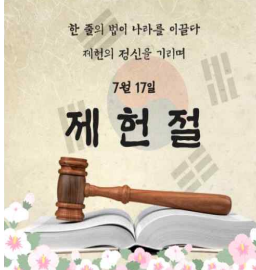


2026년 7월 식단표 (1~2세)


 화성시
 어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Menu Management Support Center
 발행처 : 아이유엘어린이집

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 ㉮ 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 푸팟퐁커리샌드위치		쌀밥 미역오이냉국 오리고기조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨ 현미밥 북어찜국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨ 새우감자덮밥⑤⑥⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨		
오후간식	수박/우유②		잔치국수⑤⑥		참외/우유②
열량/단백질	409/15		482/19		411/22
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)
오전간식	파프리카죽	채소죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑩	닭고기죽⑤⑥⑮	고구마죽
점심	쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부참치조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑮ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 그린샐러드② 깍두기⑨	쌀밥 애호박전국⑨ 소불고기⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림⑤⑥⑮⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	생일케이크①②⑤⑥/우유②	수박/우유②	물만두⑤⑥⑩⑮	찐단호박/우유②
열량/단백질	447/22	438/16	415/16	420/18	445/19
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 복날	16일(목) 세계⑤	17일(금)
오전간식	동태살죽⑤⑥	새송이버섯죽	무죽	치즈죽②	
점심	쌀밥 소고기숙주된장국⑤⑥⑩ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기과일수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭다리살백숙⑮ 두부양념구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑮ 비름나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	버터롤①②⑤⑥/우유②	알감자버터구이②⑤/우유②	수박/우유②	산개살카레샌드위치①②⑤⑥⑧⑫⑮⑯	
열량/단백질	474/21	449/19	446/17	443/19	
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)
오전간식	아욱된장죽⑤⑥	애호박죽	브로콜리죽	씨리얼⑤/우유②	
점심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 오이무침 백김치⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 멕시칸샐러드①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	베이컨주먹밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식:사과주스	
오후간식	연두부⑤	찐고구마/우유②	수박/우유②	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	315/13	446/18	427/19	413/20	
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목) 차차	31일(금)
오전간식					
점심	  				
오후간식					
열량/단백질					

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물									
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	호주산	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어						
		국내산	국내산	국내산									국내산	러시아산	원양산						
		참치캔	맛살	베이컨									* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔								
		다랑어	명태	돼지고기																	
원양산	외국산	외국산	외국산																		