

2026년

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주					7월 1일	알레르기	7월 2일	알레르기	7월 3일	알레르기
					수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식					닭고기김치죽	9,15	토마토달걀스크램블 우유	1,12 2	새우브로컬리죽	9
점심 					소고기칼국수[0세:면X] 밤도제공 유부채소볶음 백김치/배추김치 참외	6,16 5,6 9	참쌀밥 오이냉국 닭고구마볶음 치커리깨소스무침 백김치/배추김치	 5,6,15 1,5,6 9	흑미밥 순살감자탕 야채계란찜 미역줄기볶음 백김치/열무김치	 5,6,10 1 9
오후 간식					알감자버터구이 우유	2 2	잡채 메밀차	5,6,16 3	안홍편빵/우유 [0세:양배추당근죽]	1,2,5,6
저녁 					찰현미밥 시래기국 오리불고기 무쌈채부추무침 백김치	 5,6 5,6 9	참쌀밥 소고기숙주국 동태살무조림 오이지무침 백김치	 16 5,6 9	오징어양배추덮밥 어묵숙갓국 물만두 백김치	5,6,17 1,5,6 1,5,6,10 9
				[어린이대통령 공약의 날]						
영양량(영)kcal/g				520/17				523/23		
(유)kcal/g				694/23				698/30		
메뉴변동사항										
2주	7월 6일	알레르기	7월 7일	알레르기	7월 8일	알레르기	7월 9일	알레르기	7월 10일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭고기야채죽	15	현미시리얼/우유 블루베리	5 2	현살생선죽	2	사과 우유미숫가루	2,5,6	단호박크림스프 조각식빵[0세:빵X]	2,5,6,15,16 1,2,6
점심 	참쌀밥 황태묵국 돈육곤약장조림 팽이버섯피망볶음 백김치/배추김치	 5,6,10 9	기장밥 소고기미역국 닭강정 수박 백김치	 16 5,6 5,6 9	돈육자장밥[0세:돈육볶음밥] 계란파국 새우양장피볶음 백김치 파인애플	2,5,6,10 ,15,16 1 5,6,9 9	강황쌀밥 온도토리묵국 삼치무조림 숙주나물 백김치/열무김치	 5,9 5,6 9	참쌀밥 설렁탕/소면[0세:면X] 진미채조림 열무나물 백김치/깍두기	 6,16 5,6,17 9
오후 간식	롤치즈빵/우유 [0세:당근감자죽]	2,5,6	소고기겉알섞음밥/육수수차[영아] 궁중떡볶이/육수수차[유아]	5,6,16 16	닭고기샐러드 체다치즈	1,6,15 2	호박부추새우전 매실차	5,6,9	편감자/아기치즈 우유	2 2
저녁 	참쌀밥 열무된장국 뼈없는닭갈비 가지나물 백김치	 5,6 5,6,15 5,6 9	기장밥 유부김치국 임연수구이 다시마튀각 백김치	 5,9 5,6 9	차조밥 느타리된장국 돈육토마토볶음 감자조림 백김치	 5,6 5,6,10,12 5,6 9	강황쌀밥 감자국 돈채피망볶음 미역초무침 백김치	 5,6,10 9	소고기곤드레밥 두부된장국 도라지배무침 백김치	16 5,6 5,6 9
영양량(영)kcal/g				535/30				518/20		
(유)kcal/g				558/18				522/30		
메뉴변동사항				714/41				691/27		
				744/24						

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	7월 13일	알레르기	7월 14일	알레르기	7월 15일	알레르기	7월 16일	알레르기	7월 17일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기청경채죽	16	물만둣국	1,5,6,10	감자호박수제비 [0세:감자호박죽]	6	새우버섯죽	9		2
점심 	찰현미밥 호박익힌장국 돈육김치볶음 상추부추무침 백김치	5,6 5,6,9,10 5,6 9	차수수밥 돈육순두부찌개 새우계란찜 새송이버섯장조림 백김치/열무김치	5,6,9,10 1,9 5,6 9	잡쌀밥 영양삼계탕 도토리묵김무침 백김치/열무김치 수박	15 5,6 9	흑미밥 얼갈이된장국 코다리무조림 돈육가지잡채 백김치/배추김치	5,6 5,6 5,6,10 9	제한절	5,6 1,5,6, 10,12 1,2,5 9
오후 간식	스위트밀크롤/우유 [0세:소고기무죽]	2,5,6 16	오이콩나물비빔국수[0세:당근양파죽] 토마토	5,6 12	단호박계란샌드위치/우유 [0세:새우당근죽]	1,2,5,6 9	모듬과일(멜론,참외,수박) 우유	2		5,6,10, 16,18 2
저녁 	찰현미밥 소고기묵국 오징어잡채 유부부추볶음 백김치	5,6,16 5,6,17 5,6 9	차수수밥 근대국 고등어구이 돌자반 백김치	5,6 5,6,7 9	잡쌀밥 새우묵국 다진고기두부조림 오이파프리카무침 백김치	9 5,6,10 9	흑미밥 들깨미역국 훈제오리찜 무쌈 백김치	1,5 9		2,5,6,10, 12,16,18 9 5,6 9 11
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	543/28 724/38		537/26 716/35		531/21 708/28		509/27 679/36		658/31 878/41	
4주	7월 20일	알레르기	7월 21일	알레르기	7월 22일	알레르기	7월 23일	알레르기	7월 24일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭녹두죽	5,15	삶은계란 우유	1 2	소고기야채죽	16	토마토치즈스튜 조각식빵[0세:빵X]	2,12 1,2,6	누룽지죽	
점심 	기장밥 동태숙갓국 돈육콩나물볶음 양배추쌈 백김치/배추김치	5,6,10 5,6 9	차조밥 미역냉국 임연수구이 깻잎순나물 백김치	5,6 9	소고기열무된장비빔밥 두부새우젓국 메추리알조림 백김치/오이김치 참외	5,6,16 5,9 1,5,6 5	흑미밥 연두부국 안동찜닭 미역줄기볶음 백김치/배추김치	5 5,6,15 9	강황쌀밥 다시마묵국 바베큐족찜 참나물사과무침 백김치/열무김치	5,6 2,5,6,10, 12,15,16, 18 9
오후 간식	후레쉬크림샌드빵/우유 [0세:감자양파죽]	1,2,5,6	소고기김치크림리조또 옥수수차	2,5,6,9, 15,16	들기름막국수 [0세:닭고기호박죽]	3,5,6 15	수박오미자화채 스트링치즈	2	찐감자 우유	2
저녁 	기장밥 오징어묵국 두부구이 베이컨감자채볶음 백김치	5,6,17 5,6 10 9	차조밥 열무된장국 소고기양배추볶음 시래기나물 백김치	5,6 5,6,16 5,6 9	잡쌀밥 애호박된장국 닭바베큐조림 코울슬로 백김치	5,6 5,6,12, 15,16,18 1,5,6 9	흑미밥 소고기버섯국 명태살콩나물찜 배추나물 백김치	16 5,6 9 5,6,16	강황쌀밥 닭곰탕 어항가지볶음 오이부추무침 백김치	15 5,6,10 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	566/32 754/43		576/26 767/35		514/20 686/26		583/19 778/25		532/22 710/30	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

7월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	7월 27일	알레르기	7월 28일	알레르기	7월 29일	알레르기	7월 30일	알레르기	7월 31일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	새우애호박죽	9	단호박찜 우유	2	찐고구마 우유	2	치즈넣은모닝빵/우유 [0세:두부양파죽]	1,2,5,6 5	오트밀죽	2
점심 	차수수밥		참쌀밥		소고기콩나물밥	5,6,16	참쌀밥		차수수밥	
	아욱국	5,6	육개장	16	계란파국	1	돈육청국장	5,6,10	콩나물국	5
	돈육오징어볶음	5,6,10,17	가자미구이	5,6	도토리묵속갯무침	5,6	닭고기허브구이	15	훈제오리겉잎볶음	5
	도라지배무침	5,6	가지나물	5,6	백김치/열무김치	9	우엉조림	5,6	양배추나물	
	백김치/배추김치	9	백김치/배추김치	9	수박		백김치/배추김치	9	백김치/배추김치	9
오후 간식	슈크림빵/우유 [0세:닭감자죽]	2,5,6 15	감바스푸실리 [0세:새우당근죽]	1,5,6,9,12 9	크림카레우동 [0세:소고기양파죽]	2,5,10, 12,16,18 16	멸치주먹밥 보리차		과일요거트범벅 (블루베리/바나나)	2
저녁 	차수수밥		참쌀밥		기장밥		참쌀밥		닭고기야채덮밥	5,6,15
	두부김치국	5,9	콩나물국	5	소고기우거지국	5,6,16	감자다시마국		느타리버섯된장국	5,6
	닭감자볶음	5,6,15	돈사태파인애플조림	5,6,10	참치팽이버섯전	1,6	삼치무조림	5,6	계란말이	1
	열무나물		구이김		미역초무침		애호박볶음		백김치	9
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9		
영양량(영)	572/26		535/24		556/19		548/34		555/21	
(유)	763/25		713/32		742/25		731/46		740/28	
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

식재료원산지안내																	
7월	밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류				
	백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산				국내산	국내산	국내산			국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
	수산물									수산물가공품			식육가공품		기타		
	명태 (통태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	참치캔(다랑어)			진미채(오징어)	베이컨(돈육)	훈제오리(오리)		
	러시아산	러시아산	국내산		국내산					원양산			페루산	국내산	국내산		

*알레르기 유발 식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳잣