

2026년 7월 주식 식단표 [1-2세]

처즈데이

일 자	[알레르기 유발 식품 표시]		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲장 * ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되 어있어 표기를 생략합니다.		치즈소고기죽②⑤	참살브로콜리죽⑤⑥	크림스프②⑤⑥⑨⑫	플레인요거트②
점심			백미밥 두부감자국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨ 가지무침⑤⑥ 백김치	소고기필라프②⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 백김치 액상요구르트②	백미밥 달걀청경채국① 흰살생선전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치	두부소보로덮밥⑤⑥ 열무맑은국⑤⑥⑨ 고구마샐러드①⑤ 백김치
오후간식			우리밀참치김치전①②⑤⑥⑨/ 동글레차	찐단호박/우유②	시리얼+우유②/바나나	수박
열량/단백질			447/20	435/14	414/17	389/14
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	소고기근대죽⑬	파프리카죽	치즈단호박죽②	영양닭죽⑤⑥⑨	아욱된장죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	백미밥 등태살묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치볶음⑤ 백김치	기장밥 콩나물국⑤ 한우버섯불고기⑤⑥⑨ 양배추찜+간장양념⑤⑥ 백김치	짜장덮밥①⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 송송 해물완자전①⑤⑥⑨⑫ 치커리사과샐러드 백김치	우리밀통밀밥⑥ 순두부백장①⑤ 돈육파파야채⑤⑥⑨ 드라이버섯나물⑤⑥ 백김치	오리채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치
오후간식	딸기잼토스트①②⑤⑥/우유②	냉메밀국수③⑤⑥/수박	구운달걀①/매실차	찐감자/우유②	약과①②⑤⑥/우유②/토마토⑬	멜론
열량/단백질	461/21	404/16	371/14	465/18	465/20	321/20
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목) 생일식단	17(금)	18(토)
오전간식	흰살생선알갈이죽/채소소떡	소고기부추죽⑬	치즈당근죽②	연두부죽⑤	제한절	시리얼+우유②
점심	수수밥 숙주맑은국 차돌박이참나물무침⑤⑥⑨ 베이컨당근채볶음⑤⑥ 백김치	김치볶음밥⑤⑥ 애호박맑은국⑤ 스크램블에그①②⑤ 감자채볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 닭다리백숙⑤ 돈육목창⑤⑥⑨⑫ 오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑨ 가지미무조림⑤⑥ 치킨②⑤⑥⑨ 브로콜리흑임자무침①②⑤ 백김치 사과주스		새우살간장덮밥⑤⑥⑨ 무채국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치
오후간식	카스테라①②⑤⑥/우유	김가루주먹밥⑤⑥/보리차 /멜론	과일화채②	찐고구마/우유②		블루베리
열량/단백질	459/17	414/13	427/22	438/18		371/13
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	소고기청경채죽⑬	달걀죽①	치즈양배추죽②	흑임자죽	미역죽⑤⑥	우유미숫가루②⑤
점심	우리밀통밀밥⑥ 참치미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 백김치	돌무밥 두부양파국⑤⑥ 소고기우엉볶음⑤⑥⑨ 배추나물⑤⑥ 백김치	백미밥 근대된장국⑤⑥ 갈치감자찜⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	치즈주먹밥②⑤ 송송 두부스테이크①⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백김치	백미밥 수제비④ 돈육버섯볶음⑤⑥⑨ 열무나물 백김치	보리비빔밥⑤⑥ 부추장국⑤⑥ 달걀버터구이②⑤ 백김치
오후간식	찐만두⑤⑥⑨/오미자차	우동⑤⑥/블루베리	가루쌀단팥①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	포도/플레인요거트②	바나나
열량/단백질	457/21	450/21	463/16	448/16	454/18	348/15
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	[식단 유의사항] 1-2세 식단의 조리지시서 에는 고추장과 고춧가루가 포함되어 있지 않습니다. 이점 참고하시어 맵지 않도록 조리하여 제공하여 주시기 바랍니다.
오전간식	감자죽⑤⑥	모듬채소죽	치즈시금치죽②	애호박죽⑤⑥	두부우죽⑤	
점심	백미밥 돈육김치국⑤⑥⑨⑫ 오징어채소볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 갈비탕⑥ 연두부+흑임자소스①⑤⑥ 시래기볶음⑤ 백김치	수수밥 실파달걀국① 돈육부추볶음⑤⑥⑨ 숙주무침 백김치	백미밥 청경채맑은국 닭갈비⑤⑥⑨ 어묵조림⑤⑥ 백김치	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 한우메추리알장조림①⑤⑥⑨ 갯잎나물⑤⑥ 백김치	
오후간식	우리가게주먹밥⑤⑥ /우자차/바나나	머핀①②⑤⑥/우유②	우리밀간장비빔국수⑤⑥ /과채주스	찐옥수수/우유②	오곡쿠키①②⑤⑥/우유② /사과	
열량/단백질	470/17	481/15	410/19	455/21	419/16	

원산지표시											
밥	죽	누룽지 송송	배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	오리고기 *오리농제 포함
	쌀		배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산		
산	산	산	산	산	산	산	산	한우 / 육우 / 젓소	산	산	산
수산물			농·축산 가공품				수산물 가공품				
동태	갈치	오징어	베이컨당근채볶음		치킨		해물완자전		참치미역국,우리밀참치김치전		
산	산	산	베이컨(돼지고기 : 산)		치킨(닭고기 : 산)		해물완자(오징어 : 산)		참치캔(다랑어 : 산)		

2026년 7월 식단표 [3-5세]

저녁식대

일 자	[알레르기 유발 식품 표시]		1(수)		2(목)		3(금)		4(토)			
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲잣 ※ ⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 표기를 생략합니다.		치즈소고기국②④		참쌀브로콜리국⑤⑥		크림스프②⑤⑥⑧⑨		플레인요거트②			
점심			잡곡밥 두부감자국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑧ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨		소고기필라프②⑤⑥⑧ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 액상요구르트②		백미밥 달걀청경채국① 흰살생선전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 열두맑은국⑤⑥⑧ 고구마샐러드①⑤ 배추김치⑨			
오후간식			우리밀참치김치전⑤⑥⑨ /등갈래차		찐단호박/우유②		시리얼+우유②/바나나		수박			
열량/단백질			634/26		654/21		618/24		542/18			
일 자	6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		11(토)	
오전간식	소고기근대국④		파프리카국		치즈단호박국②		영양달걀국⑤⑥⑧		아욱된장국⑤⑥		두유⑤	
점심	현미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑧ 달걀말이①⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 동태살뭇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치볶음⑤ 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 한우버섯불고기⑤⑥⑧ 양배추찜+간장양념⑤⑥ 깍두기⑨		짜장덮밥①⑤⑥⑧⑨⑩⑪ 송능 해물완자전①⑤⑥⑧⑨⑩ 치커리사과샐러드 깍두기⑨		우리밀통밀밥④ 순두부백탕①⑤ 돈육피망잡채⑤⑥⑧ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		오리채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	딸기잼토스트①②⑤⑥/우유②		냉메밀국수③⑤⑥/수박		구운달걀①/매실차		찐감자/우유②		약과①②⑤⑥/우유②/ 토마토⑩		멜론	
열량/단백질	681/30		617/24		564/21		692/25		661/29		502/31	
일 자	13(월)		14(화)		15(수) 초복		16(목) 생일식단		17(금)		18(토)	
오전간식	흰살생선알갈이국/채소소스		소고기부추국④		치즈당근국②		연두부국⑤		제한질		시리얼+우유②	
점심	수수밥 숙주맑은국 차돌박이참나물무침⑤⑥⑧ 베이컨당근채볶음⑤⑧ 배추김치⑨		김치볶음밥⑤⑧ 애호박맑은국⑤ 스크램블에그①②⑤ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 달걀다식국⑤ 돈육쪽창⑤⑥⑧⑩⑪ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑧ 가지미무조림⑤⑥ 치킨②⑤⑥⑧ 브로콜리옥잠자무침①②⑤ 깍두기⑨ 사과주스				새우살간장덮밥⑤⑥⑧ 무채국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	
오후간식	카스테라①②⑤⑥/우유②		김가루주먹밥⑤⑥/보리차 /멜론		과일화채②		찐고구마/우유②				블루베리	
열량/단백질	626/23		687/24		633/30		629/33				578/20	
일 자	20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)		25(토) 중복	
오전간식	소고기청경채국④		달걀국①		치즈양배추국②		육임자국		미역국⑤⑥		우유미숫가루②⑤	
점심	우리밀통밀밥⑥ 참치미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨		울무밥 두부양파국⑤⑥ 소고기우영볶음⑤⑥⑧ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 근대된장국⑤⑥ 갈치감자찜⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		치즈주먹밥②⑤ 송능 두부스테이크+소스⑤⑥⑧⑩⑪ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨		기장밥 수제비④ 돈육버섯볶음⑤⑥⑧ 열두나물 배추김치⑨		보리비빔밥⑤⑥ 부추장국⑤⑥ 달걀버터구이②⑤ 배추김치⑨	
오후간식	찐만두⑤⑥⑧/오미자차		우동⑤⑥/블루베리		가루쌀단팥밥①②⑤⑥ /우유②		찐감자/우유②		포도/플레인요거트②		바나나	
열량/단백질	666/31		638/29		621/22		713/22		648/24		543/23	
일 자	27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)			
오전간식	감자국⑤⑥		모듬채소국		치즈시금치국②		애호박국⑤⑥		두부부국⑤			
점심	흑미밥 돈육김치국⑤⑥⑧⑩ 오징어채소볶음⑤⑥⑧⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 갈비탕④ 연두부+육임자소스①⑤⑥ 시래기볶음⑤ 깍두기⑨		수수밥 실파달걀국① 돈육부추볶음⑤⑥⑧ 숙주무침 배추김치⑨		백미밥 청경채맑은국 달걀비⑤⑥⑧ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 한우메추리알장조림①⑤⑥⑧ 갯살나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥ /유자차/바나나		머핀①②⑤⑥/우유②		우리밀간장비빔국수⑤⑥ /과채주스		찐옥수수/우유②		오곡퀴①②⑤⑥/우유② /사과			
열량/단백질	598/26		695/21		638/26		659/31		604/23			
원산지표시												
밥	국	농산지 송능	배추김치, 결절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	달고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
산	산	산	산	산	산	산	산	한우 / 육우 / 젓소	산	산	산	산
수산물			농·축산 가공품				수산물 가공품			수산물 가공품		
동태	갈치	오징어	베이컨당근채볶음			치킨		해물완자전		참치미역국, 우리밀참치김치전		
산	산	산	베이컨(돼지고기 : 산)			치킨(닭고기 : 산)		해물완자(오징어 : 산)		참치캔(다랑어 : 산)		