

2026년 7월 영아전담형 (1-2세) 식단표

(동대문구어린이급식관리지원센터)

일 자			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			칼슘두유⑤	닭죽⑮	오렌지	토마토⑫
점 심			백미밥 두부당면국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+케첩 ①②⑤⑥⑫ 백각두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 돌나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 콩비지탕⑤⑨ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 백각두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑫⑮ 머위잎된장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식			구운달걀①/보리차	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	모닝빵,딸기잼 ①②⑤⑥/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)			396/16	455/21	397/14	324/16
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	사과/치즈②	들깨채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	단호박죽	바나나	키위
점 심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육케첩조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 숙주당근무침⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 버섯미역국⑤⑥ 소고기피망조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리부추볶음밥 ⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑫⑮ 청경채나물⑤⑥ 백각두기⑨	수수밥 달걀배춧국①⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 연근조림⑤⑥ 무초절임	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 미소장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	들기름막국수③⑤⑥ /보리차	찐고구마/우유②	참나물전①⑤⑥ /보리차	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	397/18	406/16	454/20	387/17	454/18	343/17
일 자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	참외	모듬버섯죽	미숫가루⑤/우유②	달걀당근죽①⑤⑥		배
점 심	백미밥 연두부국⑤ 소불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육,쌈장 ⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아기삼계탕⑮ 간장두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백각두기⑨	기장밥 수제비국⑥ 고등어카레구이 ①⑤⑥⑦⑩⑫⑮⑯⑰ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨		오므라이스 ①②⑤⑥⑫⑮ 맑은미역국⑤⑥ 백각두기⑨
오후간식	삼색채소주먹밥⑤ /액상요구르트②	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②		우유②
열량(kcal)/단백질(g)	414/14	438/20	448/20	482/23		309/14
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	연두부+양념장⑤⑥	누룽지죽	칼슘두유⑤	으깬옥수수스프 ①②⑤⑥⑮⑯	자두	오렌지
점 심	백미밥 동태살대파국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 구이김 백김치⑨	달걀마요덮밥①⑤ 순두부백탕⑤ 브로콜리무침 가지나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기시래기조림 ⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 백각두기⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	닭칼국수⑥⑮ 추가쌀밥 백각두기⑨
오후간식	수박우유화채②	찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/보리차	당근스틱 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395/17	424/17	401/14	378/18	392/16	416/20
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	표준조리법
오전간식	바나나	두부양파죽⑤⑥	시리얼/우유②	청경채치즈죽②	키위	
점 심	백미밥 두부청국장국⑤⑥ 돈육고사리볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 로제닭갈비 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 달걀파국① 치킨가스,소스 ①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드, 오리엔탈드레싱⑤⑥ 백각두기⑨	수수밥 소고기미나리국⑫ 두부부침⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	햄오이샌드위치①② ⑤⑥⑩⑮⑯/우유②	찐고구마/우유②	감가루주먹밥⑤⑥ /보리차	우유크림우동②⑥⑨	밤식빵①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	437/21	462/21	463/16	447/19	424/16	

①난류 ②우유 ③매일 ④평국 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳㉑

✓ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 알레르기 유발식품을 위와 같이 식단에 안내하오니 병원진단을 받은 경우 또는 확실한 증상이 있는 영아는 해당식품을 섭취하지 않도록 미리 말씀해주세요 부모님과 의논하여 먹이지 않습니다.

쌀 (밥/죽/ 누룽지)	콩	백김치 (배추)	소고기	돼지고기	닭고기	훈제오리 고기	고등어	동태	햄 (돼지고기)	치킨가스 (닭고기)
백미, 흑미	두부/순두부 콩비지/연두부									
국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

파랑새어린이집
02-2243-3935