

2026년 7월 식단표 (1-2세 일반형)

▶발행처: 제주2어린이급식관리지원센터
▶담당: 김주희 영양사
▶발행일: 2026. 6. 25.
▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜			1[수]	2[목]	3[금]	4[토]
오전간식			미숫가루라떼 ②⑤	사과 우유 ②	수박	수제바나나우유 ②
점심			혼제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑬ 모듬버섯국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 육개장 ⑤⑥⑬ 고등어구이 ⑤⑦ 청경채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 스크램블에그 ①②⑤ 깍두기 ⑨	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑬ 맑은장국 ⑤⑥ 새우살버터볶음 ②⑨ 구이김 깍두기 ⑨
오후간식			방울토마토 ⑫ 검은콩두유 ⑤	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	고구마맛탕 ⑤ 보리차	
열량(Kcal)/단백질(g)			387.8/16.6	449.1/19.7	393.9/14.5	410.9/23.9
날짜	6[월]	7[화]	8[수] 국없는날	9[목]	10[금]	11[토]
오전간식	참치채소죽	마시는요거트 ②	배 우유 ②	치즈 ② 참외	새우살죽 ⑨	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
점심	백미밥 무채된장국 ⑤⑥ 소고기가지조림 ⑤⑥⑬ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	기장밥 두부된장국 ⑤⑥ 치킨가스 ①⑤⑥⑮ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 메추리알채소볶음 ①⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 양상추샐러드+ 사우전드어멜렌드레스①②③④⑦⑩⑮ 배추김치 ⑨	백미밥 배추들깨탕 ⑤⑥ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 으깬두부무침 ⑤ 깍두기 ⑨	베이컨채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑬ 열무된장국 ⑤⑥ 해물동그랑탕 ①⑤⑥⑨⑰ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 옥수수차	어묵탕 ⑤⑥	과배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐감자 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	424.8/17.9	429.9/18.6	418.5/20	446.2/20.3	421.3/22	415.8/15.1
날짜	13[월]	14[화]	15[수]	16[목]	17[금]	18[토]
오전간식	파프리카스틱 떠먹는요거트 ②	흰살생선죽	수박 우유 ②	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	제한질	멜론 우유 ②
점심	백미밥 순두부찌개 ⑤ 치즈달걀말이 ①②⑤ 양배추나물 깍두기 ⑨	보리밥 수제비국 ⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 애호박무침 배추김치 ⑨	소고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑮ 미역된장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 과일샐러드 ①⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	차조밥 유부된장국 ⑤⑥ 돼지고기버섯굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 지리멸치무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		채소카레라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 부추장국 ⑤⑥ 닭봉간장조림 ⑤⑥⑮ 오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	밤식빵 ①②④⑤⑥ 유자차	사과 우유 ②	삶은달걀 ① 포도주스	찐고구마 우유 ②		
열량(Kcal)/단백질(g)	424.7/17.8	409.2/18.6	403.3/22	416.7/16.1		390.6/15.3
날짜	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]	25[토]
오전간식	배 우유 ②	치즈쌀죽 ②	복숭아 ⑪ 마시는요거트 ②	소고기채소죽 ⑤⑥⑬	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	수제생블루베리우유 ②
점심	백미밥 두부맑은국 ⑤ 소고기참치스테이크 ⑤⑥⑩⑬⑮ 양상추간장소스무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 복어양파국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살데리야끼말밥 ⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 청경채나물 팽이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 무채맑은국 ⑤⑥ 닭찜 ⑤⑥⑮ 파프리카어묵볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 숙주나물 깍두기 ⑨	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 오징어간장조림 ⑤⑥⑰ 참나물무침 채소모듬피클
오후간식	찐단호박 매실차	모닝빵 ①②⑤⑥ 식혜	찐감자 우유 ②	바나나 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)	420.5/15.7	389.8/15.7	451.1/19.6	412.5/19	388.8/17	456.7/18.4
날짜	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]	
오전간식	사과 우유 ②	치즈 ② 토마토 ⑫	참외 두유 ⑤	떠먹는요거트 ②	두부김치 ⑤	
점심	백미밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 혼제오리채소볶음 ②⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	보리밥 소고기무국 ⑤⑥⑬ 두부스테이크 ①⑤⑥⑮⑯⑰ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑮ 유부장국 ⑤⑥ 지리멸치조림 ⑤⑥ 숙주깨소스무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 부추된장국 ⑤⑥ 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑰ 메추리알조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥⑮ 감자나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 옥수수차	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	머핀 ①②⑤⑥ 보리차	수박 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	414.9/17.5	455.3/19.2	425.4/18.8	443.4/20.6	407.5/16	
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*	
	밥 · 죽		누룽지		배추	
	국내산		국내산		고춧가루	
			국내산		국내산	
	축산물					
	소고기(국내산일 경우 육종 기업- 한우/육우/젖소)		돼지고기		닭고기	
	주찬 · 부찬		국 · 죽		오리고기	
	국내산(한우)		국내산(한우)		국내산	
			국내산		국내산	
	수산물					
고등어		오징어		전복		
노르웨이산		국내산		러시아산		
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)						
진미채		참치캔		베이컨		
오징어(페루산)		다랑어(원양산)		돼지고기(국내산)		
				오리고기(국내산)		
* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봉통 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) ⑳참치 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.					

▶ 기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜			1[수]	2[목]	3[금]	4[토]	
오전간식			미소가루라떼 ②⑤	사과 우유 ②	수박	수제바나나우유 ②	
점심			훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑬	보리밥	백미밥	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮	
			모듬버섯국 ⑤⑥	육개장 ⑤⑥⑬	근대된장국 ⑤⑥	맑은장국 ⑤⑥	
			두부조림 ⑤⑥	고등어구이 ⑤⑦	돼지갈비찜 ⑤⑥⑮	새우살버터볶음 ②⑨	
			오이나물 ⑤⑥	청경채볶음 ⑤⑥	스크램블에그 ①②⑤	구이김 깍두기 ⑨	
오후간식			배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	깍두기 ⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)			방울토마토 ⑫ 검은콩두유 ⑤	크림스파게티 ②⑤⑥⑮⑯⑰⑱	고구마맛탕 ⑤ 보리차		
날짜	6[월]	7[화]	8[수] 국없는날	9[목]	10[금]	11[토]	
오전간식	참치채소죽	마시는요거트 ②	배 우유 ②	치즈 ② 참외	새우살죽 ⑨	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	
점심	백미밥 무채된장국 ⑤⑥ 소고기가지조림 ⑤⑥⑬ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	기장밥 두부된장국 ⑤⑥ 치킨가스 ①⑤⑥⑮ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기짜장밥 ②⑨⑥⑮⑯⑰⑱ 메추리알채소볶음 ①⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑰ 양상추샐러드+ 사우전드어일랜드드레싱 ①②⑤⑥⑮⑯⑰ 배추김치 ⑨	백미밥 배추들깨탕 ⑤⑥ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 으깬두부무침 ⑤ 깍두기 ⑨	베이컨채소볶음밥 ①②⑤⑥⑮⑱ 열무된장국 ⑤⑥ 해물등그랑탕 ①⑤⑥⑨⑰ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
	바나나 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 옥수수차	어묵탕 ⑤⑥	과배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②	편감자 우유 ②		
	열량(Kcal)/단백질(g)	618.6/26	615.7/27	608.9/29.1	619.4/27.6	613.1/32.1	639.8/23.2
	날짜	13[월]	14[화]	15[수]	16[목]	17[금]	18[토]
오전간식	파프리카스틱 떠먹는요거트 ②	현살생선죽	수박 우유 ②	크림스프 ②⑤⑥⑮⑱	재현절	멜론 우유 ②	
점심	백미밥 순두부찌개 ⑤ 치즈달걀말이 ①②⑤ 양배추나물 깍두기 ⑨	보리밥 수제비국 ⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 애호박무침 배추김치 ⑨	소고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑬ 미역된장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 과일샐러드 ①⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	차조밥 유부된장국 ⑤⑥ 돼지고기버섯굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 지리멸치무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		채소카레라이스 ②⑤⑥⑮⑯⑰⑱ 부추장국 ⑤⑥ 닭봉간장조림 ⑤⑥⑮ 오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
	밤식빵 ①②④⑤⑥ 유자차	사과 우유 ②	삼은달걀 ① 포도주스	편고구마 우유 ②			
	열량(Kcal)/단백질(g)	605.5/24.6	594.6/27	620.4/33.9		606.1/23.1	600.9/23.6
	날짜	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]	25[토]
오전간식	배 우유 ②	치즈쌀죽 ②	복숭아 ⑪ 마시는요거트 ②	소고기채소죽 ⑤⑥⑬	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	수제생블루베리우유 ②	
점심	백미밥 두부맑은국 ⑤ 소고기참소스테이크 ⑤⑥⑫⑬⑮ 양상추간장소스무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 북어양파국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물럭 ⑤⑥⑮ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살데리야끼말밥 ⑤⑥⑮⑯⑰⑱ 물만둣국 ①⑤⑥⑮⑬⑮ 청경채나물 깍두기 ⑨ 배추김치 ⑨	차조밥 무채맑은국 ⑤⑥ 닭찜 ⑤⑥⑮ 파프리카어묵볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 숙주나물 깍두기 ⑨	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑮⑯⑰⑱ 오징어간장조림 ⑤⑥⑮ 참나물무침 채소모듬피클	
	편단호박 매실차	모닝빵 ①②⑤⑥ 식혜	편감자 우유 ②	바나나 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥		
	열량(Kcal)/단백질(g)	612/22.5	599.7/24.2	613.2/26.8	599.7/27.5	598.1/26.2	667.7/26.6
	날짜	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]	
오전간식	사과 우유 ②	치즈 ② 토마토 ⑫	참외 두유 ⑤	떠먹는요거트 ②	두부김죽 ⑤		
점심	백미밥 현살생선미역국 ⑤⑥ 훈제오리채소볶음 ②⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	보리밥 소고기무국 ⑤⑥⑬ 두부스테이크 ①⑤⑥⑮⑬⑮ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑮ 유부장국 ⑤⑥ 지리멸치조림 ⑤⑥ 숙주개소스무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 부추된장국 ⑤⑥ 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑮⑰ 메추리알조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥⑮ 감자나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		
	물만두+양념장 ⑤⑥⑮⑬⑮ 옥수수차	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	편고구마 우유 ②	머핀 ①②⑤⑥ 보리차	수박 우유 ②		
	열량(Kcal)/단백질(g)	603.4/25.3	633.4/25.8	619.5/27.2	634.2/29	591.9/22.9	
	원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*	
밥·죽		누룽지		두부			
국내산		국내산		국내산			
축산물							
소고기(국내산일 경우 육종 기업- 한우/육우/젖소)							
주찬·부찬		국·죽		돼지고기			
국내산(한우)		국내산(한우)		닭고기			
				오리고기			
				국내산			
수산물							
고등어		오징어		전복			
노르웨이산		국내산		국내산			
현살생선(명태)							
러시아산							
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)							
진미채		참치캔		베이컨			
오징어(페루산)		다랑어(원양산)		훈제오리			
		돼지고기(국내산)		오리고기(국내산)			
* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찰쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 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) ⑲잣 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.						