

일주일 식단표

월요일부터 일요일까지 아침, 점심, 저녁, 간식을 적어요.

____년 ____월 ____일 ~ ____월 ____일

요일	아침	점심	저녁	간식
월 ____일				
화 ____일				
수 ____일				
목 ____일				
금 ____일				
토 ____일				
일 ____일				

이름 _____ 날짜 _____

일주일 식단표와 장보기 목록

식단을 적고, 사야 할 재료를 아래 목록에 옮겨 적어요.

____년 ____월 ____일 ~ ____월 ____일

요일	아침	점심	저녁	간식
월				
화				
수				
목				
금				
토				
일				

장보기 목록

☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____

이름 _____ 날짜 _____

yugacrew.com 육아크루 무료 활동지

주간 식단표 · 월~금

평일 5일만 적는 주간 식단표예요. 칸이 넓어 여러 가지를 적을 수 있어요.

____년 ____월 ____일 ~ ____월 ____일

	월	화	수	목	금
아침					
점심					
저녁					
간식					

메모

이름 _____ 날짜 _____

yugacrew.com 육아크루 무료 활동지

한달 식단표

한 달 치를 한눈에 보는 월간 식단표예요. 날짜는 직접 적어요.

____년 ____월

월	화	수	목	금	토	일
아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____
아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____
아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____
아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____
아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____
아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____	아 _____ 점 _____ 저 _____

작은 네모에 날짜를 적어요. 아 = 아침 · 점 = 점심 · 저 = 저녁

이름 _____ 날짜 _____

장보기 목록

식단표를 보고 사야 할 것을 적어요. 장바구니에 담으면 네모에 표시해요.

장 보는 날 ____월 ____일

살 곳 _____

사야 할 것

☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____	☐	_____

집에 남아 있는 재료

이름 _____ 날짜 _____

yugacrew.com 육아크루 무료 활동지