

2026년 5월 점심 영아 식단표

(영아, 만1-2세)

날짜	4일(월)	5일(화)	6일(수)	7일(목)	8일(금)
오전간식	누룽지죽	어린이날	당근죽	계살죽⑤⑥⑧	미나리죽
점심	잡곡밥 양배추당면국⑤⑥ 돈육바베큐소스볶음⑤⑥⑩ 요거트과일샐러드②⑫ 무생채		채소볶음밥⑤ 달걀국① 두부조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 쇠고기토마토볶음⑤⑥⑫⑬ 숙주나물⑤⑥ 무생채	잡곡밥 다진오징어국⑫ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	롤케이크①②⑤⑥+우유②		참외+우유②	방울토마토+우유②	썩갠감자전⑤⑥+우유②
열량/단백질	464/13		444/16	429/15	410/16
날짜	11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)
오전간식	누룽지죽	흰살생선죽	콩나물죽⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨	청경채죽⑤⑥
점심	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 만둣국⑤⑥⑩ 쇠고기볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 무생채	순살닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 감자국⑤⑥ 참치양파볶음⑤ 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 순살가자미찜⑤⑥ 도토리묵채소무침⑤⑥ 무생채	잡곡밥 청국장국⑤ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 가자나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐고구마+우유②	잔치국수⑥+우유②	바나나+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②	골드키위+우유②
열량/단백질	429/12	454/19	406/19	453/18	408/16
날짜	18일(월)	19일(화)	20일(수)	21일(목)	22일(금)
오전간식	누룽지죽	참치죽	시금치죽⑤⑥	김가루죽	치즈죽②
점심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리배추찜 고구마순들깨나물⑤⑥ 무생채	잡곡밥 수제비국⑥ 돈육동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 애호박무침 백김치⑨	짜장덮밥⑤⑥ 순두부국⑤ 어묵조림⑤⑥ 무생채	잡곡밥 황태국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 한식잡채⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑫ 상추치커리무침⑤⑥ 무생채
오후간식	찐감자+우유②	당근주먹밥⑤⑥+우유②	바나나+우유②	안매운김치전⑤⑥⑨+우유②	참외+우유②
열량/단백질	441/16	488/17	414/15	429/14	447/14
날짜	25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)
오전간식	대체휴일	누룽지죽	쇠고기죽⑫	오트밀죽	감자죽⑤⑥
점심		잡곡밥 어묵국⑤⑥ 삼색달걀찜① 김구이 무생채	나물비빔밥&양념장⑤⑥ 콩나물국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 맛살오이무침⑤⑥⑧ 무생채	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 순살삼치찜⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식		찐고구마+우유②	약밥⑤⑥+우유②	골드키위+우유②	간장비빔국수⑤⑥+우유②
열량/단백질		436/14	413/18	436/12	458/17

원산지 표시

(단위: 열량 kcal, 단백질 g)

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부, 비지, 콩국)	백김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태 (동태)	오징어
	배추 (봄동, 얼갈이)	고춧가루	배추	고춧가루							
원산지 표시	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아	국산
	어묵	계살	떡갈비	해물완자	참치	훈제오리	돈까스	미트볼	햄	너비아니	
	연육: 베트남, 중국	명태연육: 중국	돼지고기: 국산	오징어: 칠레, 페루	다량어: 원양	오리고기: 국산	돼지고기: 국산	쇠고기: 국산, 호주산	돼지고기: 국산	쇠고기: 국산, 호주산	
알레르기유발 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										