

2026년 7월 식단

기 관 명	우송유치원
발 행 일	2026. 06. 18.
작 성 자	영양팀

	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
			1	2	3
오전 간식			☀3세, 4세: 수박화채 ☀5세: 감자샐러드	딸기요거트②, 유기농현미팝스낵	버터롤②⑥, 우유②
점 심	▶ 알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다. ☀유아요리활동		흑미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦ 갯잎순나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사인머스캣푸딩	닭살카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 블루베리	기장밥 조랭이떡국⑤⑥ 계란말이① 새송이버섯오이볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 수박
오후 간식			짜장면⑤⑥⑩, 동글레차	소고기토마토 파스타⑩ 옥수수차	꼬마김밥①, 보리차
열량/단백질			642/24	616/25	644/30
	6	7	8	9	10
오전 간식	초코빵⑥, 우유②	꿀떡, 동글레차	고소한 버터 핑거스틱②⑥ 우유②	☀3세: 바질피자, 감귤주스 4,5세: 플레인요거트②, 유기농쌀떡튀밥	찐감자, 배, 보리차
점 심	검정콩밥④ 애호박된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 우영볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: ☀(4세)얼음과자	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 자두	햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 열갈이배추된장국⑤⑥ 계란후라이① 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 블루베리	수수밥 순두부찌개⑤⑥⑩ 훈제오리찜+머스타드⑤⑥ 가지전⑥ 배추김치⑨ 후식: 복숭아	흑미밥 육개장⑤⑥⑩ 두부구이 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 수박
오후 간식	소고기주먹밥⑩, 옥수수차	햄치즈샌드위치②⑥⑩, 우유②	크림스프+데이지(파스타)② 결명자차	핫도그①⑥⑩⑮, 동글레차	바나나롤④⑤⑥, 우유②
열량/단백질	672/24	642/24	639/28	640/25	633/33
	13	14	15	16	17
오전 간식	☀3,4세: 방울토마토까나페, 우유 5세: 스위트 밀크롤②⑥, 우유②	절편, 옥수수차	스트링치즈②, 배, 보리차	3세, 4세, ☀5세: 수박화채	
점 심	흑미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 계란찜① 김구이 배추김치⑨ 후식: 유산균요구르트	검정콩밥④ 두부된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 블루베리	백미밥 삼계탕⑮ 가지전⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 아이스크림	차조밥 유부뭇국⑤⑥ 삼치구이 한식잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식: 복숭아	제 헌 절
오후 간식	궁중떡볶이⑩, 결명자차	비빔국수①, 옥수수차	프렌치토스트①②⑥, 우유 ☀4세: 토마토피자토스트	멸치주먹밥, 동글레차	
열량/단백질	609/29	617/28	642/24	666/30	
	20	21	22	23	24
오전 간식	플레인식빵⑥, 우유②	무지개떡, 동글레차	삶은계란① 포도주스	플레인요거트② 우리밀곡물와플①②⑤⑥	
점 심	수수밥 실파달걀국① 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 멜론	기장밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 수박	새우계란볶음밥①⑤⑥⑨ 콩나물국⑤⑥ 가지전⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨ 후식: 밀감푸딩	닭살카레라이스⑤⑥⑩ 돼지고기수육⑩ 상추+쌈장⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 참외	여 름 방 학
오후 간식	꼬마유부초밥⑤, 옥수수차	초계국수⑥⑮	비엔나소시지토마토콘킬리에⑩ 결명자차	감자달걀샌드위치①⑥, 우유②	
열량/단백질	656/21	680/26	639/28	604/23	
	27	28	29	30	31
오전 간식					
점 심	여 름 방 학				
오후 간식					
열량/단백질					

★ 급식 식재료의 원산지 및 영양표시, 알레르기 표시제, 식단사진을 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

원산지 표시	쌀			콩		닭고기	돼지고기	소고기		깍두기		배추김치	
	백미	흑미	차조	유부	두부			국거리용	볶음	고춧가루	배추	고춧가루	배추
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산(한우)	국산	국산	국산	국산
	수산물			가공식품 (식육 수산)				오리고기	해물동그랑땡	너비아니	진미채	조랭이떡	물만두
	새우	삼치							오징어	돼지고기	오징어	쌀	돼지고기
	베트남산	국산					국산	페루산	국산	페루산	국산	국산	외국산