

발행일 : 2026. 7. 1.

2~5세 표준형



사회복지법인연꽃어린이집
영양사 김미자

요일 일자	월	화	수 1	목 2	금 3
오전간식			 수박	떠먹는요구르트②  당근스틱	 바나나
점심	◆ 함양군 특산물인 양파, 사과, 오미자 등은 식단에 작성되고 있습니다. ◆ 식재료의 신선도를 높이기 위해 월 4회 특정 식재료를 노출시키는 <컬러푸드데이(🇰🇷)> 식단을 제공합니다. ➔ 7월 식재료 오이		안매운닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 표고버섯들깨탕⑤⑥ 간장두부부조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	백미밥 쇠고기무국⑬ 순살삼치구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 잘게썬오징어무국⑤⑥⑰ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카사과무침 잘게썬배추김치⑨
오후간식			 우유② 우리밀쿠키①②⑥	사과주스 치킨너겟/소스①⑥⑮	 우유② 롤케익①②⑥
열량/단백질 일자	6	7	658 24	643 25	656 29
오전간식	마시는요구르트② 치즈②	 참외	 방울토마토	떠먹는요구르트②  파프리카스틱	 배
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 치킨텐더①⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 어묵양파볶음⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 잘게썬배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 물만두국①⑤⑥⑩⑬⑮ 참쌀김자반⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 팽이버섯양파국 돈육바베큐조림⑤⑥⑩⑮ 감자채당근볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 소불고기⑤⑬ 토마토양상추샐러드 &오리엔탈드레싱⑤⑥⑮ 잘게썬깎두기⑨
오후간식	매실음료  감자오이샌드위치①⑤	 요거타임(포도)우유② 쌀과자	 우유② 초코시리얼⑤	유기농ABC주스 찐만두①⑤⑥⑩	 우유② 빔디바나나파운드빵①②⑥
열량/단백질 일자	621 27	670 26	685 25	647 23	718 26
오전간식	13 마시는요구르트② 치즈②	14  바나나	15(초복)  수박	16 떠먹는요구르트②  오이스틱	
점심	백미밥 황태맑은국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑮⑰ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 모듬어묵탕⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 브로콜리무침 잘게썬배추김치⑨	참쌀밥 닭다리삼계탕⑮ 메추리알조림①⑤⑥ 무새콤무침 잘게썬배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	백미밥 된장찌개⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑮ 맛살미역줄기볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	우유과일화채②	 우유② 약밥	 우유② 찐감자	동글레차  오이비빔국수⑤⑥	
열량/단백질 일자	627 26	665 23	656 28	645 26	(제한절)
오전간식	20 마시는요구르트② 치즈②	21  배	22  포도	23 떠먹는요구르트②  당근스틱	24  바나나
점심	백미밥 순두부백탕①⑤ 훈제오리채소볶음 열무나물 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 감자미역국 순살찜닭⑤⑥⑮ 양배추샐러드 &요거트드레싱 잘게썬배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 우영진미채조림⑤⑥⑰ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 채소달걀찜① 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국  소고기오이볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	청포도주스 우리밀핫도그①②⑥⑩	요거타임(사과)주스② 미니약과	 우유② 오곡후레이크	보리차 크림소스스파게티②⑤⑩	 우유② 우유치즈촉촉케이크①②⑥
열량/단백질 일자	661 26	630 23	716 22	692 24	684 23
오전간식	27 마시는요구르트② 치즈②	28  수박	29  블루베리	30 떠먹는요구르트②  오이스틱	31  복숭아
점심	백미밥 맑은돼지곰탕⑩ 어묵부추잡채⑤⑥ 조미김 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 동태찌개⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 애호박새우젓국⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑮  오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 실파달걀국① 간장제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물 잘게썬깎두기⑨
오후간식	매밀차③ 꼬마주먹밥⑤	바나나우유② 두부과자	 우유② 찐고구마	채소자장면①⑤⑥⑩⑮⑰⑱	 우유② 바나나미미케이크①②⑥
열량/단백질 일자	671 25	642 31	670 23	712 24	720 28

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲자
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합)
*아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

쌀		콩			쇠고기(수입산)			돼지고기		닭고기	
밥/죽		두부	순두부	국용	볶음						
국내산			국산	국산	호주산	호주산		국내산		국내산	
배추김치		농축산물·수산물·가공품									
배추	고춧가루	동그랑땡	오징어	오리훈제	치킨너겟	치킨텐더	돈까스	떡갈비		물만두	동태
		오징어		오리고기	닭고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기
국내산	국내산	외국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아
원산지 표시품목(29종)		쌀/배추김치/콩/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/장어/낙지/명태/고등어/갈치/오징어/꽃게/참조기/다랑어/아귀/꾸꾸미/방어/멍게/부세/전복/가리비									

발행일 : 2026. 7. 1.

1세 표준형



사회복지법인연꽃어린이집
영양사 김미자

요일 일자	월	화	수 1	목 2	금 3
오전간식			 수박	떠먹는요구르트②  당근스틱	 바나나
점심	◆ 함양군 특산물인 양파, 사과, 오미자 등은 식단에 작성되고 있습니다. ◆ 식재료의 신선도를 높이기 위해 월 4회 특정 식재료를 노출시키는 <컬러푸드데이(🇰🇷)> 식단을 제공합니다. ➔ 7월 식재료 오미		안매운닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 표고버섯들깨탕⑤⑥ 간장두부부조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 쇠고기무국⑬ 순살삼치구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 잘게썬오징어무국⑤⑥⑬ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카사과무침 잘게썬배추김치⑨
오후간식			쇠고기당근죽⑬	새송이들깨죽	닭고기야채죽⑬
열량/단백질 일자	6	7	8	9	10
오전간식	마시는요구르트② 치즈②	 참외	 망울토마토	떠먹는요구르트②  파프리카스틱	 배
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 닭고기감자조림⑬ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 어묵양파볶음⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 브로콜리무침 잘게썬배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 물만두국①⑤⑥⑩⑬⑭ 참쌀김자반⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 팽이버섯양파국 돈육바베큐조림⑤⑥⑩⑫ 감자채당근볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 소불고기①⑤⑬ 토마토양상추샐러드 &오리엔탈드레싱⑤⑥⑫ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	크래이버섯죽	닭안심채소죽⑬	쇠고기브로콜리죽⑬	참쌀닭고기죽⑬	게살당근애호박죽⑧
열량/단백질 일자	411 17	428 17	436 16	428 16	447 18
오전간식	13 마시는요구르트② 치즈②	14  바나나	15(초복)  수박	16 떠먹는요구르트②  오이스틱	
점심	백미밥 황태맑은국⑤⑥ 제육볶음⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 모듬어묵탕⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 브로콜리무침 잘게썬배추김치⑨	참쌀밥 닭다리삼계탕⑬ 메추리알조림①⑤⑥ 무새콤무침 잘게썬배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 된장찌개⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 맛살미역줄기볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	닭가슴살표고죽⑬	새우살야채죽⑨	단호박죽	쇠고기모듬야채죽⑬	
열량/단백질 일자	420 16	438 15	421 17	436 18	(제한절)
오전간식	20 마시는요구르트② 치즈②	21  배	22  포도	23 떠먹는요구르트②  당근스틱	24  바나나
점심	백미밥 순두부백탕①⑤ 훈제오리채소볶음 열무나물 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 감자미역국 순살찜닭⑤⑥⑬ 양배추샐러드 &요거트드레싱 잘게썬배추김치⑨	돈육가래라이스⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 우영진미채조림⑤⑥⑬ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국  소고기오미볶음⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	흰살생선채소죽	쇠고기청경채죽⑬	닭고기부추죽⑬	게살브로콜리죽⑧	표고버섯야채죽
열량/단백질 일자	426 19	411 16	461 16	450 17	450 15
오전간식	27 마시는요구르트② 치즈②	28  수박	29  블루베리	30 떠먹는요구르트②  오이스틱	31  복숭아
점심	백미밥 닭고기무국⑩ 어묵부추잡채⑤⑥ 조미김 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 동태찌개⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 애호박새우젓국⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살야채볶음②⑤⑥⑬  오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 실파달걀국① 간장제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물 잘게썬깍두기⑨
오후간식	쇠고기새송이죽⑬	닭안심영양죽⑬	모듬버섯죽	쇠고기채소죽⑬	새우살버섯죽⑨
열량/단백질 일자	433 16	420 18	432 16	452 17	460 18

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭후도 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합)
⑲잔 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

쌀		콩			쇠고기(수입산)				돼지고기		닭고기	
밥/죽		두부	순두부	국용	볶음							
국내산			국산	국산	호주산	호주산	호주산	호주산	국내산		국내산	
배추김치		농축산물 · 수산물 · 가공품										
배추	고춧가루	동그랑땡	오징어	오리훈제	치킨너겟	치킨텐더	돈까스	떡갈비			물만두	동태
		오징어		오리고기	닭고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기	명태
국내산	국내산	외국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아
원산지 표시품목(29종)		쌀/배추김치/콩/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/장어/낙지/명태/고등어/갈치/오징어/꽃게/참조기/다랑어/아귀/꾸꾸미/방어/명게/부세/전복/가리비										

2026년 7월 식단표	발행일 : 2026. 7. 1.
0세 표준형	연꽃 LOTTE FLOWER CHILDCARE CENTER 사회복지법인연꽃어린이집 영양사 김미자

사회복지법인연꽃어린이집
영양사 김미자

요일 일자	월	화	수 1	목 2	금 3
오전간식			 수박	떠먹는요구르트②  당근스틱	 바나나
점심	◆ 향양군 특산물인 양파, 사과, 오미자 등은 식단에 작성되고 있습니다. ◆ 식재료의 신선도를 높이기 위해 월 4회 특정 식재료를 노출시키는 <컬러푸드데이(🌈)> 식단을 제공합니다. ➔ 7월 식재료 오이		닭안심채소무른밥⑤⑥⑬ 표고버섯들깨탕⑤⑥ 간장두부무조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 쇠고기우육⑬ 순살삼치구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	잡곡밥 잘게썰오징어우육⑤⑥⑬ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카사과무침 잘게썰배추김치⑨
오후간식			쇠고기당근죽⑬	새송이들깨죽	닭고기야채죽⑬
열량/단백질 일자	6	7	418 16	418 16	428 18
오전간식	마시는요구르트② 치즈②	 참외	 방울토마토	떠먹는요구르트②  파프리카스틱	 배
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 닭고기감자조림⑬ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 어묵양파볶음⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 잘게썰배추김치⑨	새우채소무른밥⑤⑥⑨ 물만두국①⑤⑥⑩⑬⑮ 참쌀김자반⑤ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 팽이버섯양파국 돈육바베큐조림⑤⑥⑩⑫ 감자채당근볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 소불고기①⑤⑬ 토마토양상추샐러드 &오리엔탈드레싱⑤⑥⑫ 잘게썰깍두기⑨
오후간식	크래미버섯죽	닭안심채소죽⑬	쇠고기브로콜리죽⑬	참쌀닭고기죽⑬	게살당근애호박죽⑧
열량/단백질 일자	411 17	428 17	420 16	428 16	447 18
오전간식	13	14	15(초복)	16	
오전간식	마시는요구르트② 치즈②	 바나나	 수박	떠먹는요구르트②  오이스틱	
점심	백미밥 황태맑은국⑤⑥ 제육볶음⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	잡곡밥 모듬어묵탕⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 브로콜리무침 잘게썰배추김치⑨	참쌀밥 닭다리삼계탕⑬ 매추리알조림①⑤⑥ 무새콤무침 잘게썰배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 된장찌개⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 맛살미역줄기볶음①⑤⑥⑧ 잘게썰배추김치⑨	
오후간식	닭가슴살표고죽⑬	새우살야채죽⑨	단호박죽	쇠고기모듬야채죽⑬	
열량/단백질 일자	420 16	438 15	421 17	436 18	
오전간식	20	21	22	23	24
오전간식	마시는요구르트② 치즈②	 배	 포도	떠먹는요구르트②  당근스틱	 바나나
점심	백미밥 순두부백탕①⑤ 훈제오리채소볶음 열무나물 잘게썰배추김치⑨	잡곡밥 감자미역국 순살찜닭⑤⑥⑬ 양배추샐러드 &요거트드레싱 잘게썰배추김치⑨	돈육감자무른밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 우영진미채조림⑤⑥⑬ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 감자조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국 🌈소고기오이볶음⑥⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨
오후간식	흰살생선채소죽	쇠고기청경채죽⑬	닭고기부추죽⑬	게살브로콜리죽⑧	표고버섯야채죽
열량/단백질 일자	426 19	411 16	450 15	450 17	450 15
오전간식	27	28	29	30	31
오전간식	마시는요구르트② 치즈②	 수박	 블루베리	떠먹는요구르트②  오이스틱	 복숭아
점심	백미밥 닭고기우육⑩ 어묵부추잡채⑤⑥ 조미김 잘게썰배추김치⑨	잡곡밥 동태찌개⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 애호박새우전국⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살야채볶음②⑤⑥⑬ 🌈오이나물⑥⑥ 잘게썰배추김치⑨	잡곡밥 실파달걀국① 간장제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물 잘게썰깍두기⑨
오후간식	쇠고기새송이죽⑬	닭안심영양죽⑬	모듬버섯죽	쇠고기채소죽⑬	새우살버섯죽⑨
열량/단백질 일자	433 16	420 18	432 16	452 17	460 18

①난류 ②우유 ③메밀 ④망고 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합)
⑲잔 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

쌀		콩				쇠고기(수입산)			돼지고기		닭고기		
밥/죽		두부		순두부		국용		볶음					
국내산		국산		국산		호주산		호주산		국내산		국내산	
배추김치		농축산물·수산물·가공품											
배추	고춧가루	동그랑땡	오징어	오리훈제	치킨너겟	치킨텐더	돈까스	떡갈비			물만두	동태	
		오징어		오리고기	닭고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기	명태	
국내산	국내산	외국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아
원산지 표시품목(29종)		쌀/배추김치/콩/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/장어/낙지/명태/고등어/갈치/오징어/꽃게/참조기/다랑어/아귀/꾸꾸미/방어/망게/부세/전복/가리비											