

7월 식단표 (3~5세)

나주시공립소영어린이집
영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀
발행일 : 2026.6.15.

<안 내 문>

♥ 잠곡밥 제공시 잡곡을 5% 비율 이내로 섞어 제공해 주세요. ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는 [감자]입니다.

♥ 3~5세 영양섭취 기준: 1,400 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50 ~65% : 10~20% : 15~30%

♥ 식재료 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서는 시설 자체적인 메뉴 변경이 가능합니다. (50% 미만)

일자/요일	1(수)		2(목)		3(금)
오전간식	동태살채소죽		애호박된장죽⑤⑥		달걀콩나물죽①⑤⑥
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ★⑲아황산염 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)		백미밥 시래기맑은국 당면소불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 콩달걀찜① 김구이 깍두기⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥/굴		비게트빵①②⑤⑥/우유②		유부초밥⑤⑥/수박
열량/단백질	630.5 / 29.3		656.5 / 27.8		748.3 / 25.7
일자/요일	6(월)	7(화) 소서	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	영양닭죽⑤	가자미살아욱죽⑤⑥	소고기브로콜리죽⑥	두부양파죽⑤	녹두참쌀죽
점심	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 왕새우튀김/소스①⑤⑥⑨ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국①⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 머위대들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물가지덮밥 ⑤⑥⑨⑪⑫ 숙간우동국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 닭갈비②⑤⑥⑫ 양배추찜/양념장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	참외/호상요구르트②	콩설기⑤/우유②	우리밀바나나빵①②⑤/자두주스	감자스프②⑤/블루베리
열량/단백질	700.9 / 21.8	726.8 / 31.5	744.4 / 31.2	643.3 / 29.5	681.5 / 24.6
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	김치참치죽⑤⑥⑨	새우살부추죽⑨	옥수수죽②	소고기우영죽⑥	
점심	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 돈육시래기국⑤⑥⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 닭백숙⑤ 오징어초무침⑤⑥⑪ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 해물칼국수⑤⑥⑨⑫ 메추리알조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	수박/우유②	통밀빵①②⑤⑥/복숭아⑪	참외/우유②	감자샌드위치①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	619.4 / 30.4	657.5 / 30.6	620.7 / 31.5	730.8 / 29.5	
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수) 저염데이	23(목) 대서	24(금)
오전간식	황태우죽	소고기흑임자죽⑤⑥⑩	고구마죽	전복죽⑩	닭살버섯죽⑤⑥⑫
점심	잡곡밥 소고기뭇국⑥ 맛살달걀부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ (저염)실파장국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤⑥ 단무지무침⑬	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 감자찜닭⑤⑥⑫ 고구마순무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순한부대찌개⑤⑥⑨⑩ 두부참쌀구이/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나/우유②	기정떡/우유②	잔멸치주먹밥⑤/멜론	블루베리/호상요구르트②	모닝빵①②⑥/포도주스
열량/단백질	641 / 27.3	723.8 / 29	672.4 / 19.7	621.3 / 25.4	725.3 / 28.4
일자/요일	27(월) 세계음식의 날	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	잔멸치기장죽	김가루달걀죽①⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	들깨버섯죽②	두부채소죽⑤⑥
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 찐타이차오러우 (마늘홍돼지고기조림) ⑤⑥⑧⑩⑫ 실근약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 온두부/양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 참송이소고기볶음⑤⑥⑩⑫ 연근흑임자무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 떡만둣국①⑤⑥⑩ 순살동태전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한참뽕국⑤⑨⑪⑫ 오리훈제/소스①⑤ 상추부추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수박/치즈②	복숭아⑪/호상요구르트②	냉콩국수⑤⑥	찐감자/우유②	시리얼+우유②
열량/단백질	627.9 / 28.7	664.8 / 28.9	643.7 / 25.6	770.2 / 29.2	702.6 / 30.7

원산지표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 전쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물			소고기 (품종 : 한우, 육우, 젓소)		돼지 고기	닭 고기	오리 고기
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	동태	오징어	전복					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	축육	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산
	육가공품				수산물가공품									
	미트볼		부대찌개햄	오리훈제	게살	참치	생선가스	국거리용						
돼지고기/국내산	돼지고기/국내산	오리고기/국내산	꽃게살/원양산	다랑어/원양산	명태살/러시아산	북음용								

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젓소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 "국산" 이나 "국내산" 으로 표시한다.

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 찰조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세

일자/요일		1(수)		2(목)		3(금)																									
오전간식		♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)		동태살채소죽		애호박된장죽⑤⑥		달걀콩나물죽①⑤⑥																							
점심		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)		백미밥 시래기맑은국 당면소불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 콩달걀찜① 김구이 깍두기⑨		백미밥 순두부백탕①⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩ 양상추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨																							
오후간식				치즈스틱①②⑤⑥/굴		바게트빵①②⑤⑥/우유②		유부초밥⑤⑥/수박																							
열량/단백질				409.8 / 19		426.7 / 18.1		486.4 / 16.7																							
일자/요일		6(월)		7(화) 소서		8(수)		9(목)		10(금)																					
오전간식		영양닭죽⑫		가자미살아욱죽⑤⑥		소고기브로콜리죽⑫		두부양파죽⑤		녹두참쌀죽																					
점심		잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 왕새우튀김/소스①⑤⑥⑨ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 수제비국①⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 머위대들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물가지덮밥 ⑤⑥⑨⑫⑬ 숙갓우동국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨		백미밥 황대미역국⑤⑥ 달걀비②⑤⑥⑬ 양배추찜/양념장⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순한육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨																					
오후간식		찐고구마/우유②		참외/호상요구르트②		콩설기⑤/우유②		우리밀바나나빵①②⑤/ 자두주스		감자스프②⑤/블루베리																					
열량/단백질		455.6 / 14.2		472.4 / 20.5		483.8 / 20.3		418.1 / 19.2		431 / 15.2																					
일자/요일		13(월)		14(화)		15(수) 초복		16(목)		17(금) 재현절																					
오전간식		김치참치죽⑤⑥⑨		새우살부추죽⑨		옥수수죽②		소고기우영죽⑫		재현절																					
점심		백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑫ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 돈육시래기국⑤⑥⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨		백미밥 닭백숙⑫ 오징어초무침⑤⑥⑫ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 해물칼국수⑤⑥⑨⑫ 메추리알조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨																							
오후간식		수박/우유②		통밀빵①②⑤⑥/복숭아⑪		참외/우유②		감자샌드위치①②⑤⑥/ 우유②																							
열량/단백질		402.6 / 19.8		427.3 / 19.9		403.4 / 20.5		475 / 19.2																							
일자/요일		20(월)		21(화)		22(수) 저염데이		23(목) 대서		24(금)																					
오전간식		황태우죽		소고기흑임자죽⑤⑥⑫		고구마죽		전복죽⑫		달걀버섯죽⑤⑥⑬																					
점심		잡곡밥 소고기뭇국⑫ 맛살달걀부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		자장밥⑤⑥⑩ (저염)실파장국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤⑥ 단무지무침⑬		백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 감자찜닭⑤⑥⑬ 고구마순무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 순한부대찌개⑤⑥⑨⑩ 두부참쌀구이/양념장⑤⑥ 가자나물⑤⑥ 배추김치⑨																					
오후간식		바나나/우유②		기정떡/우유②		잔멸치주먹밥⑤/멜론		블루베리/호상요구르트②		모닝빵①②⑥/포도주스																					
열량/단백질		416.7 / 17.7		470.5 / 18.9		437.1 / 12.8		403.8 / 16.5		471.4 / 18.4																					
일자/요일		27(월) 세계음식의 날		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)																					
오전간식		잔멸치기장죽		김가루달걀죽①⑤⑥		게살죽①⑤⑥⑧		들깨버섯죽②		두부채소죽⑤⑥																					
점심		백미밥 유부된장국⑤⑥ 쌈타이차오러우 (마늘종돼지고기조림) ⑤⑥⑧⑩⑫ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 온두부/양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 참송이소고기폭찜⑤⑥⑫⑬ 연근흑임자무침①⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 떡만둣국①⑤⑥⑩ 순살동태전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순한짬뽕국⑤⑥⑨⑫ 오리훈제/소스①⑤ 상추부추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨																					
오후간식		수박/치즈②		복숭아⑪/호상요구르트②		냉면국수⑤⑥		찐감자/우유②		시리얼+우유②																					
열량/단백질		408.1 / 18.6		432.2 / 18.8		418.4 / 16.6		500.6 / 19		456.7 / 19.9																					
원산지 표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)		콩		농산물/배추김치		수산물		소고기 (품종 : 한우, 육우, 젓소)		돼지 고기		닭 고기		오리 고기																
	밥		죽		누룽지		두부		배추		고춧가루		동태		오징어		전복														
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산														
	국산		국산		국산		국산		국산		국산		국산		국산		국산														
육가공품																수산물가공품															
미트볼		부대찌개햄		오리훈제		게살		참치		생선가스		축육		국거리용		국내산 (한우)		국내산		국내산		국내산									
돼지고기/국내산		돼지고기/국내산		오리고기/국내산		꽃게살/원양산		다랑어/원양산		명태살/러시아산		볶음용																			
※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젓소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시한다.																															
※ 수산물은: 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아미, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세																															