

2026년 7월 식단표 [중식]

영양사 오현정

1 주	일자 / 요일			1(수)	2(목)	3(금)
	오전간식			환살생선죽 / 우유②	표고버섯죽 / 우유②	두부죽⑤ / 우유②
2 주	점심	열량(Kcal)/단백질(g)		돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 토마토버무리⑫ 깍두기(씻은깍두기)⑨	현미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육+양념장⑤⑥⑩ 두부무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리버섯볶음 새우살채소무침⑤⑥⑨ 깍두기(씻은깍두기)⑨
	오후간식			참외 미숫가루라떼②⑤⑥	파배기도넛①②⑥ 감귤주스	초당옥수수 마시는요거트②
3 주	일자 / 요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
	오전간식	게살죽 / 우유②	치즈쌀죽② / 우유②	채소죽 / 우유②	애호박죽 / 우유②	두부김치⑤ / 우유②
4 주	점심	기장밥 북어양파국⑤⑥ 달걀⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①②⑤⑥ 양상추샐러드+오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	수수밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그① 무생채⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
	오후간식	바나나 떠먹는요거트②	간장비빔국수⑤⑥ 수박	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩ 매실주스	찐고구마 자두주스	머핀①②⑥ 유산균음료②
5 주	일자 / 요일	열량(Kcal)/단백질(g)	647.9kcal/35.2g(414.7kcal/28.2g)	674.9kcal/29.0g(431.9kcal/23.2g)	684.1kcal/20.6g(437.8kcal/16.5g)	631.4kcal/20.7g(404.1kcal/16.6g)
	점심	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)
6 주	오전간식	소고기채소죽⑩ / 우유②	들깨죽 / 우유②	삼계죽⑤ / 우유②	연두부죽⑤ / 우유②	제한절
	점심	현미밥 조갯살부추국⑤⑥⑩ 돼지고기간장주물럭⑤⑥⑩ 게맛살양배추볶음⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	소고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 브로콜리무침 진미채조림⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	보리밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 어묵잡채⑤⑥ 감자샐러드①②⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
	오후간식	토마토⑫ 검은콩두유⑤	찐감자 유산균음료②	슈크림빵①②⑥ 포도주스	찐옥수수 사과주스	
	열량(Kcal)/단백질(g)	643.0kcal/31.5g(411.5kcal/25.2g)	565.4kcal/22.5g(361.9kcal/18.0g)	731.0kcal/27.1g(467.8kcal/21.7g)	719.9kcal/15.7g(460.7kcal/12.6g)	
7 주	일자 / 요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
	오전간식	자죽⑩ / 우유②	달걀쌀죽① / 우유②	치즈당근죽② / 우유②	새우살아채죽⑨ / 우유②	채소죽 / 우유②
8 주	점심	수수밥 달걀탕①⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	백미밥 콩나물맑은국⑤⑥ 치킨까스⑤⑥⑩ 양상추샐러드+오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	새우살채소볶음⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 메추리알옥수수샐러드①②⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	잡곡밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 달걀무국⑤⑥⑩ 삼치살구이⑥ 과일샐러드①②⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤⑥ 청포도주스	참외 떠먹는요거트②	찐고구마 배도라지주스	씨리얼②⑤⑥ 우유②	수박화채② 모닝빵①②⑥
	열량(Kcal)/단백질(g)	657.8kcal/25.3g(420.9kcal/20.2g)	670.0kcal/32.0g(428.8kcal/25.6g)	680.0kcal/27.9g(435.2kcal/22.3g)	701.0kcal/27.3g(448.6kcal/21.8g)	612.6kcal/26.4g(392.1kcal/21.1g)
9 주	일자 / 요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
	오전간식	단호박죽 / 우유②	녹두죽 / 우유②	고구마죽 / 우유②	멸치죽 / 우유②	달걀양파죽① / 우유②
10 주	점심	차조밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 달걀참치채소볶음①⑤⑥ 숙주게살무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 현살생선미역국⑤⑥ 달걀카레볶음⑤⑥⑩ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	비빔밥+양념장⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 다진소고기장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	백미밥 건새우배추국⑤⑥⑨ 떡갈비⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
	오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫ 감귤주스	찐감자 두유⑤	물만두⑤⑥⑩ 복숭아⑪	롤케익①②⑥ 하라봉주스	수박 떠먹는요거트②
	열량(Kcal)/단백질(g)	756.4kcal/30.9g(484.1kcal/24.7g)	655.1kcal/30.5g(419.3kcal/24.4g)	568.1kcal/27.4g(363.6kcal/21.9g)	644.4kcal/29.6g(412.4kcal/23.7g)	600.7kcal/26.7g(384.4kcal/21.4g)

※ 위 식단은 유아(만3~5세) 기준 식단으로 영아용(만1~2세) 식단 및 열량/단백질은 ()로 표기하여 제공합니다.

- ▶ 1일 에너지 및 단백질 권장량(한국 영양학회기준, 2020) : 만1~2세(900kcal/20g), 만3~5세(1,400kcal/25g)
- ▶ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- ▶ 제철식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.
- ▶ 식품 알레르기 원아에게는 보호자의 요구에 의한 대체식품(대체식, 제거식, 가정식)을 제공합니다.
- ▶ 일품메뉴 일 때는 국을 빼서 제공하는 식단입니다. (저 나트륨의 날)

원산지 표시	쌀		배추김치		콩	
	밥 : 국내산	누룽지 : 국내산	배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산		두부 : 콩: 국내산	
	축산물					
	소고기(국내산인 경우 육종 기업 – 한우/육우/젓소)		돼지고기 : 제주산	닭고기 : 국내산	오리고기 : 국내산	
	반찬 : 국내산(한우)	국·죽 : 국내산(한우)				
	수산물					
	고등어 : 국내산		오징어 : 국내산		전복 : 국내산	
					흰생선생(명태) : 러시아산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채 : 오징어(외국산)		참치캔 : 다랑어(원양산)		베이컨 : 돼지고기(미국산)	
				훈제오리 : 오리고기(국내산)		

- * 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함
- ▶ 식품 알레르기 유발식품 표시: ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부, 간장) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO₂ 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2026년 7월 식단표 [석식]

영양사 오현정

1 주	일자 / 요일			1(수)	2(목)	3(금)
	석식			백미밥 어묵국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물럭 ⑤⑥⑩ 토마토새콤무침 ⑫ 배추김치(백김치) ⑨	현미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 새우살찜스테이크 ⑤⑥⑨ 팽이버섯볶음 ⑤⑥ 각두기(씻은각두기) ⑨	보리밥 복어포종나물국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 근대된장무침 ⑤⑥ 배추김치(백김치) ⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)			387.7kcal/19.0g(248.8kcal/13.9g)	351.2kcal/20.2g(237.8kcal/13.4g)	364.7kcal/17.3g(243.8kcal/13.3g)
2 주	일자 / 요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
	석식	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑬ 참치채소볶음 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 각두기(씻은각두기) ⑨	백미밥 새송이버섯달걀국 ①⑤⑥ 닭다리살소금구이 ⑮ 상추야채무침 ⑤⑥ 배추김치(백김치) ⑨	백미밥 무채맑은국 ⑤⑥ 돼지고기떡갈비 ⑤⑥⑩ 마카로니샐러드 ①②⑤⑥ 각두기(씻은각두기) ⑨	잡곡밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 새우살로제소스조림 ②⑤⑥⑨⑫⑮ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치(백김치) ⑨	수수밥 부추새우살맑은국 ⑤⑥⑨ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 각두기(씻은각두기) ⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	373.8kcal/24.9g(239.2kcal/16.5g)	367.9kcal/16.4g(237.4kcal/11.4g)	373.3kcal/16.5g(234.9kcal/13.3g)	368.3kcal/20.7g(245.9kcal/20.9g)	384.8kcal/23.2g(249.8kcal/13.4g)
3 주	일자 / 요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)
	석식	현미밥 돼지갈비탕 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 청경채무침 ⑤⑥ 배추김치(백김치) ⑨	기장밥 미역된장국 ⑤⑥ 다진소고기조림 ⑤⑥⑬ 지리멸치당근조림 ⑤⑥ 각두기(씻은각두기) ⑨	백미밥 콩나물된장국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 양배추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치(백김치) ⑨	잡곡밥 애호박된장국 ⑤⑥ 돈육감자볶음 ⑤⑥⑩ 미역오이무침 ⑤⑥ 각두기(씻은각두기) ⑨	제헌절
	열량(Kcal)/단백질(g)	382.1kcal/20.5g(244.5kcal/16.4g)	429.9kcal/19.5g(275.1kcal/15.6g)	392.4kcal/23.2g(251.1kcal/18.6g)	382.6kcal/18.9g(244.9kcal/15.1g)	
4 주	일자 / 요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
	석식	수수밥 시금치맑은국 ⑤⑥ 닭살파프리카토제소스조림 ②⑤⑥⑫⑮ 지리멸치당근볶음 ⑤⑥ 배추김치(백김치) ⑨	백미밥 맑은소고기육개장 ⑤⑥⑬ 어묵야채볶음 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 각두기(씻은각두기) ⑨	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 훈제오리야채마스터드 ①②⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치(백김치) ⑨	보리밥 감자된장국 ⑤⑥ 돼지고기양념구이 ⑤⑥⑩ 구이김 각두기(씻은각두기) ⑨	백미밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 치즈스크램블에그 ①② 브로콜리깨소스무침 ①②⑤⑥ 배추김치(백김치) ⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	378.4kcal/18.5g(234.6kcal/13.4g)	360.5kcal/17.3g(238.4kcal/12.2g)	400.6kcal/20.8g(231.7kcal/12.5g)	355.3kcal/17.1g(233.9kcal/12.2g)	369.0kcal/14.9g(261.5kcal/18.5g)
5 주	일자 / 요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
	석식	차조밥 물만두국 ⑤⑥⑩ 소고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑬ 숙주당근무침 ⑤⑥ 각두기(씻은각두기) ⑨	기장밥 닭살배추국 ⑤⑥⑬ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥ 감자나물 배추김치(백김치) ⑨	백미밥 오징어미역국 ⑤⑥⑰ 두부스테이크 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 각두기(씻은각두기) ⑨	잡곡밥 애호박된장국 ⑤⑥ 목살구이 ⑩ 상추겉절이 ⑤⑥ 배추김치(백김치) ⑨	백미밥 유부된장국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 베이컨양배추굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 각두기(씻은각두기) ⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	418.2kcal/19.2g(244.1kcal/14.9g)	384.5kcal/21.9g(237.1kcal/11.4g)	384.4kcal/18.2g(237.1kcal/11.4g)	395.4kcal/18.1g(236.0kcal/13.0g)	367.2kcal/16.7g(248.9kcal/11.8g)

※ 위 식단은 유아(만3~5세) 기준 식단으로 영아용(만1~2세) 식단 및 열량/단백질은 ()로 표기하여 제공합니다.

- ▶ 1일 에너지 및 단백질 권장량(한국 영양섭취기준, 2020) : 만1~2세(900kcal/20g), 만3~5세(1,400kcal/25g)
- ▶ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- ▶ 제철식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.
- ▶ 식품 알레르기 원아에게는 보호자의 요구에 의한 대체식품(대체식, 제거식, 가정식)을 제공합니다.
- ▶ 일품메뉴 일 때는 국을 빼서 제공하는 식단입니다. (저 나트륨의 날)

원산지 표시	쌀		배추김치		콩	
	밥 : 국내산	누룽지 : 국내산	배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산		두부 : 콩: 국내산	
	축산물					
	소고기(국내산인 경우 육종 기입 - 한우/육우/젓소)		돼지고기 : 제주산	닭고기 : 국내산	오리고기 : 국내산	
	반찬 : 국내산(한우)	국·죽 : 국내산(한우)				
	수산물					
	고등어 : 국내산		오징어 : 국내산	전복 : 국내산	흰생선(명태) : 러시아산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채 : 오징어(외국산)		참치캔 : 다랑어(원양산)	베이컨 : 돼지고기(미국산)		훈제오리 : 오리고기(국내산)

* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찰쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

- ▶ 식품 알레르기 유발식품 표시: ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부, 간장) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO₂ 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.