

* 쌀, 백미, 현미, 잡쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 절임알, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함	
알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③매일 ④양송 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑳걔 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

2026년 7월 식단표

(1-2세 즉식형)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
 ▶담당: 김민정 영양사
 ▶발행일: 2026. 6. 24.
 ▶기관의 식단집수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	1[수]		2[목]		3[금]		4[토]					
오전간식	채소죽		들깨죽		바나나 두유 ⑤		두부채소죽 ⑤					
점심	수수밥 모듬버섯된장찌개 ⑤⑥ 돈가스 ①⑤⑥⑩ 오이나물 ⑤⑥ 백김치		보리밥 육개장 ⑤⑥⑬ 고등어구이 ⑤⑦ 청경채볶음 ⑤⑥ 백김치		백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 스크램블에그 ①②⑤ 백깍두기 ⑨		닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑬ 맑은장국 ⑤⑥ 새우살버터볶음 ②⑨ 구이김 백깍두기 ⑨					
	수박 우유 ②		모닝빵 ①②⑤⑥ 매실차		시리얼 ⑤⑥ 우유 ②		수제생블루베리우유 ②					
	378.5/15.5		384.5/15.2		454.2/18.7		386.6/21.9					
	루키간식		감귤주스									
열량(Kcal)/단백질(g)	378.5/15.5		384.5/15.2		454.2/18.7		386.6/21.9					
루키간식	감귤주스											
열량(Kcal)/단백질(g)	50/1											
날짜	6[월]		7[화]		8[수] 국없는날		9[목]		10[금]		11[토]	
오전간식	치즈양파죽 ②		애호박죽		새우살죽 ⑨		표고버섯죽		사과 곡물라떼 ②⑤		크림스프 ②⑤⑥⑬⑭	
점심	백미밥 무채된장국 ⑤⑥ 소고기가지조림 ⑤⑥⑬ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑬ 백김치		기장밥 두부된장국 ⑤⑥ 치킨가스 ①⑤⑥⑬ 새송이버섯우침 ⑤⑥ 백김치		보리밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 메추리알채소볶음 ①⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨		찰현미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭⑮ 양상추샐러드+ 사우전드어일렌드드레싱 ①②③⑥⑦⑨⑮ 백김치		백미밥 배추들깨탕 ⑤⑥ 간장닭볶음 ⑤⑥⑬ 으깬두부무침 ⑤ 백깍두기 ⑨		베이컨채소볶음밥 ①②⑤⑥⑬⑭ 열무된장국 ⑤⑥ 해물등그랑뎡 ①⑤⑥⑨⑰ 가지나물 ⑤⑥ 백김치	
	찐감자 우유 ②		토마토 ⑫ 마시는요거트 ②		소보로빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차		스파게티소스푸실리조림 ⑤⑫		롤케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②		구운식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	
	430.1/17.9		433.4/18.5		384.3/17.1		393.4/15.8		450.2/20.8		407.5/15	
	루키간식		사과주스									
열량(Kcal)/단백질(g)	430.1/17.9		433.4/18.5		384.3/17.1		393.4/15.8		450.2/20.8		407.5/15	
루키간식	사과주스											
열량(Kcal)/단백질(g)	60/0											
날짜	13[월]		14[화]		15[수]		16[목]		17[금]		18[토]	
오전간식	흑임자죽		달걀김죽 ①		두부죽 ⑤		참외 청귤차		제한질		타락죽 ②	
점심	백미밥 순두부찌개 ⑤ 치즈달걀말이 ①②⑤ 양배추나물 백깍두기 ⑨		보리밥 수제비국 ⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 애호박무침 백김치		수수밥 미역된장국 ⑤⑥ 소고기콩나물볶음 ⑤⑥⑮ 과일샐러드 ①⑤⑥⑫ 백김치		차조밥 유부된장국 ⑤⑥ 돼지고기버섯골소스볶음 ⑤⑥⑮⑰ 지리멸치무침 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨				채소카레라이스 ②⑤⑥⑮⑰⑱ 부추장국 ⑤⑥ 닭봉간장조림 ⑤⑥⑮ 오이무침 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	
	찐옥수수 마시는요거트 ②		블루베리 떠먹는요거트 ②		카스텔라 ①②⑤⑥ 보리차		짜장면 ①⑤⑥⑮⑰⑱⑲				시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	442.8/17		466.4/20		394.3/14.6		369.4/14.4				402.2/14.8	
루키간식	한라봉주스											
열량(Kcal)/단백질(g)	60.06/0.38											
날짜	20[월]		21[화]		22[수]		23[목]		24[금]		25[토]	
오전간식	달걀당근죽 ①		닭죽 ⑮		녹두죽		소고기죽 ⑤⑥⑬		바나나 우유 ②		들깨죽	
점심	백미밥 두부맑은국 ⑤ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑮ 양상추간장소스무침 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨		기정밥 참치미역국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물럭 ⑤⑥⑮ 가지볶음 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨		보리밥 물만둣국 ①⑤⑥⑮⑰⑱ 떡갈비 ①⑤⑮⑰ 팽이버섯우침 ⑤⑥ 백김치		차조밥 무채맑은국 ⑤⑥ 달걀 ⑤⑥⑮ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 숙주나물 백깍두기 ⑨		백미밥 달걀탕 ① 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 숙주나물 백깍두기 ⑨		토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑮⑰⑱ 오징어간장조림 ⑤⑥⑦⑰ 참나물무침 채소모듬피클	
	찐단호박 우유 ②		망고 마시는요거트 ②		핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 결명자차		잔치국수 ⑤⑥		프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②		무추천 ①⑤⑥ 포도주스	
	421.7/18.7		426.7/17.9		388.8/15.8		385.1/17.6		426.2/19.9		390.9/15.1	
	루키간식		천혜향주스									
열량(Kcal)/단백질(g)	421.7/18.7		426.7/17.9		388.8/15.8		385.1/17.6		426.2/19.9		390.9/15.1	
루키간식	천혜향주스											
열량(Kcal)/단백질(g)	63.6/1.08											
날짜	27[월]		28[화]		29[수]		30[목]		31[금]			
오전간식	채소김죽		느타리버섯죽		자죽 ⑮		두부양파죽 ⑤		복숭아 ⑪ 떠먹는요거트 ②			
점심	백미밥 차돌박이된장찌개 ⑤⑥ 훈제오리채소볶음 ②⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨		보리밥 소고기무국 ⑤⑥⑬ 두부스테이크 ①⑤⑥⑬⑭⑮ 도토리묵무침 ⑤⑥ 백김치		보리밥 유부장국 ⑤⑥ 양념치킨 ①⑤⑥⑭⑮ 숙주개소스무침 ⑤⑥ 백김치		찰현미밥 부추된장국 ⑤⑥ 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑮⑰ 상추+쌈장 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨		백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥ 감자나물 ⑤⑥ 백김치			
	찐고구마 우유 ②		자두 두유 ⑤		머핀 ①②⑤⑥ 보리차		메밀소바 ③⑤⑥		시리얼 ⑤⑥ 우유 ②			
	427.3/14.9		373/13		427.1/16.3		404.4/17.2		415.6/17			
	루키간식		감귤주스									
열량(Kcal)/단백질(g)	427.3/14.9		373/13		427.1/16.3		404.4/17.2		415.6/17			
루키간식	감귤주스											
열량(Kcal)/단백질(g)	50/1											
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*							
	밥·죽		누룽지		배추		고춧가루		두부			
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	축산물											
	소고기(국내산일 경우 육종 기업- 한우/육우/젖소)				돼지고기		닭고기		오리고기			
	주찬·부찬		국·죽									
	국내산(한우)		국내산(한우)		국내산		국내산		국내산			
	수산물											
	고등어		오징어		전복		흰살생선(명태)					
	국내산		원양산		국내산		원양산					
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)												
진미채		참치캔		베이컨		훈제오리						
오징어(원양산)		다랑어(원양산)		돼지고기(미국산)		오리고기(국내산)						
* 쌀: 백미, 현미, 잡알, 흑미, 유색미, 찰쌀 포함 / 배추김치: 열갈이, 불등 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함												
알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲젓 ※ ㉠아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.											

* 쌀: 백미, 현미, 잡쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 열갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함