

7월 식단표

세부유형	만1~2세 오전간식 족6회형
기관명	봄봄어린이집
발행일	2026. 6. 19.
영양사	박재은, 김민선, 김혜민, 손정화, 임민지

〈식품 알레르기 유발물질 표기〉

①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

일자/요일	★ 푸드브릿지란?		1(수)★일품 Day	2(목)	3(금)
오전간식	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기		애호박죽	타락죽⑤	닭살찰밥죽
점심			돈까스①②⑤⑥⑩⑮⑯&소스② ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 무채국⑤⑥/쌀밥½ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살양파볶음⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥
오후간식			step1도라지배즙음료	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	수박/호상요구르트②
열량/단백질			369.3/12.4	475.3/17.1	390.4/17.8
일자/요일	6(월)저탄소식단	7(화)	8(수)★일품 Day	9(목)	10(금)제철식단
오전간식	누룽지죽②	같은황태죽	게살당근죽①②⑤⑥⑧⑫	미역죽	당근치즈죽②
점심	평택 어린이교통공원 견학후 원에서 꼬마김밥	기장밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돈육완자전 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 김구이	쇠고기콩나물밥⑤⑮&양념장⑤ ⑥ 두부국⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 무른잔멸치볶음	차조밥/배추김치⑨ 애호박새우전국⑨ 쇠고기청경채굴소스볶음⑤⑥ ⑨⑫⑰ 가지나물⑤⑥
오후간식	바나나	삶은달걀(구운달걀)① /우유②	수박/우유②	찜감자①/우유②	자두/우유②
열량/단백질	357.7/15.1	435.9/21.7	389.6/15.3	371.8/19.1	386.1/15.6
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)초복	16(목)	17(금)제현절
오전간식	치즈죽	연두부죽⑤	들깨감자죽	step2 도라지쇠고기죽⑫	
점심	기장밥/배추김치⑨ 오징어무국⑤⑥⑦ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 무른우엉조림⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 오이나물 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물무침	
오후간식	씨리얼⑤⑥/우유②	콩국수⑤⑥	수박/우유②	바나나/우유②	
열량/단백질	423.7/19	439.1/14.7	406.8/22.9	390/17.4	
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)★일품 Day	23(목)저탄소식단	24(금)전통식단
오전간식	청경채죽	새우살죽⑨	같은잔멸치죽	누룽지죽	양배추죽
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카버섯볶음⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥	치킨까스①②⑤⑥⑮&허니머스 타드소스①⑤ 미소장국⑤⑥/쌀밥½ 단호박샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 달걀부추국① 두부조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤	기장밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ step3계육볶음⑤⑥⑩ step3도라지나물⑤⑥
오후간식	복숭아⑪/우유②	핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑫ /우유②	수박	미니유부우동⑤⑥⑦⑨⑫⑰	바나나/우유②
열량/단백질	393.6/13	475.4/20.2	358.3/17.6	471.4/15.7	415.7/17
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)★일품 Day	30(목)	31(금)
오전간식	참깨죽	채소죽	달걀부추죽①	파프리카죽	들깨배추죽
점심	수수밥/배추김치⑨ 사골곰탕⑮ 당근달걀찜① 가지볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음 ①②⑤⑥⑫⑰ 브로콜리나물	쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 맑은버섯국⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥⑨ 돈육채소볶음⑤⑮ 김자반⑤	흑미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 애호박나물⑤
오후간식	멜론/우유②	수박화채②	바나나/우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	수박/우유②
열량/단백질	423.8/16.7	425.2/15.5	381.9/12.8	379.6/15.7	407.6/17.1

원산지표시

쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미 등)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치
국산	한우	국내산	국내산	국내산	두부 국내산	연두부 국내산	순두부 국내산	콩비지 국내산	배추(열갈이포함) 국내산
수산물		수산물가공품			식육가공품				
고등어	동태(명태)	오징어	게살(맛살)	어묵	돈까스	돈육완자	햄	치킨까스	훈제오리
노로웨이산	러시아산	동해어선산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 만1~2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함