

7월 식단표

3~5세 일반간식



일자	월	화	수	목	금
일자			1[잔반업DAY]	2	3
오전간식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자 * ③ 아황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	로컬푸드 활용 메뉴 생일식단 나트륨 저감화 식단 이달의 신메뉴	자두+호상요구르트②	씨리얼+우유②⑤⑥	쇠고기죽⑯
중식			새우카레볶음밥⑤⑥⑨	잡곡밥	백미밥
오후간식			만둣국⑤⑥⑩⑬⑮	미역된장국⑤⑥	대구살청경채국⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)			떡갈비구이⑤⑥⑩⑬	닭살감자조림⑤⑥⑮	두부부침⑤⑥
			김자반⑤⑥	열무나물	무른우영조림⑤⑥
			잘게썬배추김치⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썬배추김치⑨
			모닝빵+달걀찜①②③④+보리차	유부초밥⑤⑥+보리차	파운드케이크①②③+우유②
			691.1/26.3	655.7/25.6	693.4/24.7
일자	6	7	8	9	10
오전간식	바나나+우유②	오이스틱+호상요구르트②	복숭아⑪+우유②	당근스프②⑤⑥⑮⑯	달걀죽①
중식	백미밥	잡곡밥	간장달걀비빔밥⑤⑥⑮	잡곡밥	백미밥
	둘깨배춧국⑤⑥	무쌈국⑤⑥	송늬	쇠고기뭇국⑤⑥⑮	열갈이팽이버섯국⑤⑥
	쇠고기당근볶음⑤⑥⑮	해물부추전①⑤⑥⑨⑰	마카로니사과샐러드①⑤	두부스테이크①⑤⑥⑮⑯	돈사태찜⑤⑥⑩
	호박나물⑤⑥	새송이버섯볶음⑤	하얀무생채	시금치나물	가지볶음⑤⑥
	잘게썬각두기⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썬배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②③④+보리차	영양주먹밥⑤+보리차	전감자+식혜	미니우동⑤⑥	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	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	
	근대된장국⑤⑥	콩나물국⑤⑥	닭백숙⑮	감자맑은국⑤⑥	
	돼지고기잡채⑤⑥⑩	달걀장조림①⑤⑥	함박스테이크⑤⑥⑩⑮⑯	고등어구이⑤⑥⑦	
	브로콜리두부부침⑤	잔멸치볶음⑤	오이스틱	도토리묵무침⑤⑥	
	잘게썬각두기⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썬배추김치⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥+보리차	크림소스파제티①⑤+보리차	후레쉬번①②⑥+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	21	22	23	24
오전간식	참외+우유②	당근스틱+호상요구르트②	복숭아⑪+우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	참쌀닭죽⑮
중식	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	게살맑은국①⑤⑥⑧	쇠고기배춧국⑮	참외동치미	모듬된장국⑤⑥	연두부버섯탕⑤
	닭살애호박볶음⑤⑥⑮	두부조림⑤⑥	돼지고기하이라이프소스⑤⑥⑩	채소달걀찜①	쇠고기장조림⑤⑥⑮
	청경채나물⑤⑥	감자피망볶음⑤	물만두⑤⑥⑩⑬⑮	참치양배추볶음⑤⑥⑮	김구이
	잘게썬각두기⑨	잘게썬각두기⑨	부추나물⑤⑥	잘게썬각두기⑨	잘게썬배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②③④+과채주스	채소밥전①⑤+보리차	롤빵①②⑤⑥+보리차	아기치즈②+미숫가루⑤	카스테라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	686.4/27.5	571.4/22.4	674.7/23.9	534.4/26.1	652.3/29.5
일자	27	28	29	30	31
오전간식	바나나+우유②	전복죽⑮	골드키위+호상요구르트②	씨리얼+우유②⑤⑥	감자죽⑤⑥
중식	백미밥	잡곡밥	오므라이스①⑤⑮⑯	잡곡밥	백미밥
	달걀찜국①⑤⑥	둘깨미역국⑤⑥	팽이버섯맑은국⑤⑥	맑은육개장⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
	마파두부⑤⑥⑩	돼지고기수육⑩	코울슬로샐러드①⑤	메추리알장조림①⑤⑥	가자미구이⑤⑥
	밥새우볶음⑤⑥⑨	양배추찜&쌈장⑤⑥	깻잎나물⑤⑥	오이나물⑤⑥	과일샐러드①⑤
	잘게썬배추김치⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썬각두기⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썬배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑥+과채주스	에그샌드위치①②③④+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

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기		돼지고기	닭고기
	백미	현미	참쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우) / 육우 / 젓소			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산
	수산물			식육·어육가공품								
	오징어	고등어	전복	떡갈비(쇠고기)	함박(돼지고기)	참치(다랑어)						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산						

- 발행호: 제2026-7호
- 발행일: 2026.6.19.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 향아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」

- 작성자: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3
- 홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/>



7월 식단표

1~2세 일반간식



일자	월	화	수	목	금
일자			I[잔반업DAY]	2	3
오전간식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑲잣 * ⑬ 아황산류는 '포백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	로컬푸드 활용 메뉴 생일식단 나트륨 저감화 식단 이달의 신메뉴	자두+호상 요구르트②	씨리얼+우유②⑤⑥	쇠고기죽⑯
중식			새우카레볶음밥⑤⑥⑨ 만둣국⑤⑥⑩⑪⑫ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 김자반⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 달걀감자조림⑤⑥⑮ 열무나물 잘게썬백김치	백미밥 대구살청경채국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 무른우영조림⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식			모닝빵+딸기정①②③④+보리차	유부초밥⑤⑥+보리차	파운드케이크①②③④+우유②
열량(kcal)/단백질(g)			479/18.8	424.8/16.5	472.1/17
일자	6	7	8	9	10
오전간식	바나나+우유②	오이스틱+호상 요구르트②	복숭아⑪+우유②	당근스프②⑤⑥⑮⑯	달걀죽①
중식	백미밥 둘깨배춧국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯볶음⑤ 잘게썬백김치	간장달걀비빔밥⑤⑥⑮ 송능 마카로니사과샐러드①⑤ 하얀무생채 잘게썬백김치	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑮ 시금치나물 잘게썬백김치	백미밥 열갈이팽이버섯국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식	미니화도그①②③④+보리차	영양주먹밥⑤+보리차	편감자+식혜	미니우동⑤⑥	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[제헌절]
오전간식	자두+호상 요구르트②	장국죽⑤⑥⑮	수박+아기치즈②	씨리얼+우유②⑤⑥	
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리두부부침⑤ 잘게썬각두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑧ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬백김치	백미밥 달걀숙⑮ 함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 오이스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥+보리차	크림소스파제티②⑤+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	22	23	24
오전간식	참외+우유②	당근스틱+호상 요구르트②	복숭아⑪+우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	잡쌀닭죽⑮
중식	백미밥 게살맑은국①⑤⑥⑧ 달걀애호박볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	잡곡밥 쇠고기배춧국⑮ 두부조림⑤⑥ 감자피망볶음⑤ 잘게썬각두기⑨	백미밥 참외동치미 돼지고기하이라이스소스⑤⑥⑩ 물만두⑤⑥⑩⑪⑫ 부추나물⑤⑥	잡곡밥 모듬된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 참치양배추볶음⑤⑥⑮ 잘게썬각두기⑨	백미밥 연두부버섯탕⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 김구이 잘게썬백김치
오후간식	프렌치토스트①②③④+과채주스	채소밥전①⑤+보리차	롤빵①②⑤⑥+보리차	아기치즈②+미숫가루⑤	카스테라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	468.9/18.9	396.4/16	461.3/16.6	368.2/18.3	445.4/20.1
일자	27	28	29	30	31
오전간식	바나나+우유②	전복죽⑮	골드키위+호상 요구르트②	씨리얼+우유②⑤⑥	감자죽⑤⑥
중식	백미밥 달걀찜국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 잘게썬백김치	잡곡밥 둘깨미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜 잘게썬백김치	오므라이스①⑤⑮⑯ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 코을슬로샐러드①⑤ 깻잎나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 두부된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 잘게썬백김치
오후간식	머핀①②⑥+과채주스	에그샌드위치①②⑤⑥+보리차	전단호박+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) / 육우 / 젓소				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	
	수산물			식육·어육가공품									
	오징어	고등어	전복	떡갈비(쇠고기)	함박(돼지고기)	참치(다랑어)							
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산							

- 발행호: 제2026-7호
- 발행일: 2026.6.19.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 향아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」

- 작성자: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661 ~3
- 홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/>

