						해물완자(오징어 : 원양산)		참치캔(다랑어 : 원양산)	

2026년 7월 시간연장식 식단표 [1-2세]

영양사 : 최가영	결재	원장
발행일 : 26.06.24		

일 자	[알레르기 유발 식품 표시]		1(수)	2(목)	3(금)
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함 하는 조개류 ⑳갯 ※ ㉠야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 표기를 생략합니다. ※ 1-2세 식단의 조리지시서에는 고춧가루와 고추장이 포함 되어있지 않습니다. 이 점 참고하시어 맵거나 짜지 않도록 제공하여 주시기 바랍니다.		백미밥 배추당면국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백깍두기	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 들깨연근탕⑤⑥ 소고기장독푹이⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질			255/11	256/12	266/10
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
저녁	백미밥 달걀양파국① 동태살조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기	백미밥 두부시금치국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 무생채 백김치	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩⑬⑭ 두부전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	수수밥 부추맑은국 소고기사태찜⑤⑥⑬ 콩나물볶음⑤ 백깍두기	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 크림새우②⑤⑦ 토마토오이무침⑤⑥⑩ 백김치
열량/단백질	272/12	248/12	274/10	254/14	255/9
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금)
저녁	현미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	백미밥 감자국⑤⑥ 차돌박이피망볶음⑤⑥⑬ 시래기나물⑤⑥ 백깍두기	기장밥 순두부찌개⑤ 가지미양념찜⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 돈육김치전①⑤⑥⑦⑩ 쑥갓나물⑤⑥ 백깍두기	제헌절
열량/단백질	247/10	294/9	242/15	241/8	
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 해물완자조림①⑤⑥⑦⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	차조밥 소고기배추국⑤⑥⑬ 오리채소찜 건파래자반 백깍두기	백미밥 애호박맑은국 소고기육전①⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 백깍두기	백미밥 부대찌개①②⑤⑥⑦⑩⑬⑭ 갈치조림⑤⑥ 참나물겉절이 백김치	울무밥 열무된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리유자청무침 백김치
열량/단백질	260/8	274/11	287/10	242/12	253/9
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
저녁	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추무침 백깍두기	백미밥 들깨무쌈국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 백김치	백미밥 쑥갓된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치	흑미밥 닭살부추국⑤⑥⑬ 돈육목살구이⑩ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기	백미밥 소고기시래기국⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬ 팽이버섯나물 백깍두기
열량/단백질	264/11	255/9	280/8	266/16	288/14

원산지표시												
밥	죽	누룽지	배추김치 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산
수산물			농·축산 가공품						수산물 가공품			
동태	갈치	오징어	부대찌개				해물완자조림					
수입산	국내산	국내산	소세지(돼지고기 :국내산) 햄(돼지고기 :국내산)						해물완자(오징어:원양산)			

2026년 7월 시간연장식 식단표 [3-5세]

영양사 : 최가영	결 재	원장
발행일 : 26.06.24		

일 자	[알레르기 유발 식품 표시]		1(수)	2(목)	3(금)
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑳갯		백미밥 배추당면국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨연근탕⑤⑥ 소고기장독이⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	* ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 신항방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 표기를 생략합니다. * 어린이 급식소 식재료 구매와 활용 효율성 고려하여 중식의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성되었습니다.		385/17	401/19	409/16
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
저녁	백미밥 달걀양파국① 동태살조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부시금치국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 무생채 배추김치⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩⑬⑮ 두부전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 부추말은국 소고기사태찜⑤⑥⑬ 콩나물볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 크림새우②⑤⑨ 토마토오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨
열량/단백질	409/19	383/18	428/15	383/22	399/15
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금)
저녁	현미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 차돌박이피망볶음⑤⑥⑬ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부찌개⑤ 가자미양념찜⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참나물된장국⑤⑥ 돈육김치전①⑤⑥⑨⑩ 쫄갓나물⑤⑥ 깍두기⑨	제한절
열량/단백질	387/15	446/14	381/23	366/11	
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 해물완자조림①⑤⑥⑨⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기배추국⑤⑥⑬ 오리채소찜 건파래자반 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 소고기육전①⑤⑥⑬ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 갈치조림⑤⑥ 참나물겉절이 배추김치⑨	울무밥 열무된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리유자청무침 배추김치⑨
열량/단백질	407/13	415/17	427/14	408/21	396/14
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
저녁	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기⑨	잡곡밥 들깨무쌈국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 마카로니콘샬레①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쫄갓된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭살부추국⑤⑥⑬ 돈육목살구이+쌈장⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기시래기국⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬ 팽이버섯나물 깍두기⑨
열량/단백질	397/17	398/15	437/12	410/24	436/22

원산지표시												
밥	죽	누룽지	배추김치 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산
수산물			농·축산 가공품						수산물 가공품			
동태	갈치	오징어	부대찌개						해물완자조림			
수입산	국내산	국내산	소세지(돼지고기 : 국내산) 햄(돼지고기 : 국내산)						해물완자(오징어:원양산)			

해외직구식품, 안전하게 구매하기

1 해외직구란 무엇인가요?

- 국내 소비자가 자가소비를 목적으로 해외 판매자의 사이버몰 (국내 포털사 및 오픈마켓에 입점한 해외 사업자 포함)에서 해외상품을 직접 구매하는 소비 형태
- 거래형태에 따라 직접배송, 구매대행 및 배송대행으로 구분

해외직구구매 주요 품목

상품군별 1조 9,789억원

7,872억원



의류 및
패션관련 상품

4,157억원



음·식료품

1,971억원



생활·
자동차용품

2 정식 수입 식품 vs 해외직구식품 뭐가 다를까?



정식 수입 식품

수입 시 원료 및 제품의
품질검사, 표시사항, 수출국가의
허가 또는 신고제품 여부 등
안전성을 확인한 제품



해외직구식품

소량의 개인 사용 목적으로
수입되기 때문에 정부의 검사
심사를 거치지 않아 제품의
안전성이 확인되지 않은 제품

3 해외직구식품 섭취전 확인해야 할 사항



제품 겉면의 섭취방법, 주의사항,
섭취량, 유통기한 등 확인하기



유해성분 확인

여기서 잠깐!

대유행 디저트, '두바이 쫄독쿠키'에 사용되는 피스타치오·카다이프는 대부분 수입재료로,
해외 온라인 쇼핑몰이나 해외직구를 통해 구매되는 경우가 많습니다.
“해외직구식재료”는 구매 전 반드시 확인이 필요합니다.



4 해외직구식품의 안전한 구매 방법은?



‘해외직구식품 올바른’에서 확인하세요.

1 차단목록 확인

: 해외직구 위해식품 차단목록을 확인하세요!
(식품안전나라 > 해외직구정보 > 해외직구식품 올바른)

2 원료, 성분 검색

: 구매하려는 제품에 표시 되어있는 (원료, 성분) 명칭을 검색해보세요!
(해외식품 올바른 > 제품명 또는 성분명 검색)