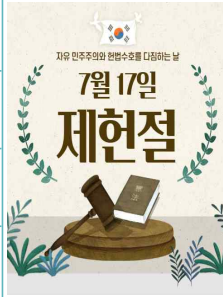


2026년 7월 이유식 식단표

구립사랑어린이집

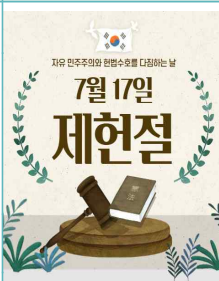
0세 영아 초기, 중기, 후기 일반
(초기:4~5개월, 중기:6~8개월, 후기:9~11개월)

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

날짜	알레르기 유발식품 안내		7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)	7/4 (토)
오전간식	(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)		크림스프②	연두부찜⑤	잘게 썬 수박	으깬 감자
후기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣		쇠고기숙주무른밥⑥	닭살시래기무른밥⑮	치즈버섯무른밥②	닭살채소무른밥⑮
오후간식	<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>		으깬 감자	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질			207.2/5.9	161/9.1	167.6/5.5	197.1/10
날짜	7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
오전간식	잘게 썬 참외	얇은 사과 슬라이스	근대감자스프②	연두부찜⑤	잘게 썬 자두	삶은 단호박
후기	두부무른밥⑤	달걀노른자가지무른밥①	닭살파프리카무른밥⑮	잔멸치양파무른밥	쇠고기채소무른밥⑥	두부당근무른밥⑤
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	삶은 단호박	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질	162.9/6.2	202.2/7.7	180.6/6.7	168.3/10.3	168.5/6.8	178.5/7.2
날짜	7/13 (월)	7/14 (화) 생일잔치	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17 (금)	7/18 (토)
오전간식	얇은 양배추 스틱	잘게 썬 오렌지	양송이버섯스프②⑥	연두부찜⑤		으깬 고구마
후기	달걀노른자애호박무른밥①	두부우영무른밥⑤	치즈채소무른밥②	닭살청경채무른밥⑮		달걀노른자브로콜리무른밥①
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	으깬 고구마	떠먹는 요구르트②		영아용 치즈②
열량/단백질	186.8/7.2	173.1/7.2	245.7/5.2	158.3/9.5		267.2/8.5
날짜	7/20 (월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)	7/25 (토)
오전간식	으깬 바나나	얇은 사과 슬라이스	당근스프②	연두부찜⑤	잘게 썬 메론	으깬 감자
후기	치즈김가루무른밥②	새우살오이무른밥⑨	두부양배추무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑥	닭살미역무른밥⑮	쇠고기부추무른밥⑥
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	으깬 감자	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질	192.3/6.6	199.8/11.9	194/5.5	176.8/8.9	147.9/7.6	210.7/9.5
날짜	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)	
오전간식	얇은 파프리카 스틱	으깬 바나나	청경채스프②	연두부찜⑤	잘게 썬 포도	
후기	달걀노른자감자무른밥①	흰살생선근대무른밥	두부양파무른밥⑤	치즈아욱무른밥②	달걀노른자당근무른밥①	
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	삶은 달걀노른자①	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	
열량/단백질	185.5/6.9	180.8/8.3	170.8/5.9	191.6/9.2	202.3/6.3	

원산지 표시	밥, 죽 누룽지		김치		콩			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	산	산	산	주꾸미	고등어	오징어	명태
	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	산	한우	산	산	국내산	산	산	산	산	산
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등)															산

* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.

날짜				7/1 (수)		7/2 (목)		7/3 (금)		7/4 (토)											
오전간식				크림스프②⑤⑥⑬⑭		미숫가루우유②⑤		수박&우유②		우유②											
점심				쇠불고기덮밥⑤⑥⑭ 숙주맑은국 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑬⑭ 하얀무생채 배추김치⑨		백미밥 황태국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑭ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭살채소덮밥⑤⑥⑬ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨											
오후간식				찐감자&우유②		(냉)우동⑤⑥		미니핫도그①②⑥⑩&동글레차		버터감자구이②											
열량(kcal)/단백질(g)				424/14		421/19		421/23		291/12											
날짜		7/6 (월)		7/7 (화)		7/8 (수)		7/9 (목)		7/10 (금)		7/11 (토)									
오전간식		참외&우유②		복숭아⑪		🇨🇷 근대감자스프②		시리얼&우유②		자두&치즈②		우유②									
점심		백미밥 상상 쇠고기탕국⑭ 연두부찜&양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		🍱 닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨		잡곡밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑭ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		안매운김치볶음밥⑤⑨ 돈육양파구이⑤⑩ 깍두기⑨									
오후간식		토마토소스리조또⑤⑫		치즈빵①②⑤⑥&우유②		단호박찜&우유②		짜장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑯		물만두⑤⑥⑩&옥수수차		단호박전⑤⑥									
열량(kcal)/단백질(g)		392/11		399/19		437/18		440/19		394/19		316/13									
날짜		7/13 (월)		7/14 (화) 생일잔치		7/15 (수)		7/16 (목)		7/17 (금)		7/18 (토)									
오전간식		양배추스틱 &떠먹는요구르트②		오렌지		양송이버섯스프②⑥		미숫가루우유②⑤				우유②									
점심		백미밥 상상 달걀국① 돈사태찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 쇠갈비찜⑤⑥⑭ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨		깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 돈육채소당면국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨				닭살굴소스덮밥⑤⑥⑬⑭ 브로콜리숙회 배추김치⑨									
오후간식		🍌 우유크림우동②⑥⑨		케이크①②⑥&우유②		찐고구마&우유②		수박화채				고구마범벅①⑤									
열량(kcal)/단백질(g)		409/20		439/15		440/12		405/16		306/11											
날짜		7/20 (월)		7/21 (화) 서울미래밥상		7/22 (수)		7/23 (목)		7/24 (금)		7/25 (토)									
오전간식		바나나&우유②		복숭아⑪		양송이버섯스프②⑥		시리얼&우유②		메론&치즈②		우유②									
점심		백미밥 상상 들깨배춧국⑤⑥ 훈제오리로스구이 🌟구이김 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 쇠갈비찜⑤⑥⑭ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨		깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 돈육채소당면국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑭ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 🌈 닭살근대조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기볶음밥⑤⑥⑭ 부추사과무침 깍두기⑨									
오후간식		수제비⑥		케이크①②⑥&우유②		찐고구마&우유②		간장비빔국수⑤⑥		롤빵①②⑤⑥&보리차		옥수수전⑤⑥									
열량(kcal)/단백질(g)		433/20		439/15		440/12		425/17		391/17		318/10									
날짜		7/27 (월)		7/28 (화)		7/29 (수)		7/30 (목)		7/31 (금)		7월의 푸드브릿지									
오전간식		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②		파인애플		청경채스프②		미숫가루우유②⑤		🌟포도&우유②		💖 근대 💖									
점심		백미밥 상상 애호박된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑭ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 닭곰탕⑬ 삼치간장조림⑤⑥ 🌈 근대나물 배추김치⑨		마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 청국장찌개⑤⑥ 🌟매추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 열무나물 배추김치⑨		근대는 비타민과 미네랄이 풍부해 아이들의 건강한 성장에 도움을 줍니다. 특히 뼈와 이를 튼튼하게 해주고, 장운동을 도와 배변 활동을 원활하게 하는 데 도움을 줍니다.									
오후간식		유부초밥⑤⑥		소보로빵①②④⑥&우유②		삶은달걀①&우유②		로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯		찐고구마&오미자차											
열량(kcal)/단백질(g)		437/14		413/20		436/17		410/17		413/14											
식단안내		* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>										 이 달의 푸드브릿지 🍱 짹짹데이 상상 저먼데이 🍌 SMART UP식재료 🌟 영·유아 섭취 주의									
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		김치		콩			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물								
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산				주꾸미	고등어						
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산			한우	산	국내산	국내산	국내산	산	국내산						
		식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)										♥ 돈까스(돼지고기:국내산), 훈제오리(오리:국내산), 떡갈비(돼지고기:국내산) ♥ * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.									

구립사랑어린이집

(1~2세 점심 및 간식_일반형)

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		김치		콩				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물					
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산		외국산				주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산			한우		산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	산
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등)								♥ 돈까스(돼지고기:국내산), 훈제오리(오리:국내산), 떡갈비(돼지고기:국내산) ♥										
	어육가공품(어묵, 어육소시지 등)								* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.										

(3~5세 점심 및 간식_일반)

구립사랑어린이집

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		김치		콩				쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산		외국산	산		국내산	국내산	국내산	주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	국내산	산	산
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등)				♥ 돈까스(돼지고기:국내산), 훈제오리(오리:국내산), 떡갈비(돼지고기:국내산) ♥																
	어육가공품(어묵, 어육소시지 등)		* 식품의 수급상황에 따라 위외 원산지 표시가 변경될 수 있습니다																		