

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 최은빈 영양사 발행일 2026.6.19.(금)		7월 1일(수)	7월 2일(목)	7월 3일(금)
오전간식			제철과일	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일
중식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요		안매운김치볶음밥⑤⑨ 달걀팻국①⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	흰쌀밥/깍두기⑨ 애호박감자국⑤⑥ 닭살가지조림⑤⑥⑬ 궁채나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 쇠고기양배추국⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥
오후간식			우유스틱빵①②⑤⑥, 두유⑤	과일화채	핫도그①②⑤⑥⑩
석식			기장밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑬ 숙주나물	차조밥/배추김치⑨ 유부뚝국⑤⑥ 돼지고기목살구이⑩ 시래기무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		797/31	717/30	626/28
날짜(요일)	7월 6일(월)	7월 7일(화)	푸른데이 7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)
오전간식	제철과일	두부과자①⑤⑥, 우유②	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일
중식	차조밥/배추김치⑨ 청경채양팻국 오리고기주물럭⑤⑥ 연령별메뉴 잔멸치조림⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 만두국⑤⑥⑩ 닭고기부추조림⑤⑥⑬ 취나물볶음⑤⑥	돼지고기짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 맑은콩나물국⑤ 브로콜리숙회+양념장⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②	흑미밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 쇠고기가지구이⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 반달오이무침
오후간식	구운달걀①, 식혜	프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차	잔치국수⑤⑥	찐단호박, 옥수수차	김가루주먹밥
석식	수수밥/깍두기⑨ 사각어묵국⑤⑥ 돼지고기단호박조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑬⑭ 새송이버섯무침⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 복어미역국⑤⑥ 마늘소스닭볶음⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 두부부추국⑤⑥ 영양달걀찜① 시금치나물⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 수제비국⑥ 너비아니채소조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물숙채⑤⑥
열량/단백질	655/35	821/34	655/38	790/29	707/30
날짜(요일)	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	미숫가루⑤, 우유②
중식	흑미밥/깍두기⑨ 들깨시래기국⑤⑥ 쇠고기카레조림②⑤⑥⑬⑭⑯ 근대나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 참나물무침⑤⑥	닭살잡채밥⑤⑥⑬ 콩가루배춧국⑤ 저염진미채조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	수수밥/배추김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 신메뉴 두부가지그라탕 ②⑤⑥⑬⑭⑯ 얼무나물	수수밥/배추김치⑨ 수제비국⑥ 너비아니채소조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물숙채⑤⑥
오후간식	찐감자, 동글레차	크로와상①②⑥, 우유②	애호박채소전⑤⑥	옥수수식빵①②⑤⑥, 보리차	옥수수식빵①②⑤⑥, 보리차
석식	차조밥/배추김치⑨ 얼무된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 김자반	수수밥/깍두기⑨ 양지사골곰탕②⑤⑥⑬⑭⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 감자국⑤⑥ 미트볼피망볶음①⑤⑥⑩⑬ 시래기나물⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 채개장국①⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 비름나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 수제비국⑥ 너비아니채소조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물숙채⑤⑥
열량/단백질	624/27	796/34	630/25	774/40	774/40
날짜(요일)	7월 20일(월)	7월 21일(화)	푸른데이 7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)
오전간식	제철과일	두부과자①⑤⑥, 채소스틱	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일
중식	기장밥/배추김치⑨ 콩나물팻국⑤ 저당닭살브로콜리조림⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 삼색수제비국⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑬⑯ 양상추무침⑤⑥	쇠고기무밥+부추양념장⑤⑥⑯ 호박일된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 배추김치⑨/요구르트②	흰쌀밥/배추김치⑨ 건설우시금치국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 돼지고기주물럭⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑩	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	찐옥수수, 식혜	토마토스파게티②⑤⑥⑬⑭⑯
석식	흑미밥/깍두기⑨ 채소된장국⑤⑥ 쇠고기두루치기⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기파프리카조림⑤⑥⑩ 도라지나물⑤	수수밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 닭고기양배추찜⑤⑥⑬ 아욱나물무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 흑임자스브로콜리무침①⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 부추버섯국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ 무나물⑤
열량/단백질	640/30	791/28	699/35	800/33	658/31
날짜(요일)	7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)
오전간식	제철과일	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 미역냉국⑤⑥ 훈제오리구이 머위나물무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 닭개장⑤⑥⑬ 간장파마두부⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥	하계가정학습	하계가정학습	하계가정학습
오후간식	영양주먹밥⑤	찐고구마, 옥수수차	하계가정학습	하계가정학습	하계가정학습
석식	기장밥/배추김치⑨ 돼지갈비탕⑩ 달걀스크램블①② 청경채나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 하절기 식중독 사고 예방을 위해 (가열조리 대체 메뉴)와 (수산물 대체식품)을 안내하오니 대체 메뉴를 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 ①가열조리 하지 않는 메뉴를 제공할 경우 식재료 소독을 철저히 하고 ②수산물 제공 시 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.		
열량/단백질	654/31	731/38	731/38	731/38	731/38



밥	배추김치		백김치		콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)							돼지고기	닭고기	오리고기	
	배추	고춧가루	배추	배추	두부	순두부	구이용	국용	볶음용	조림용	찜용	돼지고기	닭고기				오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산	국내산	국내산	국내산
수산물	함박스테이크		너비아니		치킨너겟		미트볼		훈제오리		떡갈비		수산물 가공품	진미채	참치	해물동그랑땡	
고등어	동태	오징어	식육 가공품	돼지고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	닭고기	오리고기	돼지고기		쇠고기	닭고기	오징어	다랑어
국내산	러시아 연방산	국내산	미국산 스페인산 네델란드산	국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	페루, 칠레, 중국산	월양산	페루산, 중국산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③에밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣  
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다. (근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 최은빈 영양사 발행일 2026.6.19.(금)		7월 1일(수)	7월 2일(목)	7월 3일(금)
오전간식			제철과일	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일
중식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요		안매운김치볶음밥⑤⑨ 달걀찜국①⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	흰쌀밥/깍두기⑨ 애호박감자국⑤⑥ 달걀가지조림⑤⑥⑬ 궁채나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 쇠고기양배추국⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥
오후간식			우유스틱빵①②⑤⑥, 두유⑤	과일화채	핫도그①②⑤⑥⑩
석식			기장밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑬ 숙주나물	차조밥/배추김치⑨ 유부묵국⑤⑥ 돼지고기묵살구이⑩ 시래기무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		1066/42	982/41	932/44
날짜(요일)	7월 6일(월)	7월 7일(화)	푸른데이 7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)
오전간식	제철과일	두부과자①⑤⑥, 우유②	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일
중식	차조밥/배추김치⑨ 청경채양파국 오리고기주물럭⑤⑥ 만형별매뉴 마늘중간말치조림⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 닭고기부추찜⑤⑥⑬ 취나물볶음⑤⑥	돼지고기짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 맑은콩나물국⑤ 브로콜리숙회+양념장⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②	흑미밥/깍두기⑨ 얼갈이배추국 쇠고기가지구이⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①④⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 고구마순된장국⑤⑥⑬ 달걀비⑤⑥⑬ 만달오이무침
오후간식	구운달걀①, 식혜	프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차	잔치국수⑤⑥	찐단호박, 옥수수차	김가루주먹밥
석식	수수밥/깍두기⑨ 사각어묵국⑤⑥ 돼지고기단호박조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 새송이버섯무침⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 복어미역국⑤⑥ 마늘소스닭볶음⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 두부부추국⑤⑥ 영양달걀찜④ 시금치나물⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 수제비국⑥ 너비아니채소조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물숙채⑤⑥
열량/단백질	955/52	1136/47	960/57	1086/40	1028/45
날짜(요일)	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일
중식	흑미밥/깍두기⑨ 들깨시래기국⑤⑥ 쇠고기카레조림②⑤⑥⑩⑬⑭ 근대나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 유부채국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 참나물무침⑤⑥	달걀찜채밥⑤⑥⑬ 콩가루배추국⑤ 저염진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	수수밥/배추김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 신메뉴 두부가지그라탕 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 얼무나물	수수밥/배추김치⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥
오후간식	찐감자, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	애호박채소전⑤⑥	옥수수식빵①②⑤⑥, 보리차	
석식	차조밥/배추김치⑨ 얼무된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 김자반	수수밥/깍두기⑨ 양지사골곰탕②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 감자국⑤⑥ 미트볼피망볶음①⑤⑥⑩⑬ 시래기나물⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 채가장국①⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 비름나물무침⑤⑥	
열량/단백질	859/37	1119/48	888/36	1064/56	
날짜(요일)	7월 20일(월)	7월 21일(화)	푸른데이 7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)
오전간식	제철과일	두부과자①⑤⑥, 채소스틱	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일
중식	기장밥/배추김치⑨ 콩나물팻국⑤ 저당달걀브로콜리조림⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 삼색수제비국⑥ 해물동그랑탕①⑤⑥⑦⑩⑮ 양상추무침⑤⑥	쇠고기무밥+부추양념장⑤⑥⑬ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 배추김치⑨/요구르트②	흰쌀밥/배추김치⑨ 건새우시금치국⑤⑥⑩ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑩	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	찐옥수수, 식혜	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑬⑭⑮
석식	흑미밥/깍두기⑨ 채소된장국⑤⑥ 쇠고기두루치기⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기파프리카조림⑤⑥⑩ 도라지나물⑤	수수밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 닭고기양배추찜⑤⑥⑬ 아욱나물무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 흑임자스브로콜리무침①⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 부추버섯국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ 무나물⑤
열량/단백질	942/45	1137/40	977/50	1140/48	962/47
날짜(요일)	7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)
오전간식	제철과일	모닝빵①②⑤⑥, 우유②			
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 미역냉국⑤⑥ 훈제오리구이 머위나물무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 닭개장⑤⑥⑬ 간장마파두부⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥	하계가정학습	하계가정학습	하계가정학습
오후간식	영양주먹밥⑤	찐고구마, 옥수수차			
석식	기장밥/배추김치⑨ 돼지갈비탕⑩ 달걀스크램블①② 청경채나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 하절기 식중독 사고 예방을 위해 (가열조리 대체 메뉴)와 (수산물 대체식품)을 안내 하오니 대체 메뉴를 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 ①가열조리 하지 않는 메뉴를 제공할 경우 식재료 소독을 철저히 하고 ②수산물 제공 시 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다		
열량/단백질	900/43	1122/50			



밥	배추김치		백김치		콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)					돼지고기	닭고기	오리고기
	배추	고춧가루	배추	배추	두부	순두부	구이용	국용	볶음용	조림용	찜용			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산	국내산	국내산	국내산
수산물		합박스테이크												
고등어	동태	오징어	식육가공품	합박스테이크		너비아니		치킨너겟	미트볼		훈제오리		떡갈비	
				돼지고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	닭고기	오리고기	돼지고기	쇠고기	닭고기
국내산	러시아 연방산	국내산	미국산, 스페인산, 네델란드산	국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣  
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.  
 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)