



# 2026년 7월 급식 식단표

내원정사 유치원  
영양사 홍은지

| 요일          | 월요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 화요일                                                                                      | 수요일                                                                         | 목요일                                                                      | 금요일                                                         |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 일자          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          | 1일                                                                          | 2일                                                                       | 3일                                                          |
| 오전간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          | 백설기                                                                         | 마시는요구르트(2)                                                               | 깨죽                                                          |
| 중 식         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          | 잡곡밥<br>맑은순두부국(5,6)<br>돈육간장조림<br>(5,6,10)<br>단배추나물<br>배추김치(8,9,13,18)        | 기장밥<br>팽이된장국(5,6)<br>제육볶음<br>(5,6,10)<br>김구이<br>배추김치(8,9,13,18)          | 카레라이스(5,6,10)<br>달걀파국(1,5,6)<br>잔멸치볶음(5)<br>배추김치(8,9,13,18) |
| 방과후반간식      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          | 제철과일                                                                        | 비빔국수(5,6,13)                                                             | 만두(5,6,10,16)                                               |
| 열량/단백질/칼슘/철 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          | 374.6/17.6/72.2/3                                                           | 373.7/15.8/47.5/1.8                                                      | 377.5/12.3/98.8/0.9                                         |
| 일자          | 6일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7일                                                                                       | 8일                                                                          | 9일                                                                       | 10일                                                         |
| 오전간식        | 방울중편                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 옥수수스프<br>(2,5,6,10,16)                                                                   | 절편                                                                          | 떠먹는요구르트(2)                                                               | 콩나물죽(5)                                                     |
| 중 식         | 현미밥<br>순한돈육김치찌개<br>(3,6,10)<br>아귀채무침(5,6)<br>연근맛살조림(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)                                                                                                                                                                                                                                                                 | 백미밥<br>소고기탕국(5,6,16)<br>당면만두,초간장(6)<br>숙주나물무침<br>배추김치(8,9,13,18)                         | 차조밥<br>시락국(5,6)<br>돼지갈비찜(5,6,10)<br>무나물볶음<br>배추김치(8,9,13,18)                | 수수밥<br>콩가루배춧국(5,6)<br>메추리알장조림<br>(1,5,6)<br>호박양파볶음<br>배추김치(8,9,13,18)    | 쇠고기볶음밥(16)<br>콩나물냉국(5)<br>갯잎무침(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)      |
| 방과후반간식      | 미니붕어빵(1,6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 간장떡볶이(5,6)                                                                               | 제철과일                                                                        | 후리가케주먹밥(5,6)                                                             | 삶은감자                                                        |
| 열량/단백질/칼슘/철 | 397.3/16.9/33.2/0.87                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 340.9/12.2/51.9/0.82                                                                     | 357.5/14.7/27.8/1                                                           | 358.1/13.7/95.7/2.7                                                      | 366.3/11.4/42.3/0.9                                         |
| 일자          | 13일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14일                                                                                      | 15일(생일)                                                                     | 16일                                                                      | 17일                                                         |
| 오전간식        | 꿀설기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 야채스프<br>(2,5,6,15,16)                                                                    | 작은요구르트(2)                                                                   | 마시는요구르트(2)                                                               |                                                             |
| 중 식         | 기장밥<br>만두국(1,5,6,10)<br>마파두부(1,3)<br>어육간장조림(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 잡곡밥<br>무국<br>치킨까스(1,2,5,6,15,16)&양념(2,5,6,12,16,18)<br>김자반(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)       | 팔밥<br>소고기미역국<br>(5,6,16)<br>파프리카어묵잡채<br>(6,10)<br>계절나물무침<br>배추김치(8,9,13,18) | 차조밥<br>버섯맑은국(5,6)<br>콩나물불고기(5,10)<br>도토리묵무침(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)      |                                                             |
| 방과후반간식      | 꼬마김밥<br>(2,5,6,10,15)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 잔치국수(6)                                                                                  | 제철과일                                                                        | 프렌치토스트(1,5,6)                                                            |                                                             |
| 열량/단백질/칼슘/철 | 397/13.6/49.6/1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 371.6/14.3/71.4/1.8                                                                      | 382.6/13.1/62.5/0.78                                                        | 358.5/18.5/32.3/0.81                                                     | *제한절*                                                       |
| 일자          | 20일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 21일                                                                                      | 22일                                                                         | 23일                                                                      | 24일                                                         |
| 오전간식        | 절편                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 양송이스프<br>(2,5,6,10,16)                                                                   | 백설기                                                                         | 떠먹는요구르트(2)                                                               | 달걀죽(1)                                                      |
| 중 식         | 수수밥<br>두부된장국(5,6)<br>돈육김치찌개(5,6,10)<br>콩나물무침(5)<br>배추김치(8,9,13,18)                                                                                                                                                                                                                                                                          | 기장밥<br>새우살탕국(5,6,9)<br>스크램블에그(1,5)<br>마늘콩조림(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)                      | 백미밥<br>닭곰탕(15)<br>두부구이(5)<br>&양념(5,6)<br>건파래무침(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)      | 잡곡밥<br>어육국(1,5,6)<br>소세지야채볶음<br>(5,6,15)<br>일미볶음(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18) | 참치야채비빔밥(5)<br>복쌈(5,6)<br>오이무침(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)       |
| 방과후반간식      | 양념주먹밥(5,6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 핫도그(6,10)                                                                                | 제철과일                                                                        | 냉우동(6)                                                                   | 보리과자(6)                                                     |
| 열량/단백질/칼슘/철 | 359.2/17/36.7/0.81                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 375.4/17.4/106.7/1.26                                                                    | 321/14/21.3/0.8                                                             | 364.1/24.8/63.1/2.3                                                      | 358.4/18/28.3/0.74                                          |
| 일자          | 27일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 28일                                                                                      | 29일                                                                         | 30일                                                                      | 31일                                                         |
| 오전간식        | 꿀설기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 쇠고기스프<br>(2,5,6,10,16)                                                                   | 인절미                                                                         | 우유(2)                                                                    | 누룽지                                                         |
| 중 식         | 현미밥<br>감자국<br>닭살채소조림<br>(5,6,15)<br>브로콜리숙회<br>배추김치(8,9,13,18)                                                                                                                                                                                                                                                                               | 차조밥<br>순한김치국(5,6,9)<br>돈까스(5,6,10)/<br>소스(5,6,12,16,18)<br>취나물무침(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18) | 백미밥<br>배추된장국(5,6)<br>연양불고기(10)<br>부추무침<br>배추김치(8,9,13,18)                   | 기장밥<br>들깨무침국(5,6)<br>돈육참스테이크<br>(5,6,10,12)<br>우엉조림<br>배추김치(8,9,13,18)   | 치킨마요덮밥(6,15)<br>유부장국(5,5)<br>무생채(13)<br>배추김치(8,9,13,18)     |
| 방과후반간식      | 쿠키(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 유부초밥(5,6)                                                                                | 제철과일                                                                        | 고구마맛탕                                                                    | 김가루주먹밥                                                      |
| 열량/단백질/칼슘/철 | 339.2/12.2/58.2/0.85                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 386.5/12.7/97.5/1.1                                                                      | 354.3/10/56.5/1.5                                                           | 376.1/11.8/30.9/1.7                                                      | 351.4/10.9/28.2/0.61                                        |
| 기타 사항       | ※원산지 표시<br>쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 김치(배추,고춧가루:국내산), 미트볼(국내산),치킨팔콘(국내산)<br>쌀(국내산), 돈가스(국내산), 두부(콩:수입산), 명태포(러시아산), 일미(페루산), 아귀채(중국산)<br>※알레르기 유발 식품표시<br>:1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀가루 7.고등어 8.게 9.새우 10.돈육 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두<br>15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣<br>※식단은 유치원의 사정에 따라 다소 변경 될 수 있습니다. |                                                                                          |                                                                             |                                                                          |                                                             |