

개포스타힐스어린이집		2026년 7월 식단표 (일반형 만3-5세)				작성자 : 박지원	
						발행일: 2026. 06. 30	
요일	월	화	수	목	금	토	
	★기호표시안내★	★초복 특식★	1	2	3	4	
오전 간식	자연간식 (과일채소전서유)		미숫가루⑤⑥ 우유② (▶ 두유⑤)	채소스틱(오이) 치즈② (▶ 두유⑤)	신선과일(사과) 동글레차	신선과일(파인애플)	
점심	영아 섭취시 주의		흑미밥 열무된장국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	참살현미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	새우양배추덮밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	가공식품 표기		메밀국수⑤⑥	우영주먹밥⑤⑥	빵류(단팥빵①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	채소주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	대체메뉴		650/22(▶646/21) kcal/g	590/21(▶589/21) kcal/g	625/24 kcal/g	545/25 kcal/g	
음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴						
	6	7	8(국없는날)	9	10	11	
오전 간식	신선과일(복숭아)(▶ 배) 옥수수차	두부과자①②⑤⑥ (▶ 쌀약과⑥) 우영차	양파당근죽⑤⑥	채소스틱(데친당근) 치즈② (▶ 두유⑤)	신선과일(멜론) 메밀차③	채소스틱(파프리카)	
점심	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀청경채볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 들깨소다리버섯국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 고구마줄기무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	마파두부 덮밥⑤⑥⑩ (*선택:송송) 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치) 조각파인애플	차조밥 맑은두룻국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩ 갯잎순나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	달걀양파덮밥⑤⑥⑩ 모듬버섯탕⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	자연간식(찐단호박) 우유② (▶ 두유⑤)	빵류(모닝빵*달걀잼①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	미트소스스파게티⑤⑥	치킨너겟*머스타드소스①②⑤⑥⑩ (▶ 쌀약과⑥)	빵류(고마마들렌①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	호밀빵샌드위치⑤⑥ 우유②(▶ 두유⑤)	
열량/단백질	587/20 kcal/g	594/23 kcal/g	660/23(*665/23) kcal/g	542/21 kcal/g	640/23 kcal/g	610/30(▶605/30) kcal/g	
	13	14	15(생일식단)	★16(초복 특식)★	17(제헌절)	18	
오전 간식	신선과일(바나나) 우영차	건과일(건포도) 호상요구르트② (▶ 두유⑤)	신선과일(자두)	채소스틱(파프리카) 치즈② (▶ 두유⑤)		신선과일(사과)	
점심	참살현미밥 시래기된장국⑤⑥ 달걀데리야끼볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥ 고구마돈가스/소스②⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 전복영양삼계탕⑤⑥⑩⑫ 김자파볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 요구르트② (▶ 두유⑤)		콩나물당근밥*양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식	빵류(구운도넛①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	자연간식(찐감자) 우유② (▶ 두유⑤)	빵류(롤케이크①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	열무들기름국수⑤⑥		유부주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	565/26 kcal/g	610/20(▶605/20) kcal/g	534/22 kcal/g	585/25(▶581/24) kcal/g		650/15 kcal/g	
	20	21	22(견학/국없는날)	23	24	25	
오전 간식	신선과일(수박) 동글레차	쌀과자 우유② (▶ 두유⑤)	크리스피롤과자(치즈)①②⑤⑥ (▶ 쌀약과⑥) 사과주스	채소스틱(자른토마토) 치즈② (▶ 두유⑤)	신선과일(파인애플) 옥수수차	한과 우유② (▶ 우유대체식)	
점심	기장밥 맑은어묵국⑤⑥ 훈제오리구이/소스①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑥) 청포묵김무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 순두부양파국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	부드러운카레라이스⑤⑥⑩ (*선택:송송) 새콤오이무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 조각멜론	참살현미밥 계란파국①⑤⑥ (▶ 송송) 연두부*양념장⑤⑥ 진미채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	버섯크림리조또②⑤⑥ (▶ 우유제거식) 우동국물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	자연간식(찐고구마) 우유② (▶ 두유⑤)	잔치국수⑤⑥	빵류(카스테라①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	물만두①⑤⑥ (▶ 쌀약과⑥)	빵류(미니핫도그①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	신선과일(배)	
열량/단백질	603/22 kcal/g	527/21(▶523/20) kcal/g	650/23(*655/22) kcal/g	550/24 kcal/g	584/23 kcal/g	670/15(▶664/15) kcal/g	
	27	28	29(국없는날)	30	31	★신메뉴:열무들기름국수★	
오전 간식	신선과일(사과) 결명자차	건과일(건블루베리) 호상요구르트② (▶ 두유⑤)	양송이죽⑤⑥	채소스틱(대친브로콜리) 치즈② (▶ 두유⑤)	신선과일(참외) 보리차		
점심	백미밥 들깨새송이버섯국⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 콩가루배추된장국⑤⑥ 달걀파프리카볶음⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	야채등뼈짜장덮밥⑤⑥⑩ (*선택:송송) 야채파클⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 짜먹는요구르트②(▶ 두유⑤)	백미밥 우거지국⑤⑥ 계란장조림①⑤⑥ (▶ 두부조림⑥) 무생채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑥) 상추유자샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		
오후 간식	단호박범벅⑤⑥ 우유② (▶ 두유⑤)	빵류(휘낭시에①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	토마토소스스파게티⑤⑥	부추전⑤⑥	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)		
열량/단백질	665/27(▶661/26) kcal/g	615/25 kcal/g	578/24(*575/23) (▶573/23*570/22) kcal/g	565/27 kcal/g	680/25 kcal/g		

원산지	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	김치			콩	수산물	
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		국내산	한우	국내산	국내산	배추(얼갈이·봄동포함)		고춧가루	두부류	잔멸치	전복
	국내산		외국산	국가명 : - 산			국내산		국내산	국내산	국내산	국내산
표시	◆	훈제오리	고구마돈가스	치킨너겟	진미채		너비아니구이		생선가스		※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.	
	가공	오리고기	돼지고기	닭고기	오징어		돼지고기, 닭고기		민대구			
	식품	국내산	국내산	국내산	외국산 (페루,칠레,중국)		국내산		국내산			
알레르기유발식품표시												
		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬야황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧계 ⑱조개류(굴 전복,홍합 포함)	⑨새우 ⑲산	⑩돼지고기	

2026년 7월 식단표

(대체식 열량 및 단백질)

식단 제공일 중 2가지 이상의 대체메뉴 발생 시 필요한 열량 및 단백질 각각 안내드립니다.

요일	3일		6일			
선택 메뉴	(1)쌀약과만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)배만 선택	(2)두유만 선택	(3)대체식 모두 선택	
오전 간식	●신선과일(사과) 동글레차	●신선과일(사과) 동글레차	배 옥수수차	●신선과일(복숭아) 옥수수차	배 옥수수차	
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ ◆너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ ◆너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭살청경채볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭살청경채볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭살청경채볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	●자연간식(찐단호박) 우유②	●자연간식(찐단호박) 두유⑤	●자연간식(찐단호박) 두유⑤	
열량/단백질	620/23 kcal/g	616/22 kcal/g	583/19 kcal/g	580/18 kcal/g	577/17 kcal/g	
요일	7일		9일		10일	
선택 메뉴	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택
오전 간식	쌀약과⑥ 우유차	쌀약과⑥ 우유차	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●채소스틱(데친당근) 두유⑤	●신선과일(멜론) 메밀차③	●신선과일(멜론) 메밀차③
점심	백미밥 들깨느타리버섯국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 고구마줄기무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 들깨느타리버섯국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 고구마줄기무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 맑은무쌈국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 맑은무쌈국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 서금치된장국⑤⑥ 문육쪽찜⑤⑥⑩ 깨알순나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 서금치된장국⑤⑥ 문육쪽찜⑤⑥⑩ 깨알순나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후 간식	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	쌀약과⑥	쌀약과⑥	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤
열량/단백질	590/22 kcal/g	586/21 kcal/g	540/20 kcal/g	535/19 kcal/g	638/22 kcal/g	632/21 kcal/g
요일	13일		15일			
선택 메뉴	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택		
오전 간식	●신선과일(바나나) 우유차	●신선과일(바나나) 우유차	●신선과일(자두)	●신선과일(자두)		
점심	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥ ◆고구마돈가스/소스⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥ ◆고구마돈가스/소스⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		
오후 간식	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤		
열량/단백질	560/25 kcal/g	556/24 kcal/g	530/21 kcal/g	527/20 kcal/g		
요일	20일			22일		
선택 메뉴	(1)두유만 선택	(2)소스제거식만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택	
오전 간식	●신선과일(수박) 동글레차	●신선과일(수박) 동글레차	●신선과일(수박) 동글레차	쌀약과⑥ 사과주스	쌀약과⑥ 사과주스	
점심	기장밥 맑은어묵국⑤⑥ ◆훈제오리구이/소스①⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 맑은어묵국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 맑은어묵국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	부드러운카레라이스⑤⑥⑩ (*선택:송농) 새콤오이무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 조각멜론	부드러운카레라이스⑤⑥⑩ (*선택:송농) 새콤오이무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 조각멜론	
오후 간식	●자연간식(찐 고구마) 두유⑤	●자연간식(찐 고구마) 우유②	●자연간식(찐 고구마) 두유⑤	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	
열량/단백질	600/21 kcal/g	594/20 kcal/g	590/19 kcal/g	645/22(*650/21) kcal/g	641/21(*644/20) kcal/g	

★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

요일	23일			24일		
선택 메뉴	(1)두유만 선택	(2)송능, 쌀약과만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택	
오전 간식	●채소스틱(자른토마토) 두유⑤	●채소스틱(자른토마토) 치즈②	●채소스틱(자른토마토) 두유⑤	●신선과일(파인애플) 옥수수차	●신선과일(파인애플) 옥수수차	
점심	참쌀현미밥 계란파국①⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 진미채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	참쌀현미밥 송능 연두부*양념장⑤⑥ 진미채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	참쌀현미밥 송능 연두부*양념장⑤⑥ 진미채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	물만두①⑤⑥	쌀약과⑥	쌀약과⑥	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	
열량/단백질	548/23 kcal/g	543/22 kcal/g	539/21 kcal/g	582/22 kcal/g	578/21 kcal/g	
요일	28일		30일			
선택 메뉴	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택	(1)두유만 선택	(2)두부조림만 선택	(3)대체식 모두 선택	
오전 간식	🍌건과일(건블루베리) 호상요구르트②	🍌건과일(건블루베리) 두유⑤	●채소스틱(대친브로콜리) 두유⑤	●채소스틱(대친브로콜리) 치즈②	●채소스틱(대친브로콜리) 두유⑤	
점심	백미밥 콩가루배추된장국⑤⑥ 달걀파프리카볶음⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 콩가루배추된장국⑤⑥ 달걀파프리카볶음⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 우거지국⑤⑥ 계란장조림①⑤⑥ 무생채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 우거지국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 무생채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 우거지국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 무생채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	부추전⑤⑥	부추전⑤⑥	부추전⑤⑥	
열량/단백질	610/24 kcal/g	603/23 kcal/g	560/26 kcal/g	557/25 kcal/g	550/24 kcal/g	
요일	31일					
선택 메뉴	(1)소스제거식, 쌀약과만 선택	(2)쌀약과, 두유만 선택	(3)대체식 모두 선택			
오전 간식	●신선과일(참외) 보리차	●신선과일(참외) 보리차	●신선과일(참외) 보리차			
점심	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 상추유자샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤⑥ 상추유자샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 상추유자샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)			
오후 간식	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	쌀약과⑥ 두유⑤			
열량/단백질	675/24 kcal/g	670/23 kcal/g	667/22 kcal/g			
★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요						

1. 메뉴구성안내

7월 메뉴구성안내

- ① 주 3회 이상 자연간식을 구성하였습니다. (●자연간식 : 신선과일, 채소스틱, 찐서류 등)
* 과일제공량 : '●신선과일' = 75g / 수요일의 '과일(1/3)' & 과일(1/4)' = 25g
- ② 7월 8, 22, 29일은 나트륨 저감화를 고려하여 "국 없는 날"입니다.
- ③ "▶" 해당 기호표시 메뉴는 대체 메뉴입니다.
- ④ "♣" 해당 기호표시 메뉴는 영아 섭취 시 주의해야되는 메뉴입니다.

2. 신메뉴 안내

7월 16일	7월 신메뉴
	이 달의 신메뉴는 '열무들기름국수'입니다.

3. 원산지 표시 안내

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	김치		콩	수산물		
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)		국내산	한우	국내산	국내산	배추(얼얼이 봉동포함)	고춧가루	두부류	잔멸치	전복	
	국내산		외국산	국가명 : - 산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	◆	훈제오리	고구마돈가스	치킨너겟	진미채		너비아니구이	생선가스	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.			
	가공	오리고기	돼지고기	닭고기	오징어		돼지고기, 닭고기	민대구				
식품	국내산	국내산	국내산	외국산 (페루, 칠레, 중국)	국내산		국내산					

- ① 쌀, 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기의 경우, 국내산입니다.
- ② 김치의 배추, 고춧가루, 콩(두부류), 수산물(잔멸치)의 경우 국내산입니다.
- ③ 훈제오리, 고구마돈가스, 치킨너겟, 너비아니구이, 생선가스의 경우 국내산입니다.
- ④ 진미채의 경우 외국산(페루, 칠레, 중국)입니다.
- ⑤ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴 변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.



알레르기 식단안내

※ 알레르기 아동이 있는 경우 아래 안내된 알레르기 대체(제거) 식단으로 사용가능

◆ 알레르기 대체식, 제거식 메뉴 사용 안내

13

달걀죽①

백미밥⑤⑥⑨
육개장
두부구이+양념장⑤⑥
가지나물⑤⑥
김치(배추김치)⑨
●자연간식(편고구마)/
결명자차

음영된 메뉴명은 대체식 및 제거식 제공

▶ 음영된 메뉴명은 대체(제거)가 가능한 메뉴이며, 하단의 '알레르기 유발식품 대체(제거) 안내'를 참고해주시기 바랍니다.
예) 달걀주먹밥 → 주먹밥(제거식) 제공하거나 소고기주먹밥(대체식)을 제공할 수 있습니다.

▶ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 **제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인** 특히, 대두, 밀 유의)

◆ 알레르기 유발식품 대체식 및 제거식 안내

 난류	- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체 - 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요 [7월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리] - 20일 소스제거식 / 31일 소스제거식 [7월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의] - 3일 쌀약과 / 7일 쌀약과 / 9일 쌀약과 / 10일 쌀약과 / 13일 쌀약과 / 15일 쌀약과 / 22일 쌀약과 / 23일 송능, 쌀약과 / 24일 쌀약과 / 28일 쌀약과 / 30일 두부조림 / 31일 쌀약과 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td>달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등</td><td>쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등</td></tr> </table>	주의	대체가능식품	달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등
주의	대체가능식품				
달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등				
 우유류	- 우유 및 유제품은 대체가능식품 내에서 변경하여 제공 - 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 추가하여 활용 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td>우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레</td><td>달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등</td></tr> </table>	주의	대체가능식품	우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등
주의	대체가능식품				
우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등				
 견과류	- 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체하여 조리 - 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음. - 급식 부재로나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td>땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류</td><td>옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등</td></tr> </table>	주의	대체가능식품	땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등
주의	대체가능식품				
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등				
 대두	- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제된 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td>콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분</td><td>견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등</td></tr> </table>	주의	대체가능식품	콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등
주의	대체가능식품				
콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등				
 곡류 (메밀)	- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인 - 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td>밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차</td><td>쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품</td></tr> </table>	주의	대체가능식품	밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품
주의	대체가능식품				
밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품				
 어류 및 갑각류	- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td>생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게</td><td>육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체</td></tr> </table>	주의	대체가능식품	생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체
주의	대체가능식품				
생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체				
 고기류	- 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체</th></tr> <tr> <td>쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기</td><td>철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등</td></tr> </table>	주의	대체	쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등
주의	대체				
쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등				
 과채류	- 가열처리를 한 것 보다 생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체</th></tr> <tr> <td>복숭아, 키위, 토마토</td><td>과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체</td></tr> </table>	주의	대체	복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체
주의	대체				
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체				

개포스타힐스어린이집		2026년 7월 식단표 (일반형 만1-2세)				작성자 : 박지원	
						발행일: 2026. 06. 30	
요일	월	화	수	목	금	토	
	★기호표시안내★	★초복 특식★	1	2	3	4	
오전 간식	자연간식 (과일채소전서유)		미숫가루⑤⑥ 우유② (▶ 두유⑤)	채소스틱(오이) 치즈② (▶ 두유⑤)	신선과일(사과) 둥글레차	신선과일(파인애플)	
점심	영아 섭취시 주의		흑미밥 열무된장국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	참살현미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	새우양배추덮밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	가공식품 표기		메밀국수⑤⑥	우영주먹밥⑤⑥	빵류(단팥빵①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	채소주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	대체메뉴		470/15(▶465/14) kcal/g	500/17(▶501/17) kcal/g	485/24 kcal/g	545/15 kcal/g	
음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴						
	6	7	8(국없는날)	9	10	11	
오전 간식	신선과일(복숭아)(▶ 배) 옥수수차	두부과자①②⑤⑥ (▶ 쌀약과⑥) 우영차	양파당근죽⑤⑥	채소스틱(데친당근) 치즈② (▶ 두유⑤)	신선과일(멜론) 메밀차③	채소스틱(파프리카)	
점심	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀청경채볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 들깨소다리버섯국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 고구마줄기무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	마파두부 덮밥⑤⑥⑩ (*선택:송송) 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치) 조각파인애플	차조밥 맑은무채국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩ 갯잎순나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	달걀양파덮밥⑤⑥⑩ 모듬버섯탕⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	자연간식(찐단호박) 우유② (▶ 두유⑤)	빵류(모닝빵*달걀잼①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	미트소스스파게티⑤⑥	치킨너겟*머스타드소스①②⑤⑥⑩ (▶ 쌀약과⑥)	빵류(고마마들렌①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	호밀빵샌드위치⑤⑥ 우유②(▶ 두유⑤)	
열량/단백질	490/18 kcal/g	502/19 kcal/g	570/16(*575/17) kcal/g	512/19 kcal/g	446/14 kcal/g	410/20(▶405/20) kcal/g	
	13	14	15(생일식단)	★16(초복 특식)★	17(제헌절)	18	
오전 간식	신선과일(바나나) 우영차	건과일(건포도) 호상요구르트② (▶ 두유⑤)	신선과일(자두)	채소스틱(파프리카) 치즈② (▶ 두유⑤)		신선과일(사과)	
점심	참살현미밥 시래기된장국⑤⑥ 달걀데리야끼볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥ 고구마돈가스/소스②⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 전복영양삼계탕⑤⑥⑩⑫ 김자파볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 요구르트② (▶ 두유⑤)		콩나물당근밥*양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식	빵류(구운도넛①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	자연간식(찐감자) 우유② (▶ 두유⑤)	빵류(롤케이크①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	열무들기름국수⑤⑥		유부주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	568/24 kcal/g	510/19(▶505/18) kcal/g	565/27 kcal/g	560/23(▶556/22) kcal/g		450/15 kcal/g	
	20	21	22(견학/국없는날)	23	24	25	
오전 간식	신선과일(수박) 둥글레차	쌀과자 우유② (▶ 두유⑤)	크리스피롤과자(치즈)①②⑤⑥ (▶ 쌀약과⑥) 사과주스	채소스틱(자른토마토) 치즈② (▶ 두유⑤)	신선과일(파인애플) 옥수수차	한과 우유② (▶ 우유대체식)	
점심	기장밥 맑은어묵국⑤⑥ 훈제오리구이/소스①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑤⑥) 청포묵김무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 순두부양파국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	부드러운카레라이스⑤⑥⑩ (*선택:송송) 새콤오이무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 조각멜론	참살현미밥 계란파국①⑤⑥ (▶ 송송) 연두부*양념장⑤⑥ 진미채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	버섯크림리조또②⑤⑥ (▶ 우유제거식) 우동국물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	자연간식(찐고구마) 우유② (▶ 두유⑤)	잔치국수⑤⑥	빵류(카스테라①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	물만두①⑤⑥ (▶ 쌀약과⑥)	빵류(미니핫도그①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	신선과일(배)	
열량/단백질	485/16 kcal/g	466/17(▶462/16) kcal/g	570/21(*575/22) kcal/g	550/22 kcal/g	484/16 kcal/g	550/15(▶547/15) kcal/g	
	27	28	29(국없는날)	30	31	★신메뉴:열무들기름국수★	
오전 간식	신선과일(사과) 결명자차	건과일(건블루베리) 호상요구르트② (▶ 두유⑤)	양송이죽⑤⑥	채소스틱(대진브로콜리) 치즈② (▶ 두유⑤)	신선과일(참외) 보리차		
점심	백미밥 들깨새송이버섯국⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 콩가루배추된장국⑤⑥ 달걀파프리카볶음⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	야채등불짜장덮밥⑤⑥⑩ (*선택:송송) 야채파클⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 짜먹는요구르트②(▶ 두유⑤)	백미밥 우거지국⑤⑥ 계란장조림①⑤⑥ (▶ 두부조림⑤⑥) 무생채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑤⑥) 상추유자샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		
오후 간식	단호박범벅⑤⑥ 우유② (▶ 두유⑤)	빵류(휘낭시에①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	토마토소스스파게티⑤⑥	부추전⑤⑥	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)		
열량/단백질	495/17(▶490/16) kcal/g	565/24 kcal/g	470/15(*475/16) (▶473/14(*470/15)) kcal/g	465/17 kcal/g	584/18 kcal/g		

원산지	반·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	김치			콩	수산물	
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		국내산	한우	국내산	국내산	배추(얼갈이·봄동포함)		고춧가루	두부류	잔멸치	전복
	국내산		외국산	국가명 : - 산			국내산		국내산	국내산	국내산	국내산
표시	◆	훈제오리	고구마돈가스	치킨너겟	진미채		너비아니구이		생선가스		※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.	
	가공	오리고기	돼지고기	닭고기	오징어		돼지고기, 닭고기		민대구			
	식품	국내산	국내산	국내산	외국산 (페루,칠레,중국)		국내산		국내산			
알레르기유발식품표시												
		①난류 ⑩복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑭야황산류	④땅콩 ⑮호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑮소고기	⑦고등어 ⑯오징어	⑧계 ⑮조개류(굴 전복,홍합 포함)	⑨새우 ⑮산	⑩돼지고기	

2026년 7월 식단표

(대체식 열량 및 단백질)

식단 제공일 중 2가지 이상의 대체메뉴 발생 시 필요한 열량 및 단백질 각각 안내드립니다.

요일	3일		6일			
선택 메뉴	(1)쌀약과만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)배만 선택	(2)두유만 선택	(3)대체식 모두 선택	
오전 간식	●신선과일(사과) 동글레차	●신선과일(사과) 동글레차	배 옥수수차	●신선과일(복숭아) 옥수수차	배 옥수수차	
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ ◆너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ ◆너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭살청경채볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭살청경채볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭살청경채볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	●자연간식(찐단호박) 우유②	●자연간식(찐단호박) 두유⑤	●자연간식(찐단호박) 두유⑤	
열량/단백질	480/23 kcal/g	475/22 kcal/g	485/17 kcal/g	481/16 kcal/g	477/15 kcal/g	
요일	7일		9일		10일	
선택 메뉴	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택
오전 간식	쌀약과⑥ 우유차	쌀약과⑥ 우유차	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●채소스틱(데친당근) 두유⑤	●신선과일(멜론) 메밀차③	●신선과일(멜론) 메밀차③
점심	백미밥 들깨느타리버섯국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 고구마줄기무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 들깨느타리버섯국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 고구마줄기무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 맑은무쌈국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 맑은무쌈국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 서금치된장국⑤⑥ 문육쪽삼⑤⑥⑩ 깨끗순나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 서금치된장국⑤⑥ 문육쪽삼⑤⑥⑩ 깨끗순나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후 간식	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	쌀약과⑥	쌀약과⑥	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤
열량/단백질	500/18 kcal/g	494/17 kcal/g	508/18 kcal/g	503/17 kcal/g	442/13 kcal/g	438/13 kcal/g
요일	13일		15일			
선택 메뉴	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택		
오전 간식	●신선과일(바나나) 우유차	●신선과일(바나나) 우유차	●신선과일(자두)	●신선과일(자두)		
점심	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥ ◆고구마돈가스/소스⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥ ◆고구마돈가스/소스⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		
오후 간식	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤		
열량/단백질	562/23 kcal/g	558/22 kcal/g	560/26 kcal/g	555/25 kcal/g		
요일	20일			22일		
선택 메뉴	(1)두유만 선택	(2)소스제거식만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택	
오전 간식	●신선과일(수박) 동글레차	●신선과일(수박) 동글레차	●신선과일(수박) 동글레차	쌀약과⑥ 사과주스	쌀약과⑥ 사과주스	
점심	기장밥 맑은어묵국⑤⑥ ◆훈제오리구이/소스①⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 맑은어묵국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 맑은어묵국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	부드러운카레라이스⑤⑥⑩ (*선택:송농) 새콤오이무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 조각멜론	부드러운카레라이스⑤⑥⑩ (*선택:송농) 새콤오이무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 조각멜론	
오후 간식	●자연간식(찐 고구마) 두유⑤	●자연간식(찐 고구마) 우유②	●자연간식(찐 고구마) 두유⑤	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	
열량/단백질	481/15 kcal/g	478/14 kcal/g	475/13 kcal/g	565/20(*570/21) kcal/g	561/19(*564/20) kcal/g	

★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

요일	23일			24일		
선택 메뉴	(1)두유만 선택	(2)송능, 쌀약과만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택	
오전 간식	●채소스틱(자른토마토) 두유⑤	●채소스틱(자른토마토) 치즈②	●채소스틱(자른토마토) 두유⑤	●신선과일(파인애플) 옥수수차	●신선과일(파인애플) 옥수수차	
점심	잡쌀현미밥 계란파국①⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ ❖진미채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	잡쌀현미밥 송능 연두부*양념장⑤⑥ ❖진미채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	잡쌀현미밥 송능 연두부*양념장⑤⑥ ❖진미채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	물만두①⑤⑥	쌀약과⑥	쌀약과⑥	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	
열량/단백질	548/21 kcal/g	542/20 kcal/g	539/19 kcal/g	480/15 kcal/g	474/14 kcal/g	
요일	28일		30일			
선택 메뉴	(1)쌀약과만 선택	(2)대체식 모두 선택	(1)두유만 선택	(2)두부조림만 선택	(3)대체식 모두 선택	
오전 간식	❖건과일(건블루베리) 호상 요구르트②	❖건과일(건블루베리) 두유⑤	●채소스틱(데친브로콜리) 두유⑤	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●채소스틱(데친브로콜리) 두유⑤	
점심	백미밥 콩가루배추된장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 콩가루배추된장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 우거지국⑤⑥ 계란장조림①⑤⑥ 무생채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 우거지국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 무생채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 우거지국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 무생채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	부추전⑤⑥	부추전⑤⑥	부추전⑤⑥	
열량/단백질	560/23 kcal/g	556/22 kcal/g	460/16 kcal/g	457/15 kcal/g	452/14 kcal/g	
요일	31일					
선택 메뉴	(1)소스제거식, 쌀약과만 선택	(2)쌀약과, 두유만 선택	(3)대체식 모두 선택			
오전 간식	●신선과일(참외) 보리차	●신선과일(참외) 보리차	●신선과일(참외) 보리차			
점심	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 상추유자샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 두부된장국⑤⑥ ❖생선가스/소스①⑤⑥ 상추유자샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 상추유자샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)			
오후 간식	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	쌀약과⑥ 두유⑤			
열량/단백질	580/17 kcal/g	577/16 kcal/g	574/15 kcal/g			
★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요						

2. 메뉴구성안내

7월 메뉴구성안내

- ① 주 3회 이상 자연간식을 구성하였습니다. (●자연간식 : 신선과일, 채소스틱, 찐서류 등)
* 과일제공량 : '●신선과일' = 75g / 수요일의 '과일(1/3)' & '과일(1/4)' = 25g
- ② 7월 8, 22, 29일은 나트륨 저감화를 고려하여 "국 없는 날"입니다.
- ③ "▶" 해당 기호표시 메뉴는 대체 메뉴입니다.
- ④ "♣" 해당 기호표시 메뉴는 영아 섭취 시 주의해야되는 메뉴입니다.

2. 신메뉴 안내

7월 16일	7월 신메뉴
	이 달의 신메뉴는 '열무들기름국수'입니다.

3. 원산지 표시 안내

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	김치		콩	수산물		
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)		국내산	한우	국내산	국내산	배추(얼얼이 봉동포함)		고춧가루	두부류	잔멸치	전복
	국내산		외국산	국가명 : - 산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	◆	훈제오리	고구마돈가스	치킨너겟	진미채		너비아니구이		생선가스	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴 변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.		
	가공	오리고기	돼지고기	닭고기	오징어		돼지고기, 닭고기		민대구			
식품	국내산	국내산	국내산	외국산 (페루, 칠레, 중국)	국내산		국내산					

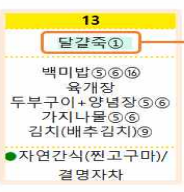
- ① 쌀, 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기의 경우, 국내산입니다.
- ② 김치의 배추, 고춧가루, 콩(두부류), 수산물(잔멸치)의 경우 국내산입니다.
- ③ 훈제오리, 고구마돈가스, 치킨너겟, 너비아니구이, 생선가스의 경우 국내산입니다.
- ④ 진미채의 경우 외국산(페루, 칠레, 중국)입니다.
- ⑤ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴 변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.



알레르기 식단안내

※ 알레르기 아동이 있는 경우 아래 안내된 알레르기 대체(제거) 식단으로 사용가능

◆ 알레르기 대체식, 제거식 메뉴 사용 안내

 음영된 메뉴명은 대체(제거)가 가능한 메뉴이며, 하단의 '알레르기 유발식품 대체(제거) 안내'를 참고해주시기 바랍니다. 예) 달걀주먹밥 → 주먹밥(제거식) 제공하거나 소고기주먹밥(대체식)을 제공할 수 있습니다. ▶ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인 특히, 대두, 밀 유의)	
--	--

◆ 알레르기 유발식품 대체식 및 제거식 안내

 난류	- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체 - 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요 [7월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리] - 20일 소스제거식 / 31일 소스제거식 [7월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의] - 3일 쌀약과 / 7일 쌀약과 / 9일 쌀약과 / 10일 쌀약과 / 13일 쌀약과 / 15일 쌀약과 / 22일 송능, 쌀약과 / 23일 송능, 쌀약과 / 24일 쌀약과 / 28일 쌀약과 / 30일 두부조림 / 31일 쌀약과 <table border="1" data-bbox="199 840 1492 929"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등</td><td>쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체가능식품	달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등
주의	대체가능식품				
달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등				
 우유류	- 우유 및 유제품은 대체가능식품 내에서 변경하여 제공 - 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 추가하여 활용 <table border="1" data-bbox="199 1041 1492 1120"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레</td><td>달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체가능식품	우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등
주의	대체가능식품				
우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등				
 견과류	- 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체하여 조리 - 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음. - 급식 부재로나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함 <table border="1" data-bbox="199 1254 1492 1321"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류</td><td>옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체가능식품	땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등
주의	대체가능식품				
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등				
 대두	- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제된 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음 <table border="1" data-bbox="199 1377 1492 1456"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분</td><td>견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체가능식품	콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등
주의	대체가능식품				
콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등				
 곡류 (메밀)	- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인 - 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함 <table border="1" data-bbox="199 1545 1492 1657"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차</td><td>쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체가능식품	밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품
주의	대체가능식품				
밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품				
 어류 및 갑각류	- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임. <table border="1" data-bbox="199 1724 1492 1870"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게</td><td>육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체가능식품	생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체
주의	대체가능식품				
생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체				
 고기류	- 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함. <table border="1" data-bbox="199 1926 1492 1993"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기</td><td>철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등
주의	대체				
쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등				
 과채류	- 가열처리를 한 것 보다 생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음. <table border="1" data-bbox="199 2049 1492 2128"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>복숭아, 키위, 토마토</td><td>과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체
주의	대체				
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체				

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		육류		콩류			
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)		국내산	한우	닭고기		두부류			
	국내산	외국산	국가명: - 산	국내산		국내산				
※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위와 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.										
알레르기유발식품표시	① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
	⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 참외	⑱ 개량/국 전분 혼합 포함	⑲ 참	

1. 메뉴구성안내

이유식 메뉴 구성안내

① 이유식의 경우 제공 가능한 식재가 많지 않아 식재 중복이 있을 수 있습니다.

② 후기 이유식은 일반식 전환과정에 있어 추가반찬이 제공됩니다. 반찬 제공을 원하지 않는 경우, 감수 없이 제거하여 제공 가능합니다.

③ 신선과일 및 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 잘게 썰거나 익힌채소 또는 끓여서 퓨레 형태로 제공합니다.

④ 만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달상태에 따라 이유식 후기 식단 사용이 가능합니다.

⑤ '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'는 식품알레르기를 대비하여 제공하지 않습니다. 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어 영아에게 제공하지 않습니다.

⑥ 유제품은 영아용 요구르트, 영아용 치즈를 제공합니다.

2. 월령별 이유식 조리

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
제공 형태	미음, 과일즙 등 유동식	죽 또는 으개거나 같은 반고형식	무른밥 형태의 고형식
농도	10배 미음, <u>물:쌀=10:1</u> 건더기가 없도록 갈아서 조리	7배 죽, <u>물:쌀=7:1</u> 0.3cm정도 크기로 잘게 썰어 조리	5배 죽, <u>물:쌀=5:1</u> 0.5cm정도 크기로 잘게 썰어 조리
비고	알레르기 반응을 보인 식품은 즉각 중단 후 전문의와 상의		