

2026년 7월 1~2세 일반형 식단

죽변어린이집

날짜	* 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예: 어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차 * 당일 식자재 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다. * 자연식(주3회제공): * 이벤트식단 ① 컬러푸드데이 : 둘째주 금요일 - 보라 ② 국없는 날 : 넷째주 목요일 ※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			연두부&양념장⑤⑥	병아리콩죽⑤	과일(참외)🌿	우유②
점심			오므라이스①⑤⑫⑬ 팬이미소장국⑤⑥ 양배추비트샐러드② 배추김치⑨	수수밥 게살달걀탕①⑤⑥⑧ 햄구이①②⑤⑥⑩⑫⑬ 비름나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우카레볶음밥 ⑤⑥⑨ 다시마맑은국 완자전⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨
오후간식			찐고구마🌿 &우유②	오이비빔국수⑤⑥	약과&우유②	
열량/단백질			395/13	418/16	396/16	321/11
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금) 컬러푸드데이	11(토)
오전간식	과일(토마토)⑫🌿 &슬라이스치즈②	김가루참쌀죽	시리얼&우유②	영양닭죽⑮	과일(블루베리)🌿 &떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 닭가슴살버터구이②⑮ 애호박견세우볶음⑤⑨ 배추김치⑨	울무밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑫ 깨소나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역장국⑤⑥ 미니새송이조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 삼치엿장조림⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청국장찌개⑤ 돈육적양배추볶음 ⑤⑥⑩ 가지전①⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑫ 얼갈이된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	부추전①⑤⑥ &보리차	빵(고로케)①②⑤⑥ &우유②	찐감자& 두유미숫가루⑤	잔멸치주먹밥⑤ &매실차	포도잼샌드위치 ①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	397/18	435/17	463/19	418/19	436/17	274/13
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	과일(수박)🌿	쇠고기죽⑯	연두부&양념장⑤⑥	가지죽		우유②
점심	백미밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑩ 곤약매추리알장조림 ①⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 숙갠된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 연근들깨무침 배추김치⑨	수수밥 삼계탕⑮ 오이소박이 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 베이컨스크램블에그 ①⑤⑩ 진미간장조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨		참치채소비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 치즈볼①②⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	고마감밥⑤⑬ &매일차③	빵(단팥빵)①②⑤⑥ 우유②	찐단호박&우유②	짜장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮		
열량/단백질	395/11	441/17	407/16	400/18		351/20
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	과일(바나나)🌿	누룽지죽	과일(멜론)🌿 &우유②	버섯채소죽	채소스틱(파프리카)🌿 &떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 우렁된장국⑤⑥⑩ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 전복미역국⑤⑥ 채소달걀찜① 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 두부애호박된장찌개 ⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 배추김치⑨	울무밥 송송 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 감자건포도샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배추국⑤ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑯ 두부부침⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	수박화채②	카스테라①②⑤⑥ &우유②	찐옥수수&우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ &등글레차	찐빵⑤⑥&우유②	
열량/단백질	396/15	430/14	449/21	442/11	446/20	429/15
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	과일(포도)🌿 &우유②	단호박죽	시리얼&우유②	옥수수죽	과일(복숭아)🌿 &우유②	
점심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돈독살미나리구이⑤⑩ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은빼없는감자탕 ⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(소) 온매밀국수③⑤⑥ 참쌀탕수육⑤⑥⑩ 바나나키위샐러드② 배추김치 ⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ 건새우브로콜리볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨	완두콩밥 다시마무침국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 배추김치 ⑨	
오후간식	헛케이크①②⑤⑥ &우유②	밤식빵①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	군만두⑤⑥⑩&보리차	
열량/단백질	523/20	411/16	443/14	444/18	434/19	

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
		배추	고춧가루	두부류	한우/육우/젓소	국내산	국내산	국내산	고등어	참치캔 (다랑어)	전복	산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우				노르웨이산	원양산	국내산	
*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요 예) 진미채무침(오징어: 페루산)				햄(돼지): 국내산 / 완자(소: 국내산한우 돼지: 국내산) / 베이컨(돼지):국내산 / 진미채무침(오징어):원양산								

※ 올진생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.

2026년 7월 3~5세 일반형 식단

죽변어린이집

날짜	* 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예: 어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의)		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			연두부&양념장⑤⑥	병아리콩죽⑤	과일(참외)🌿	우유②
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차 * 당일 식자재 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다. * 자연식(주3회제공): 🌿 * 이벤트식단 ① 컬러푸드데이 : 둘째주 금요일 - 보라 ② 국없는 날 : 넷째주 목요일 ※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.		오므라이스①⑤⑫⑬ 팬이미소장국⑤⑥ 양배추비트샐러드② 배추김치⑨	수수밥 게살달걀탕①⑤⑥⑧ 햄구이①②⑤⑥⑩⑫⑬ 비름나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우카레볶음밥 ⑤⑥⑨ 다시마맑은국 완자전⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨
오후간식			찐고구마🌿 &우유②	오이비빔국수⑤⑥	약과&우유②	
열량/단백질			608/20	644/24	609/25	495/17
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금) 컬러푸드데이	11(토)
오전간식	과일(토마토)⑫🌿 &슬라이스치즈②	김가루참쌀죽	시리얼&우유②	영양닭죽⑮	과일(블루베리)🌿 &떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 닭가슴살버터구이②⑮ 애호박견세우볶음⑤⑨ 배추김치⑨	울무밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑫ 깨소나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역장국(⑤⑥) 미니새송이조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 삼치엿장조림⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청국장찌개⑤ 돈육적양배추볶음 ⑤⑥⑩ 가지전①⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑫ 얼갈이된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	부추전①⑤⑥ &보리차	빵(고로케)①②⑤⑥ &우유②	찐감자& 두유미숫가루⑤	잔멸치주먹밥⑤ &매실차	포도잼샌드위치 ①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	611/27	669/25	712/29	642/30	670/26	421/19
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	과일(수박)🌿	쇠고기죽⑫	연두부&양념장⑤⑥	가지죽		우유②
점심	백미밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑫ 곤약매추리알장조림 ①⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 숙갠된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 연근들깨무침 배추김치⑨	수수밥 삼계탕⑮ 오이소박이 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	잡곡밥 감장국⑤⑥ 베이컨스크램블에그 ①⑤⑩ 진미간장조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨		참치채소비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 치즈볼①②⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬ &매일차③	빵(단팥빵)①②⑤⑥ 우유②	찐단호박&우유②	짜장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮		
열량/단백질	607/17	678/26	627/25	615/28		540/30
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	과일(바나나)🌿	누룽지죽	과일(멜론)🌿 &우유②	버섯채소죽	채소스틱(파프리카)🌿 &떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 우렁된장국⑤⑥⑫ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 전복미역국⑤⑥ 채소달걀찜① 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 두부애호박된장찌개 ⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 배추김치⑨	울무밥 송농 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 감자건포도샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배추국⑤ 고구마닭갈비⑤⑥⑫ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑫ 두부부침⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	수박화채②	카스테라①②⑤⑥ &우유②	찐옥수수&우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ &동글레차	찐빵⑤⑥&우유②	
열량/단백질	609/22	662/21	690/33	699/17	687/31	552/21
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	과일(포도)🌿 &우유②	단호박죽	시리얼&우유②	옥수수죽	과일(복숭아)🌿 &우유②	
점심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돈독살미니리구이⑤⑩ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은빼없는감자탕 ⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(소) 온매밀국수③⑤⑥ 참쌀탕수육⑤⑥⑩ 바나나키위샐러드② 배추김치 ⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 두부간장조림⑤⑥ 건새우브로콜리볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨	완두콩밥 다시마무침국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 배추김치 ⑨	
오후간식	헛케이크①②⑤⑥ &우유②	밤식빵①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	군만두⑤⑥⑩&보리차	
열량/단백질	803/32	633/25	724/22	683/28	690/31	

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
		배추	고춧가루						고등어	참치캔 (다랑어)	전복	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	원양산	국내산	산

*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요. 햄(돼지): 국내산 / 완자(소: 국내산한우 돼지: 국내산) / 베이컨(돼지): 국내산 / 진미채무침(오징어): 원양산

※ 올진생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.

