



2026년 7월 (월-금) 3-5세 식단

(★1세 백김치 제공, 3-5세에 비해 작게, 상감계, 덜 달게 조리한 음식 제공 / 매운양념, 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 등을 제외한 식단을 제공합니다.)

1주	6월 29일 (월)	6월 30일 (화)	7월 1일 (수)	7월 2일 (목)	7월 3일 (금)
오전 간식			닭고기김치죽 ^⑤	삶은계란/오렌지주스 ^①	새우브로콜리죽 ^⑨
			닭고기백김치죽 ^⑤	계란양파죽 ^①	새우브로콜리죽 ^⑨
점심			소고기쌀국수 ^{⑤⑥} 밥도제공 건새우멸치볶음 ^{⑤⑨} 배추김치 ^⑨ 수박	보리밥 오이냉국 닭고구마볶음 ^{⑤⑫} 김구이 배추김치 ^⑨	흑미밥 순살감자탕 ^{⑤⑩} 야채계란찜 ^① 미역줄기볶음 열무김치 ^⑨
			소고기애호박죽 ^⑥	닭고구마죽 ^⑫	당근계란죽 ^①
오후 간식			구운감자/우유 ^② 찐감자/아기요거트 ^②	고기잡채/메밀차 ^{③⑤⑩} 배	제주기정떡/냉유자차 참외
저녁			찰현미밥 시래기국 오리불고기 ^⑤ 무쌈채부추침 배추김치 ^⑨	차조밥 소고기숙주국 ^⑥ 동태살무조림 ^⑤ 오이지무침 백김치	오징어양배추덮밥 ^{⑤⑩} 어묵숙갓국 ^{⑤⑥} 마카로니사과샐러드 ^① 배추김치 ^⑨ 참외
영양량 (0-2세)			520/17	523/23	597/29
영양량 (3-5세)			694/23	698/30	796/38
2주	7월 6일 (월)	7월 7일 (화)	7월 8일 (수)	7월 9일 (목)	7월 10일 (금)
오전 간식	닭고기야채죽 ^⑥ 닭고기야채죽 ^⑫	현미시리얼/우유 ^② 버섯죽	흰살생선죽 흰살생선죽	사과/미숫가루 ^② 양파당근죽	단호박크림스프/조각식빵 ^{②⑥} 단호박쌀죽
점심	잡곡밥 황태묵국 돈육곤약장조림 ^{⑤⑩} 팽이버섯피망볶음 배추김치 ^⑨ 팽이버섯무죽	기장밥 소고기버섯전골 ^⑥ 두부강정 ^{⑤⑥} 어묵볶음 ^{⑤⑥} 열무김치 ^⑨ 소고기버섯청경채죽 ^⑥	돈육자장밥 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬} 송송 새우튀김 ^{⑥⑨} 백김치 파인애플 새우양파죽 ^⑨	강황쌀밥 소고기미역국 ^{⑤⑥} 삼치무조림 ^⑤ 숙주나물 배추김치 ^⑨ 소고기미역죽 ^⑥	차조밥 설렁탕/소면 ^{⑥⑩} 진미채조림 ^{⑤⑩} 열무나물 깍두기 ^⑨ 소고기야채죽 ^⑥
오후 간식	천혜향파운드/우유 ^{①②⑥} 바나나	베이컨주먹밥/옥수수차 ^{⑤⑥⑩⑫⑬} 블루베리	닭고기샐러드/냉동망고 ^⑫ 배	군만두/매실차 ^{①⑤⑥⑩} 사과	찐감자/우유 ^② 찐감자/아기요거트 ^②
저녁	찰현미밥 배추된장국 ^⑤ 뼈없는닭갈비 ^{⑤⑫} 가지나물 깍두기 ^⑨	차수수밥 유부김치국 ^{⑤⑨} 임연수국이 김자반 백김치	차조밥 느타리된장국 ^⑤ 돈육토마토볶음 ^{⑤⑫} 감자조림 ^⑤ 배추김치 ^⑨	기장밥 감자국 돈채피망볶음 ^{⑤⑩} 미역초무침 백김치	소고기곤드레밥 ^{⑤⑥} 두부된장국 ^⑤ 도라지배무침 배추김치 ^⑨ 자두
영양량 (0-2세)	535/30	558/18	608/30	518/20	522/30
영양량 (3-5세)	714/41	744/24	810/40	691/27	695/41
3주	7월 13일 (월)	7월 14일 (화)	7월 15일 (수)	7월 16일 (목)	7월 17일 (금)
오전 간식	소고기청경채죽 ^⑥	물만두국 ^{①⑥⑩}	감자호박죽	바나나/플레인요거트 ^②	
점심	찰현미밥 제주호박익국 돈육김치볶음 ^⑩ 감자조림 ^⑤ 백김치	차수수밥 돈육순두부찌개 ^{⑤⑩} 새우계란찜 ^{①⑨} 새송이버섯장조림 ^⑤ 열무김치 ^⑨	참쌀밥 영양삼계탕 ^⑫ 도토리묵김무침 ^⑤ 깍두기 ^⑨ 수박	기장밥 팽이버섯된장국 ^⑤ 수제돈가스 ^{①⑥⑩} 콘솔로우 ^① 배추김치 ^⑨	제한절
오후 간식	김주먹밥/보리차	오이콩나물비빔국수 ^⑥	핫도그/통글레차 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬}	참외/견과류(아몬드,크렌베리)	
저녁	참쌀밥 소고기묵국 ^⑥ 오징어볶음 ^{⑤⑩} 유부부추볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	차조밥 근대국 고등어구이 ^⑦ 돌자반 백김치	기장밥 새우묵국 ^⑨ 다진고기두부조림 ^{⑤⑩} 오이파프리카무침 배추김치 ^⑨	차수수밥 들깨미역국 훈제오리찜 ^⑤ 무쌈 백김치	
영양량 (0-2세)	543/28	537/26	531/21	509/27	
영양량 (3-5세)	724/38	716/35	708/28	679/36	

4주	7월 20일 (월)	7월 21일 (화)	7월 22일 (수)	7월 23일 (목)	7월 24일 (금)
오전 간식	닭녹두죽 ^⑤	삶은계란/우유 ^{①②}	소고기야채죽 ^⑤	토마토치즈스튜/조각식빵 ^{⑥⑫}	누룽지죽
점심	보리밥 늪은호박된장국 ^⑤ 돈육콩나물볶음 ^{⑤⑩} 양배추쌈 ^⑤ 배추김치 ^⑨	차조밥 미역냉국 임연수구이 김자반 백김치	소고기열무된장비빔밥 ^{⑤⑥} 두부새우젓국 ^{⑤⑨} 돈육메추리알조림 ^{①⑤⑩} 오이김치 참외	흑미밥 연두부국 ^⑤ 안동찜닭 ^{⑤⑮} 파프리카어묵볶음 배추김치 ^⑨	강황쌀밥 다시마뽕국 바베큐쪽참 ^{⑤⑩} 참나물사과무침 열무김치 ^⑨
오후 간식	과배기/우유 ^{①②⑥}	소고기김치볶음밥/옥수수차 ^{⑨⑬}	들기름막국수/스트링치즈 ^{②③⑥}	수박오미자화채 ^②	호박설기(영아:찜감자)/우유 ^②
저녁	차수수밥 오징어묵국 ^⑦ 두부구이 ^⑤ 베이컨감자채볶음 ^{⑤⑥⑩⑫⑬} 배추김치 ^⑨	찰현미밥 열무된장국 ^⑤ 소고기양배추볶음 ^{⑤⑥} 시래기나물 백김치	찜쌀밥 애호박된장국 ^⑤ 닭바베큐조림 ^⑮ 코울슬로 ^① 배추김치 ^⑨	차조밥 소고기버섯국 ^⑥ 명태살콩나물찜 ^⑤ 배추나물 백김치	기장밥 닭곰탕 ^⑮ 어항가지볶음 ^{⑤⑥⑬} 오이부추무침 배추김치 ^⑨
영양량 (0-2세)	566/32	576/26	514/20	583/19	532/22
영양량 (3-5세)	754/43	767/35	686/26	778/25	710/30
5주	7월 27일 (월)	7월 28일 (화)	7월 29일 (수)	7월 30일 (목)	7월 31일 (금)
오전 간식	새우애호박죽 ^⑨	단호박찜/우유 ^②	찜고구마/파프리카스틱	두부채소죽 ^⑤	오트밀죽
점심	차수수밥 아욱국 돈육오징어볶음 ^{⑤⑩⑦} 도라지나물 배추김치 ^⑨	흑미밥 육개장 ^⑥ 가지미구이 가지나물 배추김치 ^⑨	소고기콩나물밥 ^⑥ 계란파국 ^① 감자채볶음 열무김치 ^⑨ 수박	찜쌀밥 돈육청국장 ^{⑤⑩} 닭고기허브구이 ^⑮ 우렁조림 ^⑤ 배추김치 ^⑨	차수수밥 콩나물국 훈제오리깨끗볶음 ^⑤ 양배추나물 배추김치 ^⑨
오후 간식	버터핑거스틱/우유 ^{①②⑥}	찰옥수수/보리차	크림카레우동/천도복숭아 ^{②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭}	멸치주먹밥/보리차	모닝빵/바나나스무디 ^{①②⑥}
저녁	찰현미밥 두부김치국 ^{⑤⑨} 닭감자볶음 ^{⑤⑮} 열무나물 배추김치 ^⑨	차조밥 콩나물국 돈사태파인애플조림 ^{⑤⑩} 구이김 백김치	기장밥 소고기우거지국 ^⑥ 참치팽이버섯전 ^⑥ 미역초무침 배추김치 ^⑨	찰현미밥 감자다시마국 삼치무조림 ^⑤ 애호박볶음 백김치	닭고기야채덮밥 ^{⑤⑮} 느타리버섯된장국 ^⑤ 계란말이 ^① 배추김치 멜론
영양량 (0-2세)	572/26	535/24	556/19	548/34	555/21
영양량 (3-5세)	763/25	713/32	742/25	731/46	740/28
원산지 일괄표기	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산_한우	국내산	국내산	훈제오리_국내산
	김치(배추/고춧가루)	콩(두부/콩국수/콩비지)	낙지	명태	고등어
	국내산	두부, 콩비지, 국내산		러시아	국내산
	양불락_미국산	참조기	오징어	전복	다랑어
	갈치		국내산, 원양산	국내산	참치캔_원양산
	아귀(아구)	주꾸미	*식육 가공품류	*수산 가공품류	※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 꽃게, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재
	국내산	베트남	베이컨, 만두, 돈가스, 너비아니, 핫도그, 치킨가스_국내산	어묵_중국산, 베트남산 명엽채_국내산, 진미채_외국산 크래미_미국산	

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

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성