

2026년 7월 식단표 (1~2세)


 화성시
 어린이 사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Food Management Center
 발행처 : 시립라운어린이집

일자	이달의식재료 "감자"		1일(수) 차차	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식			수박	소고기죽⑤⑥⑩	천도복숭아	시리얼⑤/우유②
점심	▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 새우감자덮밥		쌀밥 미역오이냉국 오리고기조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 복어채국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	새우감자덮밥⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨	소고기볶음쌀국수⑤⑥⑩⑮ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 푸팟퐁커리샌드위치		두부주먹밥⑤/동굴레차	잔치국수⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질			403/12	482/19	479/25	426/15
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금) 상상 국 없는 날	11일(토)
오전간식	익힌파프리카스틱/플레인요구르트②	채소죽	수박	닭고기죽⑤⑥⑮	사과	흑임자죽
점심	쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부참치조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림⑤⑥⑮⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박젓국⑨ 소불고기⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	돼지고기하이라이스②⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱ 송송 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	달걀버섯비빔밥①⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	새우살채소전①⑤⑥⑨	찐단호박/우유②	크림스파게티②⑥	물만두⑤⑥⑩⑮	연두부⑤	오렌지/우유②
열량/단백질	447/24	417/19	440/16	392/18	320/13	385/14
일자	13일(월) 세계	14일(화)	15일(수) 복날	16일(목)	17일(금)	18일(토)
오전간식	포도	새송이버섯죽	수박	치즈죽②	 제헌절	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 소고기숙주된장국⑤⑥⑮ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기과일수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭다리살백숙⑮ 두부양념구이⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 비름나물⑤⑥ 백김치⑨		수제비⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	신개살카레샌드위치①②⑤⑥⑧⑫⑮⑱	찐감자/우유②	열무비빔국수①⑤⑥⑨	과일화채②		파인애플/두유⑤
열량/단백질	424/17	421/19	443/17	374/17		417/17
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
오전간식	익힌브로콜리스틱/치즈②	애호박죽	수박	타락죽②	복숭아⑪	채소죽
점심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑮ 삼색달걀찜① 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 오이무침 백김치⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	<건강식단> 소고기주먹밥⑤⑥⑮ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬ 잡채⑤⑥ 후식:사과주스	<생일식단> 쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기가지볶음밥⑤⑥⑩ 쪽파맑은국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/두유⑤	찐고구마/우유②	돼지고기잡채⑤⑥⑩	우동⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥/사과주스②	바나나/우유②
열량/단백질	423/18	446/18	400/18	232/20	513/19	386/16
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	* 영양사 : 천유정 * 식단 유형 : ④ 주2회죽식형, 1~2세 식단
오전간식	골드키위	연두부죽⑤	참외	누룽지죽	포도	
점심	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지나물⑤ 깍두기⑨	보리밥 소고기당면국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우영깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑮⑯ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기하와이언볶음밥⑤⑥⑮ 근대된장국⑤⑥ 어묵무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/옥수수차	찐감자/우유②	메밀소바③⑤⑥	귀바로우①⑤⑥⑩⑮/보리차	쌀식빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	389/17	441/17	380/18	421/17	459/18	
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	배추 고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	참치캔	맛살	가쓰오부시	귀바로우	* 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) ⑳잣	
	다랑어	명태	다랑어	돼지고기		
	원양산	국내산	원양산	국내산		

2026년 7월 식단표 (야간연장형)

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				쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기미나리볶음 ⑤⑥⑩ 미역초무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	오리고기채소볶음밥 ⑤⑥ 냉도토리묵사발⑤⑥⑨ 무조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭고기구이⑤⑮ 숙주무침 깍두기⑨			
	* 1~2세는 백김치를 제공함										
열량/단백질			1~2세		231/13	253/7	223/11	232/13			
일자			6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)			
저녁	쌀밥 무된장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 양배추들깨무침 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 두부김치찜⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	소고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑮ 감자맑은국⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 연두부국⑤⑥ 삼치엿장구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 미소국⑤⑥ 돼지고기브로콜리조림 ⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨			
	270/11		242/12		233/12	256/7	251/13	280/14			
일자			13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)			
저녁	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩⑬ 삼색달걀말이①⑤ 갯잎된장나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭고기자장볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 연근깨소스무침①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 달걀김국①⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 오이생채 백김치⑨/배추김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 버섯탕⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨/배추김치⑨	 제한절	쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 백김치⑨/배추김치⑨			
	270/10		252/13		243/13	228/10		279/12			
일자			20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)			
저녁	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 소고기묵국⑤⑥⑮ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물냉채⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 순두부찌개⑤⑥ 임연수데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑮ 김구이 깍두기⑨	닭고기양배추덮밥 ⑤⑥⑮ 애호박맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 오리고기단호박조림 ⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨			
	256/10		263/10		251/13	242/11	266/10	263/10			
일자			27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉠ 시간연장형, 1~2세 식단			
저녁	쌀밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 갈비탕⑤⑥⑮ 치즈달걀찜①② 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기부추볶음밥 ⑤⑥⑮ 숙주맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨				
	272/12		259/12		263/11	243/11	254/9				
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)	
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산
		국내산	국내산	국내산				외국산	호주산	외국산	
	수산물				참치캔	돈가스	생선가스	동그랑땡			
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	명태·동태	돼지고기				
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산				