

2026년 7월 1~2세 식단표

은영어린이집

일 자	7월의 푸드브릿지 <오이>		1 (수)	2 (목)	3 (금) 당연한날	4 (토)		
오전간식			멜론🍌&우유②	사과🍏&치즈②	오렌지🍊	우유②		
점 심	표면이 오돌토돌하고 아삭아삭한 오이는 수분이 많아 더운 여름 갈증 해소와 수분 보충에 효과적입니다!		기장밥 돼지고기백짬뽕국⑤⑩ 달걀당근조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백작두기⑨	간장닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 콩가루아욱국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기산적⑤⑥⑩ 푸실리참외샐러드⑤⑥⑮ 백배추김치⑨	돼지불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 달걀양파국① 아욱나물⑤⑥ 백배추김치⑨		
오후간식			후리가게주먹밥⑤ &보리차	수제비⑥	머핀①②⑥&우유②	키위🍌 &떠먹는요구르트②		
열량(kcal)/단백질(g)			440/19	425/22	455/19	471/22		
일 자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목) 소소한날	10 (금)	11 (토)		
오전간식	미숫가루⑤&우유②	◆달걀오이죽①	자두🍑	파프리카🍒 &떠먹는요구르트②	배🍏	우유②		
점 심	수수밥 쇠고기부추국⑬ 두부굴소스볶음⑤⑥⑮ 들깨무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ ★고등어참살구이⑤⑦ 미나리사과무침⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 건새우배추국⑨ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 백작두기⑨	쇠고기도라지비빔밥⑤⑬ +양념장⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 연두부국⑤ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 백작두기⑨	달걀미나리볶음밥 ①⑤⑥ 느타리버섯국⑤⑥ 건새우파프리카조림 ⑤⑥⑨ 백배추김치⑨		
오후간식	냉우동⑤⑥	★찐감자🍌&우유②	식빵토스트①②⑥ &우유②	참치주먹밥⑤&보리차	★찐단호박🍠&우유②	참외🍈&치즈②		
열량(kcal)/단백질(g)	449/19	461/20	442/20	433/19	429/17	459/21		
일 자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)	18 (토)		
오전간식	곡물시리얼&우유②	복숭아⑪🍑&치즈②	수박🍈	브로콜리스프②	제헌절	우유②		
점 심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 백작두기⑨	보리밥 ★동태살다시마국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 간장도토리묵상추무침⑤⑥ 백배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 닭곰탕⑮ 가지된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 달걀팥국① ◆돼지고기오이볶음⑤⑥⑮ 애호박무침⑤⑥ 백작두기⑨		돼지고기가자비빔밥 ⑤⑩+양념장⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 구이김 백배추김치⑨		
오후간식	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	우영주먹밥⑤⑥&보리차	모닝뽕샌드위치①②⑥ &우유②	★찐고구마🍠&우유②		사과🍏 &떠먹는요구르트②		
열량(kcal)/단백질(g)	472/19	412/15	443/17	466/19		467/24		
일 자	20 (월)	21 (화)	22 (수) 국없는날	23 (목) 서울미래밥상	24 (금)	25 (토)		
오전간식	미숫가루⑤&우유②	두부된장죽⑤⑥	당근🍷 &떠먹는요구르트②	참외🍊&우유②	멜론🍑	우유②		
점 심	차조밥 쇠고기탕국⑤⑬ 갯잎스크램블에그①②⑤ 취나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 ◆오이냉국⑤⑥ 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	돼지고기하이라이스⑤⑥⑮ 게살양배추샐러드①⑤⑥⑧ 백작두기⑨	현미밥 청경채된장국⑤⑥ ★삼치엿장조림⑤⑥ 파프리카우자청무침 백작두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기파프리카 볶음밥⑤⑥⑬ 게살탕①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 백작두기⑨		
오후간식	치즈주먹밥②⑤&보리차	★찐단호박🍠&우유②	★고구마맛탕⑤ &보리차	★콩국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ &우유②	배🍏&치즈②		
열량(kcal)/단백질(g)	489/20	444/18	430/14	469/24	483/22	460/18		
일 자	27 (월)	28 (화)	29 (수) 감탄한날	30 (목)	31 (금)	식단 표시 내용		
오전간식	곡물시리얼&우유②	자두🍑	오렌지🍊&치즈②	새우살채소죽⑨	복숭아⑪🍑			
점 심	기장밥 고사리된장국⑤⑥ 돼지고기표고버섯전 ①⑤⑥⑮ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 백배추김치⑨	간종닭살덮밥①⑤⑥⑮ 감자국⑤⑥ 어묵애호박볶음⑤⑥ 백작두기⑨	흑미밥 황태국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥⑮ ◆오이된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑬ 구운가지무침⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 물만두국⑤⑥⑮ 달걀피망볶음①⑤⑥⑮ 우영채조림⑤⑥ 백배추김치⑨			
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&보리차	프렌치토스트①②⑥ &우유②	★로제스파게티②⑥⑮ &보리차	★찐고구마🍠&우유②	카스텔라①②⑥ &우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	472/21	444/19	419/18	463/19	444/16			
공지사항	• 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다. • 매주 3회 이상 자연간식🍌(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. • 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. • 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(제당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다. • 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.					★제공주의메뉴 자연간식🍌 ◆푸드브릿지		
원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리부추찜	참치주먹밥	동태	고등어	
	한 우			훈제오리고기 (오리고기)	참치(다랑어)			
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어선산	원양어선산	국내산	
	배추김치	콩		쌀(밥/죽/누룽지)				
배추	고춧가루	두부	연두부	콩국수	백미	현미	흑미	참쌀
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)							

2026년 7월 이유식 완료기 식단

은영어린이집

일 자	★ 12개월 이전 제한식품 ★		1 (수)	2 (목)	3 (금)	4 (토)
오전간식	★ 곡류 메밀/달거나 지방이 많은 빵, 과자 ★ 어육류 돼지고기/등푸른생선/어패류/달걀흰자 ★ 과일류 복숭아/토마토/딸기	유제품류 생우유/생크림/연유 ★ 유자·당류 견과류/꿀 ★ 양념 및 기타 소금/설탕 등 조미료	멜론	사과	오렌지	찐고구마&보리차
완료기			달걀참나물진밥①	닭가슴살아욱진밥⑫	두부무진밥⑤	달걀양파진밥①
오후간식			아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②
완료기 열량(kcal)/단백질(g)			210/9	239/12	201/8	285/10
일 자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)	11 (토)
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	사과	플레인요구르트②	배	참외
완료기	쇠고기부추진밥⑫	달걀오이진밥①	닭가슴살배추진밥⑮	쇠고기파프리카진밥⑫	연두부현미진밥⑤	달걀버섯진밥①
오후간식	아기쌀떡빵&보리차	찐감자&보리차	아기치즈②	찐단호박&보리차	플레인요구르트②	아기치즈②
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	261/12	247/11	205/10	260/12	231/8	209/9
일 자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)	18 (토)
오전간식	플레인요구르트②	바나나	수박	아기치즈②	제한절	사과
완료기	쇠고기얼갈이진밥⑫	동태살당근진밥	닭가슴살가지진밥⑮	달걀브로콜리진밥①		두부김진밥⑤
오후간식	찐감자&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②	찐고구마&보리차		플레인요구르트②
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	262/12	210/9	227/12	256/9		233/10
일 자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)	25 (토)
오전간식	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②	참외	멜론	배
완료기	쇠고기무진밥⑫	두부부추진밥⑤	달걀양배추진밥①	두부파프리카진밥⑤	쇠고기근대진밥⑫	쇠고기미역진밥⑫
오후간식	아기쌀떡빵&보리차	찐단호박&보리차	찐고구마&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	282/11	209/8	286/10	201/8	248/12	220/10
일 자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)	
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	오렌지	플레인요구르트②	바나나	
완료기	달걀버섯진밥①	닭가슴살애호박진밥⑮	두부흑미진밥⑤	쇠고기숙주진밥⑫	달걀우영진밥①	
오후간식	채소주먹밥&보리차	찐감자&보리차	아기치즈②	찐고구마&보리차	아기치즈②	
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	274/10	243/13	226/9	297/12	268/10	
공지사항	☺ 완료기 이유식 포인트 ☺ 1. 완료기는 12-15개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다. 2. 하루 세끼 일반식으로 정착해 나갑니다. 3. 다양한 음식을 경험하게 합니다. 4. 영양이 풍부한 간식을 준비하며 단 음식의 섭취를 피합니다. 5. 스스로 먹는 연습을 합니다. 6. 젓병 사용을 중단합니다.					
원산지 표시	쇠고기	닭고기	동태	쌀(밥/죽)	콩	
	한 우			백미	두부	연두부
		국내산	국내산	원양어선산	국내산	국내산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다).					

2026년 7월 이유식 중기 식단

은영어린이집

일 자				1 (수)	2 (목)	3 (금)	4 (토)
중기				노른자참나물 죽①	닭가슴살아욱 죽⑮	두부무 죽⑤	노른자양파 죽①
열량(kcal)/단백질(g)				87/3	66/4	63/2	85/3
일 자		6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)	11 (토)
중기		쇠고기부추 죽⑮	노른자오이 죽①	닭가슴살배추 죽⑮	쇠고기파프리카 죽⑮	연두부현미 죽⑤	노른자버섯 죽①
열량(kcal)/단백질(g)		73/3	84/3	63/3	74/3	63/2	84/3
일 자		13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)	18 (토)
중기		쇠고기얼갈이 죽⑮	동태살당근죽	닭가슴살가지 죽⑮	노른자브로콜리 죽①	제한절	두부김죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)		73/3	62/3	64/3	86/3		62/2
일 자		20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)	25 (토)
중기		쇠고기무 죽⑮	두부부추 죽⑤	노른자양배추 죽①	두부파프리카 죽⑤	쇠고기근대 죽⑮	쇠고기미역 죽⑮
열량(kcal)/단백질(g)		73/3	63/2	86/3	62/2	73/3	72/3
일 자		27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)	
중기		노른자버섯 죽①	닭가슴살애호박 죽⑮	두부흑미 죽⑤	쇠고기숙주 죽⑮	노른자우영 죽①	
열량(kcal)/단백질(g)		84/3	64/3	75/2	77/3	90/3	
공지사항		☺ 중기 이유식 포인트 ☺ 1. 중기는 6~8개월, 해당 식단은 2회/일 제공합니다. 2. 철분과 단백질 보충이 중요합니다. 3. 다양한 질감을 느낄 수 있는 음식을 제공합니다. 4. 이유식에 곡류, 채소류, 과일류 및 어육류가 모두 포함되도록 합니다.(고기·생선·달걀·콩류 중 1가지 이상) 5. 숟가락이나 손바닥으로 아기에게 음식을 쥐어주어 스스로 먹는 연습을 합니다.					
8개월 이전 제한 식품		★ 곡류 - 메밀/달거나 지방이 많은 빵, 과자 ★ 어육류 - 돼지고기/등푸른생선/어패류/달걀흰자 ★ 과일류 - 복숭아/토마토/딸기 ★ 유제품류 - 생우유/생크림/연유 ★ 유지·당류 - 견과류/꿀 ★ 양념 및 기타 - 소금/설탕 등 조미료					
원산지 표시		쇠고기	닭고기	동태	쌀(밥/죽)	콩	
		한 우			백미	두부	연두부
		국내산	국내산	원양어선산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기 유발물질		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.).					

