

7월 식단표

12개월~2세 주간식



일자	월	화	수	목	금
일자			1[잔반업DAY]	2	3
오전간식			흑임자죽	치즈죽②	쇠고기죽⑤
중식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④ 땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨ 새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마 토⑬아황산류⑭호두⑮달걀기⑯ 쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전 복, 홍합 포함)⑲자 * ⑬ 아황산류는 '표백제, 보존 료, 산화방지제' 목적으로 사용 되는 식품첨가물의 형태로 대 부분 식품에 포함되어 있습니다.	로컬푸드 활용 메뉴 생일식단 나트름 저감화 식단 이달의 신메뉴	새우카레볶음밥⑤⑥⑨ 만둣국⑤⑥⑩⑪⑬ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪ 김자반⑤⑥ 잘게썬백김치 모닝빵+달기점①②③⑥+보리차	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 달걀감자조림⑤⑥⑬ 열무나물 잘게썬백김치 자두+호상요구르트②	백미밥 대구살청경채국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 무른우엉조림⑤⑥ 잘게썬백김치 파운드케이크①②⑥+우유②
오후간식					
열량(kcal)/단백질(g)			444.4/14.9	391.8/18.3	472.1/17
일자	6	7	8	9	10
오전간식	녹두죽	김가루참쌀죽	게살죽①⑤⑥⑧	콩나물죽⑤⑥	달걀죽①
중식	백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑨⑪ 새송이버섯볶음⑤ 잘게썬백김치	간장달걀비빔밥⑤⑥⑬ 송늬 마카로니사과샐러드①⑤⑥ 하얀무생채 잘게썬백김치	잡곡밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑪ 시금치나물 잘게썬백김치	백미밥 열갈이팽이버섯국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식	바나나+우유②	영양주먹밥⑤+보리차	전감자+식혜	복숭아⑪+우유②	치즈빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	429.4/18.5	370.4/10.7	410.5/14.3	434.5/15.4	453.3/18.3
일자	13	14	15[초복]	16	17[제헌절]
오전간식	참깨죽	장국죽⑤⑥⑬	애호박죽⑤⑥	달걀채소죽①	
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리두부부침⑤ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬백김치	백미밥 달걀숙⑤ 함박스테이크⑤⑥⑩⑪⑬ 오이스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 도토리묵부침⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후간식	자두+호상요구르트②	크림소스파게티②⑥+보리차	후레쉬번①②⑥+보리차	수박+아기치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)	443.7/19.8	410.2/15.2	448.2/15.3	409.5/17.9	
일자	20	21	22	23	24
오전간식	유부채소죽⑤⑥	새우당근죽⑨	누룽지죽	양송이죽	참쌀달죽⑤
중식	백미밥 게살맑은국①⑤⑥⑧ 달걀애호박볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기배춧국⑬ 두부조림⑤⑥ 감자피망볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 참외동치미 돼지고기하이라이프소스⑤⑥⑩ 물만두⑤⑥⑩⑪⑬ 부추나물⑤⑥	잡곡밥 모듬된장국⑤⑥ 달걀찜① 참치양배추볶음⑤⑥⑬ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 연두부버섯탕⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 김구이 잘게썬백김치
오후간식	참외+우유②	채소밥전①⑤+보리차	롤빵①②⑤⑥+보리차	복숭아⑪+우유②	카스테라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	461.8/19.3	394.9/14.7	449.8/14.3	390.7/18	445.4/20.1
일자	27	28	29	30	31
오전간식	큰옥수수죽	전복죽⑩	두부들깨죽⑤	새우살죽⑨	감자죽⑤⑥
중식	백미밥 달걀찜국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 잘게썬백김치	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 잘게썬백김치	오므라이스①⑤⑩⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깻잎나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 두부된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 잘게썬백김치
오후간식	바나나+우유②	에그샌드위치①②⑤⑥+보리차	전단호박+과채주스	골드키위+호상요구르트②	구운식빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	424.9/16.7	404.7/16.3	375.6/12.6	389.9/17.2	471.5/19.6

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



원산지 표시

12개월~2세 주간식



	월	화	수	목	금
일자			1[잔반업DAY]	2	3
오전간식			쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 쇠고기(한우) / 국내산 육우 / 찹쌀:
중식			쌀: 국내산 떡갈비(돼지고기 쇠고기): 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	쌀: 국내산 닭고기: 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	쌀: 국내산 두부(콩): 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산
오후간식					
일자	6	7	8	9	10
오전간식	쌀: 국내산	쌀: 찹쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산
중식	쌀: 국내산 쇠고기(한우) / 육 우 / 찹쌀): 국내산	오징어: 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	닭고기: 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	쌀: 국내산 쇠고기(한우) / 육 우 / 찹쌀): 국내산 두부(콩): 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	쌀: 국내산 돼지고기: 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산
오후간식		쌀: 산			
일자	13	14	15	16	17[제헌절]
오전간식	쌀: 국내산	쌀: 쇠고기(한우) / 육우 / 찹쌀): 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	
중식	쌀: 국내산 돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	쌀: 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	쌀: 국내산 닭고기: 국내산 함박(돼지고기): 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	쌀: 국내산 고등어: 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	
오후간식					
일자	20	21	22	23	24
오전간식	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 찹쌀: 닭고기: 국내산
중식	쌀: 국내산 닭고기: 국내산	쌀: 국내산 쇠고기(한우) / 육우 / 찹쌀): 국내산 두부(콩): 국내산	쌀: 국내산 돼지고기: 국내산	쌀: 국내산 참치(가다랑어): 원양산	쌀: 국내산 연두부(콩): 국내산 쇠고기(한우) / 육우 / 찹쌀): 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산
오후간식		쌀: 산			
일자	27	28	29	30	31
오전간식	쌀: 국내산	쌀: 전복: 국내산	쌀: 두부(콩): 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산
중식	쌀: 국내산 두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	쌀: 국내산 돼지고기: 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	쌀: 국내산 쇠고기(한우) / 육우 / 찹쌀): 국내산	쌀: 국내산 쇠고기(한우) / 육우 / 찹쌀): 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	쌀: 국내산 두부(콩): 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산
오후간식					

※ 쌀, 배추김치 등 공통적으로 사용되는 품목의 원산지는 일괄표시를 할 수 있습니다.

※ 어린이 급식소의 상황에 맞게 식단, 식재료를 변경할 경우 원산지 표시를 변경하여 작성하여 주시기 바랍니다.

※ 식육·어육가공품의 경우 식품표시사항을 확인한 후 원산지를 표시하여 주시기 바랍니다.

- 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/>

