

발행처 : 시립병점한일어린이집

일자		1일(수) 차차		2일(목)		3일(금)		4일(토)								
오전간식		 수박		소고기죽 ⑤⑥⑬		 천도복숭아⑪		시리얼 ⑤/우유②								
점심		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 오리고기조림 ⑤⑥ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨		현미밥 북어젓국 ⑤⑥ 치즈달걀말이 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨		새우감자된밥 ⑤⑥⑨ 아욱된장국 ⑤⑥ 닭고기채소볶음 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨		소고기볶음쌀국수 ⑤⑥⑬⑭ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식:사과당근주스								
오후간식		* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함		미나리베이컨된장주먹밥 ①⑤⑥⑩/동글레차		잔치국수 ⑤⑥		크로와상 ①②⑤⑥/우유②								
영양/단백질		1~2세 3~5세		393/13 609/20		482/19 746/29		446/23 651/33 400/11 616/17								
일자		6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)		10일(금) 상상		11일(토)				
오전간식		 파프리카스틱 /플레인요구르트②		채소죽		 수박		닭고기죽 ⑤⑥⑬		 사과		흑임자죽				
점심		쌀밥 돼지고기들깨탕 ⑤⑥⑩ 두부참치조림 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨		기장밥 열무장국 ⑤⑥ 닭고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑭ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		쌀밥 애호박젓국 ⑨ 소불고기 ⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨		쌀밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 치킨나ゲット ①⑤⑥⑬ 애호박무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨/배추김치 ⑨		돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ (송농) 잔멸치볶음 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 후식:식혜		달걀버섯비빔밥 ①⑤⑥ 맑은장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨				
오후간식		오코노미야끼 ①⑤⑥⑨⑫⑬		 찐단호박 /우유②		크림스파게티 ②⑤⑥⑩		물만두 ⑤⑥⑩⑬		연두부 ⑤/양념장 ⑤⑥		 오렌지/우유②				
영양/단백질		473/22 731/35		417/19 606/27		455/17 705/26		392/18 604/28		361/13 560/21		385/14 558/20				
일자		13일(월) 세계		14일(화)		15일(수) 복날		16일(목)		17일(금)		18일(토)				
오전간식		 포도		새송이버섯죽		 수박		치즈죽 ②				미숫가루 ⑤/우유②				
점심		쌀밥 소고기숙주된장국 ⑤⑥⑬ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨		보리밥 건새우맑은국 ⑤⑥⑨ 돼지고기과일수육 ⑤⑥⑩ 상추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		쌀밥 닭다리살백숙 ⑮ 두부양념구이 ⑤⑥ 김치반 ⑤ 백김치 ⑨		현미밥 된장찌개 ⑤⑥ 오징어조림 ⑤⑥⑩ 비름나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨		 제헌절		수제비 ⑤⑥ 달걀프라이 ①⑤ 백김치 ⑨ 후식:요구르트②				
오후간식		 푸팟퐁커리샌드위치 (게살카레샌드위치) ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮		 찐감자 /우유②		열무비빔국수 ①⑤⑥⑨		과일화채②				 파인애플/두유⑤				
영양/단백질		424/17 656/27		421/19 613/28		443/17 685/26		374/17 580/26				402/14 622/22				
일자		20일(월)		21일(화)		22일(수) 생과일주스		23일(목)		24일(금)		25일(토)				
오전간식		 익힌브로콜리스틱 /치즈②		애호박죽		 수박/수박주스		타락죽 ②		 복숭아⑪		채소죽				
점심		쌀밥 맑은육개장 ⑤⑥⑬ 삼색달걀찜 ① 파프리카볶음 ⑤⑥ 백김치 ⑨		기장밥 콩나물국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨		쌀밥 미역된장국 ⑤⑥ 로제찜닭 ②⑤⑥⑫⑬ 멕시칸샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기 ⑨		차조밥 하얀찜닭국 ⑤⑥⑨⑫⑬ 소고기버섯볶음 ⑤⑥⑬ 고구마순나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		마파두부비빔밥 ⑤⑥⑬ 감자국 ⑤⑥ 훈제오리냉채 ②⑤⑥⑬ 백김치 ⑨		돼지고기가지볶음밥 ⑤⑥⑩ 쪽파맑은국 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 백김치 ⑨				
오후간식		프렌치토스트 ①②⑤⑥/두유⑤		 찐고구마/우유②		돼지고기미나리잡채 ⑤⑥⑩		우동 ⑤⑥		삶은달걀 ①/우유②		 바나나/우유②				
영양/단백질		423/18 655/29		446/18 655/26		399/18 614/27		413/20 636/30		429/22 630/32		386/16 564/23				
일자		27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)		* 영양사 : 천유정 * 식단 유형 : ㉠ 주2회축식형, 1~2세, 3~5세 식단				
오전간식		 골드키위		연두부죽 ⑤		 참외		누룽지죽		 포도						
점심		쌀밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 도라지사과무침 깍두기 ⑨		보리밥 소고기당면국 ⑤⑥⑬ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨		쌀밥 돼지고기배춧국 ⑤⑥⑩ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 우영개소스무침 ①⑤ 깍두기 ⑨		현미밥 동태살맑은국 ⑤⑥ 두부데리야가조림 ⑤⑥⑬⑭ 숙주나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨		소고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑬ 근대된장국 ⑤⑥ 어묵무조림 ⑤⑥ 백김치 ⑨						
오후간식		잔멸치주먹밥 ⑤⑥/옥수수차		 찐감자/우유②		메밀소바 ③⑤⑥		귀바로우 ①⑤⑥⑩⑫/보리차		마들렌 ①②⑤⑥/우유②						
영양/단백질		389/17 599/26		441/17 647/24		395/19 608/29		421/17 652/26		452/14 665/21						
원산지 표시	쌀류	영아 김치(백김치) 교사 김치(배추김치)		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	러시아		국내산
	참치캔	베이컨	가쓰오부시	맛살	훈제오리	귀바로우	치킨너겟	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④영콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣								
	다랑어	돼지고기	다랑어	명태	오리고기	돼지고기	닭고기									
	원양산	국내산	원양산	러시아	국내산	국내산	국내산									

2026년 7월 식단표 (1~2세)

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

일자	* 알레르기 유발식품 표시제		1일(수)		2일(목)		3일(금)		4일(토)			
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함		쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기미나리볶음 ⑤⑥⑩ 미역초무침⑤⑥ 백김치⑨		오리고기채소볶음밥 ⑤⑥ 냉도토리묵사발⑤⑥⑨ 무조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭고기구이⑤⑮ 숙주무침 깍두기⑨			
	열량/단백질	1~2세	3~5세	231/13	361/20	253/7	394/11	223/11	343/17	232/13	357/20	
일자	6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)		10일(금)		11일(토)	
저녁	쌀밥 무된장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 양배추들깨무침 백김치⑨		기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 두부김치찜⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭고기카레조림 ②⑤⑥⑬⑮⑯⑰ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		소고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑬ 감자맑은국⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 연두부국⑤⑥ 삼치옛장구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 미소국⑤⑥ 돼지고기브로콜리조림 ⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	
	열량/단백질	270/11	420/17	242/12	372/18	233/12	363/19	256/7	394/11	251/13	391/20	280/14
일자	13일(월)		14일(화)		15일(수)		16일(목)		17일(금)		18일(토)	
저녁	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩⑰ 삼색달걀말이①⑤ 갯잎된장나물⑤⑥ 백김치⑨		보리밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭고기자장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 연근깨소스무침①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 달걀김국①⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 오이생채 백김치⑨		두부소보로볶음밥⑤⑥ 버섯탕⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨		 제헌절		쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 과일샐러드②⑬ 백김치⑨	
	열량/단백질	270/10	420/16	252/13	387/20	243/13	378/20	228/10	357/16			279/12
일자	20일(월)		21일(화)		22일(수)		23일(목)		24일(금)		25일(토)	
저녁	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 달걀오물렛①②⑤ 콩나물냉채⑤ 백김치⑨		쌀밥 순두부찌개⑤⑥ 임연수데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑰ 김구이 깍두기⑨		닭고기양배추덮밥 ⑤⑥⑮ 애호박맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 오리고기단호박조림 ⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	
	열량/단백질	256/10	398/16	263/10	410/16	251/13	387/20	242/11	372/17	266/10	414/16	263/10
일자	27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)			
저녁	쌀밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 백김치⑨		쌀밥 갈비탕⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭고기부추볶음밥 ⑤⑥⑮ 숙주맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑰ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨		* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉠ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단	
	열량/단백질	272/12	418/18	259/12	402/19	263/11	404/18	243/11	379/17	254/9	395/15	
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	
		국내산	국내산	국내산								
	수산물		참치캔		돈가스	생선가스	등그랑땡					
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	명태·동태	돼지고기					
국내산	러시아	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산						

2026년 7월 식단표 (5~8개월)

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

일자	* 알레르기 유발식품 표시제		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
초기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		애호박미음	닭고기미음⑮	닭고기미음⑮	닭고기미음⑮
열량/단백질			27/1	31/2	31/2	31/2
중기			동태살버섯죽	닭고기양파죽⑮	닭고기아욱죽⑮	닭고기숙주죽⑮
열량/단백질			89/4	87/4	88/4	87/4
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
초기	무미음	무미음	무미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	29/1	29/1	29/1
중기	두부무죽⑤	두부콩나물죽⑤	두부애호박죽⑤	노른자감자죽①	노른자배추죽①	노른자브로콜리죽①
열량/단백질	86/2	87/2	86/2	95/2	92/2	93/2
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
초기	소고기미음⑮	소고기미음⑮	소고기미음⑮	당근미음	 제헌절	당근미음
열량/단백질	36/1	36/1	36/1	27/1		27/1
중기	소고기청경채죽⑮	소고기사과죽⑮	소고기양파죽⑮	두부표고버섯죽⑤		두부당근죽⑤
열량/단백질	96/3	98/3	97/3	86/2		87/2
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량/단백질	33/1	33/1	33/1	27/1	27/1	27/1
중기	임연수파프리카죽	임연수콩나물죽⑤	임연수무죽	두부열갈이죽⑤	두부양배추죽⑤	두부가지죽⑤
열량/단백질	96/4	96/4	95/4	86/2	87/2	86/2
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉠㉡ 이유식 초기, 중기, 5개월~8개월
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	숙주미음	숙주미음	
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	26/1	26/1	
중기	닭고기느타리버섯죽⑮	닭고기열무죽⑮	닭고기우영죽⑮	소고기숙주죽⑮	소고기근대죽⑮	
열량/단백질	87/4	87/4	90/4	96/3	96/3	
원산지 표시	쌀류		소고기		닭고기	
	국내산	국내산	한우	국내산	콩(두부) 두부류	수산물 명태·동태
					국내산	러시아산

* 초기 이유식 (5~6개월) - 유동식

- 생후 5개월 전후의 아기에게 적당한 미음류(한 가지 재료로 만든 10배 미음의 형태)로 구성하였습니다.
- 하루에 한번 일정한 시간에 한 스푼씩 천천히 이유식을 주는 것이 좋습니다.
- 알레르기가 거의 없는 곡류를 제일 처음 사용합니다.
- 한 끼 이유식 양은 50g 정도가 적당합니다.

* 중기 이유식 (7~8개월) - 반고형식

- 6배 죽으로 1일 2회 가능하며, 간식 섭취를 시작합니다.
- 쌀을 포함한 식재료의 크기는 대략 3mm 크기 정도로 해서 죽의 형태로 제공합니다.
- 식재료의 가짓수나 섭취 가능한 식품의 종류도 점점 늘어나며 어패류의 사용도 가능해집니다.
- 처음 포함하는 식품의 경우 아이의 상태를 주의 깊게 관찰합니다.
- 작은 알갱이로 씹는 연습을 시켜주며 이러한 씹는 활동은 영양보충은 물론 두뇌발달, 감성발달을 돕습니다.
- 한 끼 이유식양은 80-120g 정도가 적당합니다.

2026년 7월 식단표 (9~11개월)

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

일자	* 알레르기 유발식품 표시제		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식			두부죽⑤	소고기죽⑩	당근죽	누룽지죽
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		동태살버섯 무른밥	닭고기양파 무른밥⑤	닭고기아욱 무른밥⑤	닭고기숙주 무른밥⑤
오후간식			🍎바나나	배푸레	🍎참외	🍎사과
열량/단백질			245/9	247/10	231/9	226/8
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
오전간식	파프리카죽	채소죽	양송이스프②⑥	닭고기죽⑤	고구마죽	영아치즈②
점심	두부무 무른밥⑤	두부콩나물 무른밥⑤	두부애호박 무른밥⑤	노른자감자 무른밥①	노른자배추 무른밥①	노른자브로콜리 무른밥①
오후간식	떡뽕/영아두유⑤	🌱찐단호박	🍎수박	블루베리푸레	🍎사과	🍎오렌지
열량/단백질	310/9	245/7	217/6	271/8	270/6	238/8
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
오전간식	동태살죽	새송이버섯죽	무죽	치즈죽②		미숫가루⑤/영아두유⑤
점심	소고기청경채 무른밥⑥	소고기사과 무른밥⑥	소고기양파 무른밥⑥	두부표고버섯 무른밥⑤		두부당근 무른밥⑤
오후간식	버터롤①②⑤⑥	🌱찐감자	🍎자두	고구마푸레		🍎배
열량/단백질	304/12	272/8	243/8	315/9	제헌절	221/7
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
오전간식	아욱죽	애호박죽	브로콜리죽	타락죽②	플레인요구르트②	채소죽
점심	임연수파프리카 무른밥	임연수콩나물 무른밥⑤	임연수무 무른밥	두부알갈이 무른밥⑤	두부양배추 무른밥⑤	두부가지 무른밥⑤
오후간식	연두부⑤	🌱찐고구마	🍎사과	수박푸레	🍎배	🍎바나나
열량/단백질	242/10	306/9	246/8	236/7	213/8	239/6
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉠㉡ 이유식_후기, 9개월~11개월
오전간식	잔멸치죽	연두부죽⑤	김가루죽	누룽지죽	노른자죽①	
점심	닭고기느타리버섯 무른밥⑤	닭고기열무 무른밥⑤	닭고기우엉 무른밥⑤	소고기숙주 무른밥⑥	소고기근대 무른밥⑥	
오후간식	쌀식빵①②⑤⑥	🌱찐감자	🍎참외	바나나푸레	🍎오렌지	
열량/단백질	275/11	250/10	236/9	252/8	294/10	
원산지 표시	쌀류		소고기		닭고기	
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
원산지 표시			오리고기		콩(두부)	
					두부류	수산물
					국내산	명태·동태 국내산

* 후기 이유식 (9~11개월) - 고품식

- 식재료의 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(무른밥 형태)으로 제공합니다.
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 될 수 있도록 습관을 들입니다.
- 반드시 숟가락을 사용 합니다.
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당합니다.
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요.
- 간식: 과일류-익혀서 제공하는 것이 기본이며, 작게 자르거나 과일즙 형태로 제공

빵류, 면류, 전류-0.5cm 크기로 제공, 감자 등-으깨서 제공