

7월 식단표

0~2세 일반간식

육동어린이집

K-급식,
행복한
영양



일자	월	화	수	목	금
일자			1[잔반업DAY]	2	3
오전간식	[알레르기 유발식품표시]		자두+호상요구르트②	씨리얼+우유②⑤⑥	쇠고기죽⑩
중식	①난류(가금류)②우유③매 밀④평콩⑤대두⑥밀⑦고등 어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪ 복숭아⑫토마토⑬야채산류 ⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰ 오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍 합포함)⑳걔 * ③ 야채산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으 로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포 함되어 있습니다.	로컬푸드 활용 메뉴 생일식단 나트륨 저감화 식단 이달의 신메뉴	새우카레볶음밥⑤⑥⑨ 만둣국⑤⑥⑩⑪⑫ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪ 김자반⑤⑥ 잘게썬백김치 모닝빵+달걀찜①②⑤⑥+보리차+ 원요구르트	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 달걀감자조림⑤⑥⑪ 열무나물 잘게썬백김치 유부초밥⑤⑥+보리차	백미밥 대구살청경채국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 무른우엉조림⑤⑥ 잘게썬백김치 파운드케이크①②⑤⑥+우유②
오후간식					
열량(kcal)/단백질(g)			479/18.8	424.8/16.5	472.1/17
일자	6	7	8	9	10
오전간식	바나나+우유②	오이스틱+호상요구르트②	복숭아⑩+우유②	당근스프②⑤⑥⑪⑫	달걀죽①
중식	백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩⑪ 호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑨⑪ 새송이버섯볶음⑤ 잘게썬백김치	간장달걀비빔밥⑤⑥⑪ 송늬 마카로니사과샐러드①⑤ 하얀무생채 잘게썬백김치	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑪ 두부스테이크①⑤⑥⑪⑫ 시금치나물 잘게썬백김치	백미밥 얼갈이팽이버섯국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥+보리차	영양주먹밥⑤+보리차	편감자+식혜	미니우동⑤⑥+원요구르트	치즈빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	409.3/17.9	374.6/12.7	394.2/15.4	374.8/12.6	453.3/18.3
일자	13	14	15[초복]	16	17[제천절]
오전간식	자두+호상요구르트②	장국죽⑤⑥⑪	수박+아기치즈②	씨리얼+우유②⑤⑥	
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬백김치	백미밥 닭백숙⑤ 함박스테이크⑤⑥⑩⑪⑫ 오이스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥+보리차+ 원요구르트	크림소스파게티②⑥+보리차	후레쉬번①②⑥+보리차	김가루주먹밥⑤+보리차	
열량(kcal)/단백질(g)	434.4/19.5	410.2/15.2	458.1/18.2	447.4/15	
일자	20	21 생일식단	22	23	24
오전간식	참외+우유②	멜론+우유②	복숭아⑩+우유②	양송이스프②⑤⑥⑪⑫	참쌀달죽⑫
중식	백미밥 게살맑은국①⑤⑥⑧ 달걀애호박볶음⑤⑥⑪ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 두부흑임자샐러드②⑤ 잘게썬백김치	백미밥 참외동치미 돼지고기하이라이소스⑤⑥⑩ 물만두⑤⑥⑩⑪⑫ 부추나물⑤⑥	잡곡밥 모듬된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 참치양배추볶음⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 연두부버섯탕⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑪ 김구이 잘게썬백김치
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥+과채주스	케이크①②⑤⑥+보리차+ 원요구르트	롤빵①②⑤⑥+보리차	아기치즈②+미숫가루⑤	카스테라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	468.9/18.9	472.9/17.3	461.3/16.6	368.2/18.3	445.4/20.1
일자	27	28	29	30	31
오전간식	바나나+우유②	전복죽⑫	골드키위+호상요구르트②	씨리얼+우유②⑤⑥	감자죽⑤⑥
중식	백미밥 달걀찜국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 잘게썬백김치	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜 잘게썬백김치	오므라이스①⑤⑩⑪ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깻잎나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 두부된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 잘게썬백김치
오후간식	머핀①②⑥+과채주스	에그샌드위치①②⑤⑥+보리차	편단호박+과채주스	간장비빔국수⑤⑥+보리차	구운식빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	442.8/17.6	404.7/16.3	395.7/15.6	439.9/15.2	471.5/19.6

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기		
	백미	현미	잡쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우)				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
	수산물			식육·어육가공품									
	오징어	고등어	전복	떡갈비(소고기)		햄박(소고기)		참치(가다랑어)					
	국내산	국내산	국내산	국내산		호주산		위양산					

- 발행호: 제2026-7호
- 발행일: 2026.6.19.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터

- 작성자: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3



7월 식단표

3~5세 일반간식

옥동어린이집



일자	월	화	수	목	금
일자			1[잔반업DAY]	2	3
오전간식			자두+호상요구르트②	씨리얼+우유②⑤⑥	최고기죽⑥
중식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야생산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑳걔 * ㉔ 야생산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	로컬푸드 활용 메뉴 생일식단 나트륨 저감화 식단 이달의 신메뉴	새우카레볶음밥⑤⑥⑨ 만둣국⑤⑥⑩⑬⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 모닝빵+딸기잼①②⑤⑥+보리차+원요구르트	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 열무나물 잘게썬배추김치⑨ 유부초밥⑤⑥+보리차	백미밥 대구살청경채국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 무른우영조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 파운드케이크①②⑥+우유②
오후간식					
열량(kcal)/단백질(g)			691.1/26.3	655.7/25.6	693.4/24.7
일자	6	7	8	9	10
오전간식	바나나+우유②	오이스틱+호상요구르트②	복숭아⑩+우유②	당근스프②⑤⑥⑮⑯	달걀죽①
중식	백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 잘게썬짜두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑨⑭ 새송이버섯볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	간장달걀비빔밥⑤⑥⑮ 송늬 마카로니사과샐러드①⑤ 하얀무생채 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑭⑯ 시금치나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 열갈이팽이버섯국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑮ 가지볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑨+보리차	영양주먹밥⑤+보리차	전감자+식혜	미니우동⑤⑥+원요구르트	치즈빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	594.7/25.8	540.2/17.5	573.6/22.2	578.8/19.5	664.6/26.6
일자	13	14	15[초복]	16	17[제헌절]
오전간식	자두+호상요구르트②	장국죽⑤⑥⑮	수박+아기치즈②	씨리얼+우유②⑤⑥	
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑮ 브로콜리두부부침⑤ 잘게썬짜두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 닭백숙⑤ 함박스테이크⑤⑥⑩⑭⑯ 오이스틱 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 도토리묵부침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥+보리차+원요구르트	크림소스스파게티②⑥+보리차	후레쉬빈①②⑥+보리차	김가루주먹밥⑤+보리차	
열량(kcal)/단백질(g)	620.3/27.3	633.2/23.5	674.8/26.2	690.4/23.2	
일자	20	생일식단	22	23	24
오전간식	참외+우유②	멜론+우유②	복숭아⑩+우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	참쌀닭죽⑤
중식	백미밥 게살맑은국①⑤⑥⑧ 닭살애호박볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬짜두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑮ 두부흑임자샐러드②⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 참외동치미 돼지고기하이라이프소스⑤⑥⑮ 물만두⑤⑥⑩⑭⑯ 부추나물⑤⑥	잡곡밥 모듬된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 참치양배추볶음⑤⑥⑮ 잘게썬짜두기⑨	백미밥 연두부버섯찜⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 김구이 잘게썬배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥+과채주스	케이크①②⑤⑥+보리차+원요구르트	롤빵①②⑤⑥+보리차	아기치즈②+미숫가루⑤	카스테라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	686.4/27.5	694.7/25.1	674.7/23.9	534.4/26.1	652.3/29.5
일자	27	28	29	30	31
오전간식	바나나+우유②	전복죽⑥	골드키위+호상요구르트②	씨리얼+우유②⑤⑥	감자죽⑤⑥
중식	백미밥 달걀찜국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑮ 발새우볶음⑤⑥⑮ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깻잎나물⑤⑥ 잘게썬짜두기⑨	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑮ 매추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑥+과채주스	에그샌드위치①②⑤⑥+보리차	전단호박+과채주스	간장비빔국수⑤⑥+보리차	구운식빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	648.3/25.5	629.5/25.5	560.8/21.1	678.9/23.6	692.5/28.7

안동시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	
	백미	현미	잡쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우)			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물			식육·어육가공품								
	오징어	고등어	전복	떡갈비(소고기)	함박(소고기)	참치(가다랑어)						
국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	원양산							

