


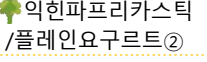

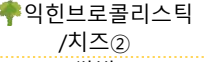


2026년 5월 식단표 (1~2세, 3~5세)

일자					1일(금)	2일(토)
오전간식	 "피망" 					
점심	▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌. ▶ 피망 식단 : 산멸치피망볶음 ㉠ 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 총요우지(파기름닭) * 영양사 : 임지연 * 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단				 노동절	
오후간식	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함				㉠ 배/우유② 411/13 597/19	
열량/단백질	1~2세		3~5세			

일자	4일(월)	5일(화)	6일(수) 세계⑤	7일(목)	8일(금) 생일식단	9일(토)
오전간식	 /플레인요구르트②		㉠ 바나나		㉠ 방울토마토⑫	
점심	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 새우가스①⑤⑥⑨⑫ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		 어린이날 쌀밥 청국장찌개⑤⑥⑨ ㉠ 총요우지(파기름닭) ⑤⑥⑫⑬⑭ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	후리가게주먹밥①⑤⑥ /보리차		온메밀소바③⑤⑥		생일케이크①②⑤⑥ /포도주스	
열량/단백질	451/19	698/30	409/20	628/31	428/16	664/25

일자	11일(월)	12일(화)	13일(수) 차차④	14일(목)	15일(금)	16일(토)
오전간식	㉠ 사과		㉠ 방울토마토⑫		㉠ 바나나	
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 양상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 사골미역국⑤⑥⑩ 오리고기구이 무생채 백김치⑨/배추김치⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②		㉠ 찐고구마 /우유②		크림스파게티②⑥	
열량/단백질	454/20	668/30	455/17	665/24	390/10	604/16


일자	18일(월)	19일(화)	20일(수)	21일(목)	22일(금)	23일(토)
오전간식	 /치즈②		채소죽		㉠ 참외	
점심	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩⑫ 닭고기굴소스조림 ⑤⑥⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀스크램블①②⑤ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 맛살파프리카무침 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨/배추김치⑨	
오후간식	소고기주먹밥⑤⑥⑩ /메밀차③		㉠ 찐감자 /우유②		과일샐러드②	
열량/단백질	443/21	682/32	460/18	677/26	376/14	584/22


일자	25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금) 상생⑦ 국 없는 날	30일(토)
오전간식			㉠ 방울토마토⑫		㉠ 바나나	
점심	크림스프②⑤⑥⑫⑬		기장밥 연두부국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
오후간식	㉠ 찐단호박 /우유②		㉠ 삶은달걀① /메밀차		차조밥 오징어국⑤⑥⑦ 닭갈비⑤⑥⑫ 무쌈 백김치⑨/배추김치⑨	
열량/단백질	453/20	662/29	395/18	613/28	429/18	665/27

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	명태동태	오징어
		국내산	국내산	국내산	국내산							국내산	러시아산	국내산

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳갯


2026년 5월 식단표 (9~11개월)

일자						1일(금)	2일(토)
오전간식	* 알레르기 유발식품 표시제					 노동절	울무죽
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲작						닭고기취나물 무른밥⑮
오후간식	* 영양사 : 장희영						배
열량/단백질	* 식단 유형 : ㉠㉡ 이유식_후기, 9개월~11개월						230/9

일자	4일(월)	5일(화)	6일(수)	7일(목)	8일(금)	9일(토)
오전간식	파프리카퓨레	 어린이날	바나나	아욱죽	배	미숫가루⑤/영아두유⑤
점심	소고기연근 무른밥⑮		소고기양파 무른밥⑮	두부표고버섯 무른밥⑤	두부브로콜리 무른밥⑤	두부쪽파 무른밥⑤
오후간식	채소주먹밥⑤		온메밀소바③⑤⑥	두부소보로	모닝빵①②⑤⑥	한라봉
열량/단백질	261/8		269/11	245/7	217/6	221/8

일자	11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)	16일(토)
오전간식	사과	누룽지죽	오렌지	순두부죽⑤	바나나	두유당근죽⑤
점심	임연수시금치 무른밥	임연수버섯 무른밥	임연수무 무른밥	노른자피망 무른밥①	노른자애호박 무른밥①	노른자알갈이 무른밥①
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	찐고구마	플레인요구르트②	크림스파게티②⑥	후레쉬번①②⑤⑥	참외
열량/단백질	302/11	302/9	289/11	354/9	249/7	287/8

일자	18일(월)	19일(화)	20일(수)	21일(목)	22일(금)	23일(토)
오전간식	브로콜리죽	채소죽	배	닭고기죽⑮	사과	떡빵/영아두유⑤
점심	동태살청경채 무른밥	동태살숙주 무른밥	동태살열무 무른밥	소고기무 무른밥⑮	소고기애호박 무른밥⑮	소고기당근 무른밥⑮
오후간식	소고기주먹밥⑤⑮	찐감자	고구마퓨레	바나나퓨레	쌀식빵①②⑤⑥	오렌지
열량/단백질	328/12	246/8	227/10	268/10	228/8	270/9

일자	25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)	30일(토)
오전간식	 대체공휴일	영아치즈②	참외	양송이버섯죽	바나나	누룽지죽
점심		연두부가지 무른밥⑤	연두부시금치 무른밥⑤	닭고기고구마 무른밥⑮	닭고기양파 무른밥⑮	닭고기피망 무른밥⑮
오후간식		찐단호박	플레인요구르트②	파프리카퓨레	모닝빵①②⑤⑥	사과
열량/단백질		247/6	203/7	239/9	224/8	227/8

원산지 표시	쌀류		소고기		닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	두부류	명태·동태
						국내산	러시아산	

* 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