

2026년도 7월 식단 (0~5세)

<영양사 : 김혜선>

1주	월 ()	화 ()	수 (1)	목 (2)	금 (3)	토 (4)
오전 간식			단호박죽	양파성장기우유 ★호밀꿀호떡	바른떠먹는요거트	★바른고칼슘우유
점 심			훈제오리채소볶음밥 미소장국 메추리알채소볶음 오이나물 깍두기	보리밥 소고기미역국 고등어구이 청경채볶음 배추김치	기장밥 애호박감자된장국 돈육삼겹살조림 도토리묵김무침 깍두기	닭살불고기덮밥 맑은장국 새우살버터볶음 구이김 배추김치
오후 간식			방울기증편 ★사과푸딩	수제크림스파게티, 참외 ★바른마시는요거트	후레쉬크림샌드 ★바른고칼슘우유	
2주	월 (6)	화 (7)	수 (8)	목 (9)	금 (10)	토 (11)
오전 간식	호상 런요쿠르트	★새미출무항생제우유	김계란죽	양파성장기우유 찰보리빵	★국산콩두유	★바른고칼슘우유
점 심	백미밥 미역된장국 말랑말랑떡새우완자 게맛살숙주볶음 배추김치	찰현미밥 소고기무국 유부잡채 볼어묵양파볶음 깍두기	돈육카레덮밥 다시마미소국 군만두 얼갈이나물 배추김치	현미밥 배추된장국 간장닭볶음 으깬두부무침 깍두기	찹쌀밥 양배추된장국 수제돈까스 양상추사과샐러드 배추김치	베이컨채소볶음밥 열무된장국 해물동그랑땡 콩나물무침 깍두기
오후 간식	찐고구마, 사과 ★바른 주스	새우살야채죽, 수박	블루베리설기 ★바른마시는요거트	수제감자튀김, 바나나 유기농요쿠르트	★우리밀치즈블링브라우니 ★바른고칼슘우유	
3주	월 (13)	화 (14)	수 (15)	목 (16)	금 (17)	토 (18)
오전 간식	호상 런요쿠르트	★새미출무항생제우유	브로콜리아채죽	양파성장기우유 핑거스틱	 = 제한질 =	★바른고칼슘우유
점 심	보리밥 순두부계란국 동태살강정 양배추나물 깍두기	보리밥 감자수제비국 오징어간장조림 콩나물무침 배추김치	소고기콩나물밥+양념장 미역냉국 미트볼계찹조림 과일샐러드 깍두기	차조밥 두부된장국 돼지고기버섯굴소스볶음 지리멸치무침 배추김치		돈육하이라이스 부추장국 닭봉간장조림 오이무침 배추김치
오후 간식	닭살야채죽, 참외	찐감자, 자두 ★바른 주스	오레오설기 친환경사과주스	수제떡볶이토스트, 방울토마토 ★바른마시는요거트		
4주	월 (20)	화 (21)	수 (22)	목 (23)	금 (24)	토 (25)
오전 간식	호상 런요쿠르트	★새미출무항생제우유	게살야채죽	양파성장기우유 ★대파미니크로와상	야채스프	★바른고칼슘우유
점 심	백미밥 흰살생선미역국 훈제오리채소볶음 애호박나물 배추김치	기장밥 황태콩나물국 돈수육 가지볶음 깍두기	새우살데리야끼덮밥 물만둣국 청경채나물 두부간장조림 배추김치	차조밥 닭곰탕 야채계란찜 부추베이컨볶음 깍두기	찹쌀밥 열무된장국 소고기채소볶음 상추겉절이 배추김치	토마토소스스파게티 오징어간장조림 참나물무침 채소모듬피클
오후 간식	크리스피핫도그, 사과 ★바른주스	소고기야채죽 파인애플	호박치즈설기 ★바른바나나우유	수제해물야채전, 바나나 유기농요쿠르트	딸기잼샌드위치, ★슬라이스치즈 ★바른고칼슘우유	
5주	월 (27)	화 (28)	수 (29)	목 (30)	금 (31)	토 ()
오전 간식	★새미출플레인요거트	★새미출무항생제우유	★바른떠먹는요거트	검은콩두유	양파성장기우유 바나나	
점 심	현미밥 어묵무국 야채계란말이 감자조림 깍두기	백미밥 맑은콩나물국 어묵양파볶음 메추리알조림 배추김치	찹쌀밥 무된장국 돈육조림 지리멸치볶음 깍두기	잡곡밥 감자양파된장국 닭살채소볶음 김자반 배추김치	보리밥 팽이버섯두부국 돈육간장불고기 게맛살애호박볶음 깍두기	
오후 간식	통스틱파이 ★바른고칼슘우유	모닝빵, 딸기잼 ★바른마시는요거트	찐만두, 방울토마토 유기농요쿠르트	★유기농씨리얼 ★바른고칼슘우유	찐고구마 , ★바른주스	

원산지 표시사항 ※ 식단에 사용된 식재료 중 쌀(찹쌀, 현미쌀, 보리쌀, 흑미 포함)은 국내산 무농약인증, 배추김치 중 배추, 고춧가루는 국내산, 콩(두부) 국내산, 돼지고기와 닭고기는 제주산, 소고기 국내산, 고등어 노르웨이산, 명태살 네덜란드산(또는 러시아산), 새우살 베트남산, 전복 국내산입니다.

- 밥을 먹기 시작하는 영아부터 유아까지 대상으로 한 간식 및 중식 식단입니다.
- 자연간식 주 3회 이상을 반영한 식단을 제공합니다.
- 특정 식품에 알레르기 반응이 있을 경우 어린이집으로 연락바랍니다. 식단은 시장상황 및 어린이집 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- 영아(만 1~2세) 섭취기준 : 1,000kcal, 15g(단백질), 500mg(칼슘) / 유아(만 3~5세) 섭취기준 : 1,400kcal, 20g(단백질), 600mg(칼슘)