

2026년 7월 식단표 (1~2세)

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 그린어린이집

일자	1일(수)				2일(목)				3일(금)											
오전간식	두부우영죽⑤				소고기죽⑤⑥⑩				당근죽											
점심	이달의식재료 "감자" ▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 새우감자덮밥 ⑤ 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작				쌀밥 미역오이냉국 오리고기조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨				현미밥 북어찜국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨											
					새우감자덮밥⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑫ 깍두기⑨															
오후간식	수박				잔치국수⑤⑥				천도복숭아⑩											
열량/단백질	409/15				482/19				411/22											
일자	6일(월)				7일(화)				8일(수)				9일(목)				10일(금) 상상 국 없는 날			
오전간식	파프리카죽				채소죽				양송이소프②⑤⑥⑩⑫				닭고기죽⑤⑥⑫				고구마죽			
점심	쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부참치조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨				기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				쌀밥 애호박찜국⑨ 소불고기⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨				차조밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨				돼지고기하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 송능 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	삶은달걀①/우유②				찐단호박/우유②				수박				물만두⑤⑥⑩⑫				사과			
열량/단백질	447/22				445/19				415/16				420/18				438/16			
일자	13일(월)				14일(화)				15일(수) 복날				16일(목) 세계				17일(금)			
오전간식	동태살죽⑤⑥				새송이버섯죽				무죽				치즈죽②				제헌절			
점심	쌀밥 소고기숙진장국⑤⑥⑩ 닭갈비⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨				보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기와일수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨				쌀밥 닭다리살백숙⑤ 두부양념구이⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨				현미밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨							
오후간식	버터롤①②⑤⑥/우유②				찐감자/우유②				수박				푸팟퐁커리샌드위치①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮							
열량/단백질	474/21				449/19				446/17				443/19				24일(금) 생일식단			
일자	20일(월)				21일(화)				22일(수)				23일(목)				24일(금) 생일식단			
오전간식	아욱된장죽⑤⑥				애호박죽				브로콜리죽				타락죽②				새우살죽⑤⑥⑨			
점심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑫ 삼색달걀찜① 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨				기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 오이무침 백김치⑨				쌀밥 미역된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬ 멕시코샐러드①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨				차조밥 하얀팜닭국⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 소고기버섯볶음⑤⑥⑫ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨				쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 치킨너겟①⑤⑥⑫ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	연두부⑤				찐고구마/우유②				수박				우동⑤⑥				생일케이크①②⑤⑥/우유②			
열량/단백질	315/13				446/18				427/19				413/20				414/19			
일자	27일(월)				28일(화)				29일(수)				30일(목) 차차				31일(금)			
오전간식	잔멸치죽				연두부죽⑤				김가루죽⑤⑥				누룽지죽				달걀죽①			
점심	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지사과무침 깍두기⑨				보리밥 소고기당면국⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨				쌀밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 우영개소스무침①⑤ 깍두기⑨				현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑫⑬ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨				소고기하와이언볶음밥⑤⑥⑫ 근대된장국⑤⑥ 어묵무조림⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	쌀식빵①②⑤⑥/우유②				찐감자/우유②				참외				귀바로우①⑤⑥⑩⑫/보리차				포도			
열량/단백질	441/20				441/17				416/19				421/17				421/15			
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물								
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어						
	국내산	국내산	외국산	국내산								국내산	국내산	국내산						
	참치캔	맛살	귀바로우	생일식단				* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳ 잣												
	다랑어	명태	돼지고기	치킨너겟																
원양산	베트남산	국내산	국내산																	

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

2026년 7월 식단표 (5~8개월)

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 그린어린이집

일자	* 알레르기 유발식품 표시제		1일(수)	2일(목)	3일(금)		
초기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		애호박미음	닭고기미음⑮	닭고기미음⑮		
열량/단백질			27/1	31/2	31/2		
중기			동태살버섯죽	닭고기양파죽⑮	닭고기아욱죽⑮		
열량/단백질	* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉞㉞ 이유식_초기, 중기, 5개월~8개월		89/4	87/4	88/4		
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)		
초기	무미음	무미음	무미음	감자미음	감자미음		
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	29/1	29/1		
중기	두부무죽⑤	두부콩나물죽⑤	두부애호박죽⑤	노른자감자죽①	노른자배추죽①		
열량/단백질	86/2	87/2	86/2	95/2	92/2		
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)		
초기	소고기미음⑮	소고기미음⑮	소고기미음⑮	당근미음	 제헌절		
열량/단백질	36/1	36/1	36/1	27/1			
중기	소고기청경채죽⑮	소고기버섯죽⑮	소고기양파죽⑮	두부표고버섯죽⑤			
열량/단백질	96/3	98/3	97/3	86/2			
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)		
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	양배추미음	양배추미음		
열량/단백질	33/1	33/1	33/1	27/1	27/1		
중기	임연수파프리카죽	임연수콩나물죽⑤	임연수무죽	두부얼갈이죽⑤	두부양배추죽⑤		
열량/단백질	96/4	96/4	95/4	86/2	87/2		
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)		
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	숙주미음	숙주미음		
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	26/1	26/1		
중기	닭고기느타리버섯죽⑮	닭고기열무죽⑮	닭고기우엉죽⑮	소고기숙주죽⑮	소고기근대죽⑮		
열량/단백질	87/4	87/4	90/4	96/3	96/3		
원산지 표시	쌀류		소고기		닭고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우		국내산	두부류 외구산	명태·동태 베트남산