

 동대문구 어린이급식관리지원센터 Center for children's Foodservice Management		중앙배아제 어린이집 2026년 7월 만1-2세 식단				발행처: 영양기획팀
일 자	표준조리법		1(수)	2(목)	3(금)★생일식단★	4(토)
오전간식			한살림두유⑤	배	수박	토마토⑫
점 심			소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ✓두부당면국⑤⑥ 브로콜리숙회+게찜①②⑤⑥⑫ ✓각두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 돌나물사과무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ ✓순살치킨⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ ✓각두기⑨	닭살굴소스볶음밥⑤⑥⑮⑱ 머위잎된장국⑤⑥ ✓배추김치⑨
오후간식	이달의 푸드브릿지		구운달걀①/보리차	햇케이크①②⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	오이		404/17	456/20	449/18	324/16
일 자	6(월)	7(화)	8(수) 푸드브릿지/Day	9(목)	10(금) 상점Day1	11(토)
오전간식	참외/치즈②	들깨채소죽⑤⑥	한살림곡물시리얼/우유②	✓파프리카스틱/떡볶이요구르트②	바나나	키위
점 심	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육케첩조림①②⑤⑥⑩⑫ 양배추당근채볶음⑤⑥ ✓각두기⑨	흑미밥 ✓버섯미역국⑤⑥ ✓소고기파망조림⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ ✓배추김치⑨	✓훈제오리부추볶음밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ ✓오이나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮⑱ 청경채나물⑤⑥ ✓각두기⑨	수수밥 달걀배추국①④⑤⑥ 들기름두부구이⑤ ✓연근조림⑤⑥ 무나물⑤⑥	돈육카레라이스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미소장국⑤⑥ ✓배추김치⑨
오후간식	✓들기름막국수③⑤⑥/보리차	찐고구마/우유②	참나물전①⑤⑥/보리차	단호박스프①②⑤⑥⑮⑱ (+크루통①②⑤⑥)	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	393/18	406/16	454/20	397/18	454/18	343/17
일 자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	사과	✓열무치즈죽②⑤⑥	미숫가루⑤/우유②	복숭아⑪	제헌절 8월 1일 	배
점 심	흑미밥 연두부국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ ✓각두기⑨	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ✓양배추숙쌈 ✓배추김치⑨	백미밥 아기삼계탕⑮ 간장두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ ✓각두기⑨	기장밥 수제비국⑥ 돈육카레구이①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ✓고사리나물⑤⑥ ✓배추김치⑨		오트라이스 ①②⑤⑥⑫⑬⑭ 맑은미역국⑤⑥ ✓각두기⑨
오후간식	삼색채소죽밥⑤/우유②	찐감자/액상요구르트②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥/우유②		우유②
열량(kcal)/단백질(g)	450/16	413/17	448/20	465/18		309/14
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 상점Day2	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	연두부+양념장⑤⑥	누룽지죽	한살림두유⑤	당근스틱/떡볶이요구르트②	자두	바나나
점 심	백미밥 소고기대빔국⑬ 순살찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥ 구이김 ✓배추김치⑨	달걀마요덮밥①⑤ 순두부백당⑤ 브로콜리무침 가지나물⑤⑥ ✓각두기⑨	흑미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ ✓소고기시래기조림⑤⑥⑮ ✓버섯나물⑤⑥ ✓각두기⑨	기장밥 만둣국①⑤⑥⑩ 채소달걀찜① ✓콩나물무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	✓닭갈국수⑥⑮ 추가쌀밥 ✓각두기⑨
오후간식	수박우유화채②	찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/매실차	✓으깬옥수수스프①②⑤⑥⑮⑱ (+크루통①②⑤⑥)	폴호떡빵①②⑤⑥/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395/17	424/17	401/14	402/18	392/16	430/20
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	✓배추	✓모듬버섯죽	한살림곡물시리얼/우유②	토마토⑫/치즈②	키위	
점 심	흑미밥 두부청국장국⑤⑥ ✓돈육고사리볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 로제닭갈비②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 열갈이나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	소고기감자밥+양념장⑤⑥⑬ 실파장국⑤⑥ ✓열무나물⑤⑥ ✓각두기⑨	기장밥 달걀찜① ✓치킨가스+소스①②⑤⑥⑫⑮ ✓배추나물⑤⑥ ✓각두기⑨	수수밥 ✓소고기미나라국⑬ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ ✓배추김치⑨	
오후간식	✓햄오이샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑬/우유②	찐고구마/우유②	김가루죽⑤⑥/보리차	✓삶은달걀②⑥⑨/보리차	밤식빵①②⑤⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	402/20	452/20	456/17	359/20	399/16	
※ 저희 원은 인스턴트 식품을 사용하지 않고, 모든 음식을 직접 조리합니다. (요거트도 직접 만듭니다.) ※ 어린이집 사정에 따라 식단 일부가 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다. (보육포탈, 키즈노트에서 확인하세요.) ※ 저희 원은 식재료를 서울드림푸드, 한살림, CJ프레시웨이에서 구매하여 사용하고 있습니다. ※ 저희 원은 합성 조미료를 사용하지 않습니다. ※ 유기농우유, 두유, 차, 음료-한살림 / 빵-한살림,푸레쥬르,파리바게트 ※ 빨간색 표시된 식단은 감수신청을 통해 변경된 식단임을 알려드립니다. ※ 특별한 음식을 필요로 하는 영유아(알레르기)는 부모의견을 반영해 제공하오니 담임선생님을 통해 알려주시기 바랍니다. ※✓는 연령(만1-2세) 특성에 따른 배식 및 조리 시 주의가 필요한 메뉴 표시 ※ 김치류는 반드시 맵지 않게 고춧가루를 소량 첨가하거나 씻어 매운맛을 제거하여 제공, 떡, 오징어, 나물류 등과 같은 칠기표면이 미끄러운 음식은 잘게 썰어 제공						
알레르기 유발 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 ① ~ ⑱는 알레르기 유발 식품으로 주의하시기 바랍니다. 해당 월의 자세한 알레르기 유발식품 표기는 동대문구청 센터 식단 중 '알레르기식'에서 확인하시기 바랍니다. ✓ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 한국보육진흥원의 「2023년 보육사업안내」에 근거하여, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시식품 등의 표시기준) 등을 게시판 등에 공시					
이 식단의 열량 및 영양소 산출은 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성 하였습니다. 이 식단의 영양소 산출은 중식에 한해 작성되었습니다.						
[참고] 1일 에너지 및 단백질 권장량 (한국인영양섭취기준, 2015) 2015년 기준으로 개정되었습니다.		만0~2세		만3~5세	만6~8세	
		열량(kcal/일) 필요추정량		1,400	1,700	
		단백질(g/일) 권장섭취량		20	30	
		칼슘(mg/일) 권장섭취량		600	700	
		나트륨(mg/일) 충분섭취량		1000	1,200	

일 자			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)			
오전간식			으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)			
점 심			소고기브로콜리무른밥 ⑬	두부사과무른밥⑤	달걀노른자애호박 무른밥①	닭가슴살양파무른밥 ⑮			
오후간식			아기두유⑤	아기떡뽕/보리차	모닝빵①②⑤⑥ /보리차	아기요구르트②			
열량(kcal)/단백질(g)			197/8	157/4	223/6	168/6			
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)			
오전간식	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)			
점 심	달걀노른자당근무른밥 ①	소고기미역무른밥⑬	두부오이무른밥⑤	닭가슴살청경채무른 밥⑮	달걀노른자무른밥 ①	소고기참쌀무른밥⑬			
오후간식	아기치즈②	찐고구마/보리차	플레인요구르트②	찐단호박/보리차	아기두유⑤	아기떡뽕/보리차			
열량(kcal)/단백질(g)	191/6	158/5	156/6	133/5	220/7	164/6			
일 자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)			
오전간식	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	제현절식 	으깬과일(배)			
점 심	연두부양파무른밥⑤	달걀노른자수수무른밥 ①	닭가슴살애호박무른밥 ⑮	소고기당근 무른밥 ⑬		달걀노른자미역무른밥 ①			
오후간식	아기요구르트②	찐감자/보리차	소면⑥/보리차	아기떡뽕/보리차		아기치즈②			
열량(kcal)/단백질(g)	159/3	165/5	146/6	186/6		174/6			
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)			
오전간식	으깬과일(수박)	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)			
점 심	닭가슴살양배추무른밥 ⑮	소고기청경채무른밥 ⑬	달걀노른자배추무른밥 ①	소고기버섯무른밥 ⑬	달걀노른자양파무른밥 ①	닭가슴살당근무른밥 ⑮			
오후간식	아기두유⑤	찐단호박/보리차	아기떡뽕/보리차	플레인요구르트②	모닝빵①②⑤⑥ /보리차	소면⑥/보리차			
열량(kcal)/단백질(g)	172/8	162/5	185/5	198/8	216/6	147/6			
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)				
오전간식	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(배)				
점 심	소고기오이무른밥⑬	닭가슴살무른밥⑮	소고기양파무른밥⑬	달걀노른자감자무른 밥①	두부수수무른밥⑤				
오후간식	식빵①②⑤⑥ /보리차	찐고구마/보리차	아기두유⑤	우동면⑥/보리차	아기치즈②				
열량(kcal)/단백질(g)	187/6	140/5	218/8	181/5	140/5				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ㉓아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 한국보육진흥원의 「2023년 보육사업안내」에 근거하여, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시:식품 등의 표시기준) 등을 게시판 등에 공지								
[12개월 이전 제한 식품]									
▶ 과일류 : 귤, 오렌지, 복숭아, 토마토, 딸기, 키위, 레몬, 파인애플, 망고, 단감 ▶ 유제품 : 생우유, 생크림, 연유, 액상요구르트 ▶ 어육류 : 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 갑각류 ▶ 기타 : 가공식품, 견과류 ▶ 발행처 : 영양기획팀 (문의 02-6925-1839) ▶ 발급일 : 2026.5.20.									
원산지표시	쌀(죽)		콩		소고기	닭고기			
	백미(국내산) 참쌀(국내산)		두부(국내산) 연두부(국내산)		국내산	국내산			
원산지 표시	배추김치		쌀 (밥/죽/누룽지)		콩		소고기	돼지고기	닭고기
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)		백미(국내산) 흑미(국내산)		두부(국내산) 연두부(국내산)	순두부(국내산)	국내산 [한우]	국내산	국내산
	훈제오리부추볶음밥 (훈제오리)		치킨가스		햄오이샌드위치(햄)		순살치킨		기타
	오리고기(국내산)		닭고기(국내산)		돼지고기(국내산)		닭고기(국내산)		(산)

[12개월 이전 제한 식품]

- ▶ 과일류 : 귤, 오렌지, 복숭아, 토마토, 딸기, 키위, 레몬, 파인애플, 망고, 단감
- ▶ 유제품 : 생우유, 생크림, 연유, 액상요구르트
- ▶ 어육류 : 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 갑각류
- ▶ 기타 : 가공식품, 견과류
- ▶ 발행처 : 영양기획팀 (문의 02-6925-1839)
- ▶ 발급일 : 2026.5.20.

원산지표시	쌀(죽)		콩		소고기	닭고기	
	백미(국내산) 참쌀(국내산)		두부(국내산) 연두부(국내산)		국내산	국내산	

원산지 표시	배추김치		쌀 (밥/죽/누룽지)		콩		소고기	돼지고기	닭고기
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)		백미(국내산) 흑미(국내산)		두부(국내산) 연두부(국내산)	순두부(국내산)	국내산 [한우]	국내산	국내산
	훈제오리부추볶음밥 (훈제오리)		치킨가스		햄오이샌드위치(햄)		순살치킨		기타
	오리고기(국내산)		닭고기(국내산)		돼지고기(국내산)		닭고기(국내산)		(산)

※ 난류, 복숭아, 우유, 게, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 밀, 대두, 메밀

- ▶ 알레르기반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료가 이후 활용하는 것을 권장함.
(단, 달걀노른자의 경우 철분의 주요급원이 될 수 있으므로 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용할 수 있음.)

※ 위 식단은 동대문구어린이급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정 · 사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.

※ 동대문구어린이급식관리지원센터에서 제공한 식단에 사용된 이미지를 무단으로 사용할 경우 저작권에 위반될 수 있음을 알려드립니다.

행복하고 즐거운 아이들의 꿈터
중앙씨아제어린이집

7월


**뇌를 깨우는
SMART UP
식재료**

마시는 두뇌 영양제,

우유



제 소개를 할게요!



- 저는 젖소에서 얻은 하얀 음료로, 성장에 필요한 영양소가 균형 있게 들어 있는 식품이에요.
- 저는 옛날에 몸이 약해진 사람들의 영양을 보충하는 음식으로 이용되었어요.
- 저는 치즈, 요구르트, 버터 등 다양한 음식으로 만들어져 여러분의 식탁에서 만날 수 있어요.
- 저는 냉장고에 보관해야 하고, 한 번 열었으면 빨리 마시는 것이 더 맛있고 안전해요.

[출처] 식품안전나라

주요 영양소 알려드릴게요~

단백질

신경계와 두뇌 발달의 기초

뇌를 포함한 모든 신체 조직 성장에 필수적인 영양소예요.

유아의 모발 및 각질 생성의 주요 성분이며, **신경계 조직 및 두뇌 발달**에 필요해요.

아이오딘(요오드)

두뇌 성장과 인지 기능의 핵심

갑상선 호르몬 생성에 필수적인 영양소예요.

두뇌 성장과 신경계 및 인지 기능 발달에 중요한 역할을 해요.

강글리오사이드-레시틴

정보 전달과 집중력 지원

뇌 신경 세포막의 구성 성분으로, 신경세포 간의 원활한 정보 전달과 처리 과정을 지원해요.

특히 레시틴은 **뇌의 원활한 기능 유지와 집중력 향상**에 도움을 줘요.

[출처] 대한영양사협회 우유 영양교육 지침서, 우유자조금관리위원회

뚝딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

우유크림우동

🕒 재료 * 4인분 기준

우동면 3개(570g), 우유 450ml, 아기치즈 3장, 새우 12마리, 양송이버섯 7개(70g), 양파 1개(210g), 다진마늘 10g, 버터 10g, 파슬리 가루 2g

👉 만드는 방법

- ① 새우는 해동하고 꼬리를 제거한다.
- ② 양파와 양송이버섯은 아이가 먹기 좋은 크기로 썬다.
- ③ 달군 팬에 버터를 넣고 양파, 다진마늘을 볶는다.
- ④ ③에 양송이버섯, 새우를 차례로 넣어 볶는다.
- ⑤ 끓는 물에 우동면을 1분간 삶은 후 건져둔다.
- ⑥ ④에 ⑤을 넣고 약불에서 한 번 더 볶는다.
- ⑦ ⑥에 적당량의 우유를 넣고 한 번 끓인다.
- ⑧ ⑦에 아기치즈 3장을 넣는다.
- ⑨ 치즈가 녹으면 그릇에 담은 후 파슬리 가루를 뿌린다.

