

기관명	이슬어린이집		
발행일	2026. 6. 15.		
작성자	영양팀	감수	

7월 식단표

(1-2세 죽간식)



날짜/요일	1[수]	2[목]	3[금]
오전간식	누룽지죽	참깨죽	옥수수죽
점심	닭살카레라이스⑤⑥⑬ 팬이버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑬ 해물동그랑땡①⑤⑥⑩⑪ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운콩비지찌개⑤⑨ 토마토스크램블에그①②⑤⑫ 김구이 배추김치⑨
오후간식	냉모밀③⑤⑥	블루베리 떠먹는요거트②	마들렌①②⑥ 우유②
열량/단백질	400/17	407/15	438/13

날짜/요일	6[월]	7[화]	8[수]	9[목]	10[금]
오전간식	참쌀죽	쇠고기죽⑤⑥⑬	단호박죽	치즈죽②	녹두죽
점심	흑미밥 바지락된장국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 마늘쫄볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 새우크림소스조림②⑨ 우영볶음⑤⑥ 깍두기⑨	청경채달걀볶음밥①⑤⑥⑮ 순두부찌개①⑤ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 오징어콩나물국⑤⑦ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥ 우유②	찐감자 옥수수차	복숭아⑪ 우유②	삶은달걀① 보리차	간장비빔국수⑤⑥
열량/단백질	431/15	427/16	433/18	409/16	435/14

날짜/요일	13[월]	14[화]	15[수][초복]	16[목]	17[금]
오전간식	달걀죽①	두부죽⑤	시금치죽	황태죽⑤⑥	제헌절
점심	백미밥 애호박된장찌개⑤⑥ 돼지고기미나리볶음⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	흑미밥 안매운채개장⑤⑥ 임연수컷장구이⑤⑥ 양상추유자청무침 깍두기⑨	삼계탕⑮ 백미밥1/2 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 수박	차조밥 송편 쇠고기피망볶음⑤⑥⑮ 곤약조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	찐고구마 매실차	블루베리 떠먹는요거트②	로제스파게티②⑥⑩⑫	포도 햇케이크①②⑤⑥	
열량/단백질	431/14	420/17	390/15	431/17	
날짜/요일	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	김가루참쌀죽	양송이죽⑤⑥	청경채죽	영양당죽⑮
점심	수수밥 실파달걀국① 떡갈비조림⑤⑥⑩⑮ 오이배무침 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 오징어삼겹살볶음⑤⑥⑩⑪ 부추양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	비빔밥&달걀후라이①⑤⑥ 들깨호박국⑤⑥ 도토리묵+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 복어미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니치즈롤빵①②⑤⑥ 우유②	찐옥수수	물만두⑤⑥⑩	바나나	미니우동⑤⑥
열량/단백질	440/16	406/15	407/14	403/11	420/20

날짜/요일	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]
오전간식	양배추죽	부추죽	아욱죽⑤⑥	참치죽	채소죽⑤⑥
점심	백미밥 우렁이두부된장국⑤⑥⑮ 달걀말이①⑤ 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 송편 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박새우전국⑨ 차돌박이양배추볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 수제비⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 파프리카초무침 배추김치⑨
오후간식	호박채소전①⑤⑥	찐단호박 동글레차	수박	두부그라탕②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	복숭아⑪
열량/단백질	439/17	390/12	400/17	391/16	414/14

날짜/요일	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]
오전간식	양배추죽	부추죽	아욱죽⑤⑥	참치죽	채소죽⑤⑥
점심	백미밥 우렁이두부된장국⑤⑥⑮ 달걀말이①⑤ 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 송편 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박새우전국⑨ 차돌박이양배추볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 수제비⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 파프리카초무침 배추김치⑨
오후간식	호박채소전①⑤⑥	찐단호박 동글레차	수박	두부그라탕②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	복숭아⑪
열량/단백질	439/17	390/12	400/17	391/16	414/14

원산지표시	쌀				콩			쇠고기 [국내산(한우,육우,젓소)표기 필수]		돼지고기			배추김치	
	누룽지	흑미	백미	참쌀	콩비지	순두부	두부	국거리용	볶음 및 찜류	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국산	국산	국산	국산	국산	중국산	중국산	국내산(한우)		국산	국산	국산	국산	국산
	수산물							해물동그랑땡	꼬마김밥	떡갈비		참치		
	오징어	고등어			가공품(식육수산)			돼지고기	오징어	소시지	쇠고기	돼지고기	다랑어	
	베트남산	노르웨이산	산	산				국산	베트남산	국산	산	국산	원양어선산	산

1-2세 식단안내문

1일 영양소 섭취기준

연령 구분	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
1-2세	900	20	450	630

[2025 한국인 영양소 섭취기준]

식단 및 조리법 매달 15일 제공

		소보로비빔밥 ①③⑥⑤⑧⑩ 얼갈이된장국 ③⑥ 우영조림 ③⑥ 깍두기 ⑨	소보로비빔밥 ①③⑥⑤⑧⑩ 얼갈이된장국 ③⑥ 견과류우영조림 ④⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨
식단	조리법	1-2세	3-5세

 자연간식(주3회이상)  꾸러미 표기  저염데이(나트륨을 줄인 저염메뉴 제공, 국→송농제공)

 간식메뉴 떡, 빵, 제철과일은 '구체적 메뉴명'을 식단표와 급식운영일지에 기재해주세요.
(예 : 오렌지, 꿀떡, 단팃빵 등)

배식 시 유의사항

밥류  잡곡량 5% 이내 사용 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	매끄럽고 동글동글한 음식  세로 방향으로 작게 썰고, 가급적 껍질을 제거하여 제공	해물류  소화, 저작이 어려운 진미채무침, 주꾸미, 낙지볶음, 질긴 조개, 해산물류 제공안함
쌈채소  3-5세보다 작게 잘라서 제공 (생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	나물류  2cm 이하 길이로 잘라서 제공	견과류, 콩류  1-2세 제공하지 않음 (목수수는 으개서 제공 가능)
떡류  제공하지 않음	* 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우 → 감수 후 제공 가능	

원산지 표시 품목(29종)

축산물: 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기, 식육, 포장육, 식육가공품 포함

농산물: 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찰쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함)

배추김치[배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시]

콩[두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함]

수산물: 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외),

고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게),

전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

원산지 표시	쌀			콩			쇠고기 [국내산 (원우, 육우, 젓소)표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	옥미	누룽지	두부	순두부	연두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	산	산	산	산	산	산	국내산 (원우)	산 ()	산	산	산	산	산
	수산물			가공품 (식육수산물)			참치	돈까스	떡갈비	사골원액	햇고기		
	오징어						다랑어	돼지고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기		
	산	산	산	산			산	산	산	산	산	산	산

* 원산지가 변경된 경우 급식제공 전 원산지 정정하여 식단표 게시 및 안내



대전동구 어린이·사회복지급식관리지원센터



식단감수 신청

감수 신청	- 대상: 동구 센터 식단 이용 급식소[8일 이하(연장식 포함)로 신청] - 기간: 매달 15일~25일(26일 이후 불가), 감수확인서 발송 후 재감수 불가 - 방법: 이메일(djdonggu7@daum.net)
감수 필요	- 요일간 교환 ex) 화요일 전체식단 목요일 전체식단 변경 - 시설 특성 또는 아동의 기호도에 따라 변경 ex) 생일잔치, 행사 등 - 식자재 수급 불가로 다른 식품군, 다른 조리법으로 변경
감수 불필요	- 제철과일·채소 등 수급불가로 동일 식품군, 동일 조리법으로 변경 - 영양사가 작성한 식단에서 추가 메뉴 제공 (단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품 제외) - 행사로 인한 외부도시락 제공

* 대전 동구 등록시설에 한하여 감수 가능 (단, 동구 센터 식단을 사용하지 않는 경우 감수 불가)

동일식품군 내 대체 식재료 예시

식단	일반메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등
	김치	모든 종류의 김치류 백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등
간식	곡류(떡)	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편 등 * 인절미, 찰떡 주의
	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 팥샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 * 당분과 지방함량이 많은 빵 주의
	과일	모든 종류의 과일 딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 ↔ 포도 등 * 연속해서 같은 과일 제공되지 않도록 주의
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱 ↔ 파프리카스틱 ↔ 방울토마토 등
	우유 및 유제품 (우유 포함)	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
동일 식품군	육류	소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능 * 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(X) * 가공적 가공식품은 지양
	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 달걀찜 ↔ 면두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 * 달걀후라이 ↔ 소시지구이(X)
	등푸른생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이 → 고등어조림(X), 고등어구이 → 참치구이(O)
	흰살생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(X), 가자미구이 → 임연수구이(O)
	패류	홍합 ↔ 꼬막 ↔ 바지락 ↔ 재첩 ↔ 굴 등
	채소류(녹색)	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타인 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	채소류(흰색)	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

* 동일식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일조리법으로 영양소 열량까지 고려하여 조리·배식권장
* 식단 변경에 따른 알레르기 표기 변동은 시설내에서 꼭 확인 바람

