

2026년 7월 1주 식단표

일자	6/29(월)	6/30(화)	7/1(수)	7/2(목)	7/3(금)	7/4(토)	7/5(일)
아침	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 멸치호두조림 호박가지볶음 양파장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 연두부/양념장 도라지볶음 김자반 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 야채계란찜 숙갓나물 모듬피클 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 두부조림 오이볶음 깻잎장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 스크램블네그 비름나물 새우젓무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 건새우견과류조림 청경채나물 오징어젓갈 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 닭가슴살장조림 (대체식: 조미김) 등근호박무침 양파장아찌 김치/백김치
점심	가바쌀밥/쌀밥 머위들깨탕 돈육김치찜 (대체식: 계란후라이) 알감자조림 양상추과일샐러드 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시골장터국밥 (대체식: 시래기된장국) 간고등어구이 고구마순지짐 두부텐더샐러드 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 미역오이냉국 코다리시래기조림 브콜맛살볶음 깻잎김치 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 우렁된장찌개 소고기느타리볶음 (대체식: 조기구이) 구운곱창김/양념장 동부묵새싹김무침 김치/백김치	메밀소바 새우튀김 열무김치 모듬피클 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 동태알탕 깐쇼새우 감자피망볶음 고사리나물 김치/백김치	카레라이스/쌀밥 건새우아욱국 우무오이무침 모듬피클 김치/백김치
저녁	가바쌀밥/쌀밥 등근호박새우젓국 삼치무조림 부들어묵양파볶음 열무된장나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시금치된장국 야채계란말이 마파두부 양배추찜/양념장 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 명란감자국 차돌숙주볶음 (대체식: 조기구이) 야채고로케/케찹 고춧잎나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 들깨미역국 훈제오리/쌈무 (대체식: 계란후라이) 양송이야채볶음 부추양파무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 소고기무국 (대체식: 시래기된장국) 참치김치볶음 새송이구이 상추겉절이 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 민물새우얼갈이탕 홍어찜 북어채조림 시금치나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 감자고추장찌개 돈육마늘장조림 (대체식: 계란후라이) 표고버섯숙회 치커리방토무침 김치/백김치
간식	요플레	수박	수박	삶은감자	요구르트	아이스망고바	수박
원산지 표기	작성자 : 이숙미 원산지 : 쌀, 김치, 고춧가루, 돈육, 닭, 오리 - 국내산 소고기(국내산, 호주산) 동태(러시아산) 갈치, 삼치, 고등어, 조기, 아구, 전복 (국내산) 홍어(포르투갈산)						

2026년 7월 2주 식단표

일자	7/6(월)	7/7(화)	7/8(수)	7/9(목)	7/10(금)	7/11(토)	7/12(일)
아침	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 연두부/양념장 깨순나물 양파장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 두부조림 열무된장나물 김자반 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 야채계란찜 무나물 모듬피클 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 멸치베리강정 청경채나물 깻잎장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 소고기표고볶음 (대체식: 멸치조림) 열갈이된장나물 새우젓무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 명여백조림 근개된장나물 오징어젓갈 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 메추리알조림 동근호박무침 양파장아찌 김치/백김치
점심	가바쌀밥/쌀밥 팽이유부된장국 치즈돈가스 연근돌깨샐러드 건파래무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 머위들깨탕 낙지야채볶음 계란파리장조림 참외오이샐러드 김치/백김치	나물비빔밥/쌀밥 청국장찌개 조기구이 가지나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 북어콩나물냉국 갈치고구마순조림 닭살냉채 (대체식: 계란후라이) 연두부/양념장 김치/백김치	열무김치말이냉국수 (대체식: 가바쌀밥/시래기된장국) 찜만두 (대체식: 조미김) 비름나물 오이고추/쌈장	가바쌀밥/쌀밥 소고기미역국 (대체식: 시래기된장국) 해물완자전 우무오이무침 상추겉절이 김치/백김치	짜장밥/쌀밥 크래미계란국 상추겉절이 짜사리무침 김치/백김치
저녁	가바쌀밥/쌀밥 건새우무국 오징어야채볶음 떡갈비구이 건도토리묵무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 바지락미역국 북어양념찜 우엉견과과류조림 애호박새우젓볶음 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 추어탕 분홍소세지전 꼬시래기오이무침 콩나물볶음 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 순두부찌개 오리주물럭(대체식: 계란후라이) 실곤약야채무침 깨순나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 어묵무국 박대무조림 김계란말이 깻잎김치 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 대구탕 두부계란전 올방개묵/양념장 파프표고볶음 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 참치김치찌개 브로콜리/초장 목이버섯들깨볶음 숙주나물 김치/백김치
간식	수박	요플레	자두	파인애플	바나나	옥수수	감귤
원산지 표기	작성자 : 이숙미 원산지 : 쌀, 김치, 고춧가루, 돈육, 닭, 오리 - 국내산 소고기(국내산, 호주산) 동태(러시아산) 갈치, 삼치, 고등어, 조기, 아구, 전복 (국내산) 홍어(포르투갈산)						

2026년 7월 3주 식단표

일자	7/13(월)	7/14(화)	7/15(수)	7/16(목)	7/17(금)	7/18(토)	7/19(일)
아침	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 야채계란찜 숙갓나물 양파장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 멸치호두조림 얼갈이된장나물 김자반 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 주물럭어묵조림 양배추양파볶음 모듬피클 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 소고기청경채볶음 (대체식: 멸치조림) 열무된장나물 깻잎장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 두부조림 무나물 새우젓무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 연두부/양념장 시금치나물 오징어젓갈 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 닭가슴살야채볶음 (대체식: 멸치조림) 깨순나물 양파장아찌 김치/백김치
점심	가바쌀밥/쌀밥 건새우아욱국 돈육갈비찜 (대체식: 계란후라이) 진미채조림 도토리묵/양념장 김치/백김치	궁국수/쌀밥 떡갈비구이 애호박볶음 단무지무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 김치콩나물국 장어구이 (대체식: 조기구이) 상추쌈, 깻잎/쌈장, 초생강 부추양파무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 우무오이냉국 춘천닭갈비 (대체식: 조기구이) 고구마순지짐 문어샐러드 김치/백김치	전복죽/쌀밥 물김치 가지나물 울외장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 돈육김치찌개 (대체식: 시래기된장국) 명란계란찜 머위들깨볶음 비타민참외무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 만물새우얼갈이탕 고추잡채/꽃빵 토마토오이무침 고춧잎나물 김치/백김치
저녁	가바쌀밥/쌀밥 물만두국 간고등어찜 미니단호박찜 가지양파볶음 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 양송이버섯들깨탕 밥새우멸치조림 동태전 두절콩나물무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 명란감자국 온두부/양념장 느타리양파볶음 숙주부추무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 홍합미역국 콩치김치찜 파프새우들개무침 두절콩나물볶음 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 우렁된장찌개 임연수어구이 복어채조림 청포묵김무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 복어무국 가자미양념구이 마늘쫀건새우조림 양배추찜/양념장 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 홍어탕 야채고로케/케찹 감자양파조림 애호박새우살볶음 김치/백김치
간식	옥수수	복숭아	옥수수, 경옥고	수박	감귤	두유	아이스망고바
원산지 표기	작성자 : 이숙미 원산지 : 쌀, 김치, 고춧가루, 돈육, 닭, 오리 - 국내산 소고기(국내산, 호주산) 동태(러시아산) 갈치, 삼치, 고등어, 조기, 아구, 전복(국내산) 홍어(포르투갈산)						

2026년 7월 4주 식단표

일자	7/20(월)	7/21(화)	7/22(수)	7/23(목)	7/24(금)	7/25(토)	7/26(일)
아침	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 계란부추볶음 콩나물무침 양파장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 두부조림 얼갈이된장나물 김자반 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 멸치아몬드조림 청경채나물 모듬피클 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 소고기숙주볶음 (대체식: 멸치조림) 근대된장나물 깻잎장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 콩고기야채볶음 고구마순김치 새우젓무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 연두부/양념장 등근호박무침 오징어젓갈 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 콩곤약조림 고춧잎나물 양파장아찌 김치/백김치
점심	가바쌀밥/쌀밥 차돌된장찌개 (대체식: 시래기된장국) 조기구이 골뱅이야채무침 고구마순김치 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 북어무국 아구찜 알감자조림 카프레제 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 가지냉국 함박스테이크 (대체식: 연두부/양념장) 콩나물잡채 우무오이무침 김치/백김치	냉면/쌀밥 (대체식: 가바쌀밥/시래기된장국) 순대 상추겉절이 고추장아찌 묵은김치	가바쌀밥/쌀밥 콩나물국 L.A갈비찜 (대체식: 조기국이) 양상추과일샐러드 썩갓두부무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 전복장각탕 (대체식: 계란후라이) 열무된장나물 오이고추/쌈장 양파장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 소고기미역국 (대체식: 시래기된장국) 홍어찜 꽃맛살감자조림 감자피망볶음 김치/백김치
저녁	가바쌀밥/쌀밥 오징어무국 소고기장조림 (대체식: 멸치조림) 새송이양파볶음 건파래무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 코다리무국 연근견과류조림 두부면야채볶음 도라지오이무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 명란감자국 오리훈제볶음 (대체식: 계란후라이) 파리멸치조림 부추양파무침 김치	가바쌀밥/쌀밥 머위들깨탕 닭살고구마조림 어묵당면볶음 치커리토마토무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 참치김치찌개 크래미두부볶음 북어채조림 올방개묵김무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 건새우무국 삼치구이 표고곤약조림 단호박찜 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 청국장찌개 야채소세지전 명엽채조림 상추겉절이 김치
간식	수박,감귤	롤케익,수박화채	수박	옥수수	복숭아	수박	아이스크림
원산지 표기	작성자 : 이숙미 원산지 : 쌀, 김치,고춧가루, 돈육, 닭, 오리 - 국내산 소고기(국내산, 호주산) 동태(러시아산) 갈치, 삼치, 고등어, 조기, 아구, 전복 (국내산) 홍어(포르투갈산)						

2026년 7월 5주 식단표

일자	7/27(월)	7/28(화)	7/29(수)	7/30(목)	7/31(금)	8/1(토)	8/2(일)
아침	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 야채계란찜 비름나물 양파장아찌 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 두부조림 느타리양파볶음 김자반 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 밥새우견과류조림 고사리나물 모듬피클 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 연두부/양념장 도라지볶음 조개젓무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 시래기된장국 소고기양배추볶음 (대체식: 멸치조림) 얼갈이된장나물 새우젓무침 김치/백김치		
점심	가바쌀밥/쌀밥 두부김치국 돈수육/상추쌈 (대체식: 계란후라이) 부추토마토겉절이 도토리묵/양념장 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 낙지연포탕 간고등어찜 브로콜리두부무침 오이랑고추쌈장무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 우무콩냉국 닭볶음탕 (대체식: 계란후라이) 호박잎/강된장 배추겉절이 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 전복미역국 표고탕수육 오이맛살무침 깻잎김치 김치/백김치	쌀소면잔치국수 (대체식: 가바쌀밥, 시래기 된장국) 군만두 (대체식: 연두부/양념장) 숙주나물 양파장아찌 김치/백김치		
저녁	가바쌀밥/쌀밥 사골물만두국 (대체식: 시래기된장국) 오징어야채볶음 건새우마늘쫄조림 건호박나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 열무된장국 너비아니구이 실곤약마요무침 깨순나물 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 순두부찌개 가자미구이 가지양파볶음 상추겉절이 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 호박잎된장국 갈치구이 청경채새우볶음 콩나물무침 김치/백김치	가바쌀밥/쌀밥 어묵무국 명란계란말이 온두부/양념장 건도토리묵무침 김치/백김치		
간식	카스타드, 저당식혜	베이글	감자	복숭아	바나나		
원산지 표기	작성자 : 이숙미 원산지 : 쌀, 김치, 고춧가루, 돈육, 닭, 오리 - 국내산 소고기(국내산, 호주산) 동태(러시아산) 갈치, 삼치, 고등어, 조기, 아구, 전복 (국내산) 홍어(포르투갈산)						