

2026년 7월 식단표 (화·목·죽식)

0~1~2세 영아 식단

아플리에어린이집

일 자		1 (수)		2 (목)		3 (금) 당연한날							
오전간식		멜론🍌&우유②		삼색채소죽⑤⑥		오렌지🍊							
점 심		기장밥 돼지고기백장떡국⑤⑩ 달걀당근조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백작두기⑨		간장닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 콩가루아욱국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨		백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기산적⑤⑥⑩ 푸실리참외샐러드⑤⑥⑫ 백배추김치⑨							
오후간식		후리가케주먹밥⑤ &보리차		사과🍏&우유②		★찐고구마🍠 &우유②							
열량(kcal)/단백질(g)		440/19		448/22		455/19							
일 자		6 (월)		7 (화)		8 (수)		9 (목) 소소한날		10 (금)			
오전간식		미숫가루⑤&우유②		◆달걀오이죽①		자두🍑		참치깻잎죽		배🍏			
점 심		수수밥 쇠고기부추국⑩ 두부굴소스볶음⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 백배추김치⑨		차조밥 콩나물국⑤ 돼지고기잡쌀구이⑤⑩ 미나리사과무침⑤⑥ 백배추김치⑨		백미밥 건새우배추국⑨ 닭살채소조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 백작두기⑨		쇠고기도라지비빔밥⑤⑩ +양념장⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨		현미밥 연두부국⑤ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 백작두기⑨			
오후간식		냉우동⑤⑥		★찐감자🍠&우유②		식빵러스크①②⑥ &우유②		파프리카🍆 &떠먹는요구르트②		후레시버①②⑥ &우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		449/19		461/20		442/20		422/19		429/17			
일 자		13 (월)		14 (화)		15 (수)		16 (목)		17 (금)			
오전간식		곡물시리얼&우유②		콩가루우영죽⑤		수박🍈		브로콜리스프②		제헌절			
점 심		백미밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 백작두기⑨		보리밥 유부김국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 간장도토리묵상추무침⑤⑥ 백배추김치⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 닭곰탕⑩ 가지된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨		흑미밥 달걀팥국① ◆돼지고기오이볶음⑤⑥⑩ 애호박무침⑤⑥ 백작두기⑨					
오후간식		간장비빔국수⑤⑥ &보리차		전도복숭아⑪🍑 &치즈②		토마토스파게티②⑥⑫&우유②		★찐고구마🍠&우유②					
열량(kcal)/단백질(g)		472/19		418/17		443/17		466/19					
일 자		20 (월)		21 (화)		22 (수) 국없는날		23 (목) 서울미래밥상		24 (금)			
오전간식		미숫가루⑤&우유②		두부된장죽⑤⑥		당근🍷 &떠먹는요구르트②		바나나흑미자죽		멜론🍌			
점 심		차조밥 쇠고기탕국⑤⑩ 깻잎스크램블에그①②⑤ 취나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨		수수밥 ◆오이냉국⑤⑥ 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백배추김치⑨		돼지고기하이라이스⑤⑥⑩ 게살양배추샐러드①⑤⑥⑧ 백작두기⑨		현미밥 청경채된장국⑤⑥ ★삼치열장조림⑤⑥ 파프리카유자청무침 백작두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨			
오후간식		치즈주먹밥②⑤&보리차		★찐단호박🍠&우유②		★고구마맛탕⑤ &보리차		★콩국수⑤⑥&우유②		소보로빵①②④⑥ &우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		489/20		444/18		430/14		488/24		483/22			
일 자		27 (월)		28 (화)		29 (수) 감탄한		30 (목)		31 (금)			
오전간식		곡물시리얼&우유②		★호두죽⑭		오렌지🍊&치즈②		돈육채소죽⑨		복숭아⑪🍑			
점 심		기장밥 고사리된장국⑤⑥ 돼지고기표고버섯전 ①⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 백배추김치⑨		간종달걀찜①⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵애호박볶음⑤⑥ 백작두기⑨		흑미밥 황태국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥⑫ ◆오이된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨		보리밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어채소볶음 구운가지무침⑤⑥ 백작두기⑨		백미밥 물만두국⑤⑥⑩ 달걀피망볶음①⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 백배추김치⑨			
오후간식		잔멸치주먹밥⑤&보리차		자두🍑&우유②		★로제스파게티②⑥⑫ &보리차		★찐고구마🍠&우유②		카스텔라①②⑥ &우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		472/21		480/19		419/18		463/19		444/16			
공지사항										식단 표시 내용			
• 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다. • (시설선택식단) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다. • 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(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다. • 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제) • 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.										(시설선택식단) ★제공주의메뉴 자연간식🍌 ◆푸드브릿지			
원산지 표시		쇠고기	돼지고기	닭고기	배추	고춧가루(교직원)	백미	현미	흑미	참쌀	두부	연두부	콩국수
		한 우											
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내	국내산	국내산	국내산	국내산
		고등어	동태	오리고기		참치깻잎죽	훈제오리부추찜		오징어			거쓰오부시창국	
						참치(다량어)	훈제오리고기(오리고기)				가스오부시(가다랑어)		
		국내산	국내산	국내산		원양어산	국내산	국내산					일본산
식품알레르기 유발물질		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 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 후기 · 완료기 식단

이들리에어린이집

일 자	★ 12개월 이전 제한식품 ★		1 (수)	2 (목)	3 (금)			
오전간식	★ 곡류 메밀/달걀나 지방이 많은 빵, 과자 ★ 어육류 돼지고기/등푸른생선 /어패류/달걀흰자 ★ 과일류 복숭아/토마토/달기	유제품류 생우유/생크림/연유 ★ 유자·당류 견과류/물 ★ 양념 및 기타 소금/설탕 등 조미료	멜론	사과	오렌지			
후기			노른자참나물무른밥①	닭가슴살아욱무른밥②	두부무른밥③			
완료기			달걀참나물진밥①	닭가슴살아욱진밥②	두부무진밥③			
오후간식			아기치즈②	플레인요구르트③	아기치즈②			
후기 열량(kcal)/단백질(g)			203/8	207/11	170/7			
완료기 열량(kcal)/단백질(g)			210/9	239/12	201/8			
일 자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)			
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	사과	플레인요구르트②	배			
후기	쇠고기부추무른밥⑥	노른자오이무른밥①	닭가슴살배추무른밥②	쇠고기파프리카무른밥⑥	연두부현미무른밥⑤			
완료기	쇠고기부추진밥⑥	달걀오이진밥①	닭가슴살배추진밥②	쇠고기파프리카진밥⑥	연두부현미진밥⑤			
오후간식	식빵①②③&보리차	찐감자&보리차	아기치즈②	찐단호박&보리차	플레인요구르트②			
후기 열량(kcal)/단백질(g)	225/10	242/10	173/9	223/10	199/8			
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	261/12	247/11	205/10	260/12	231/8			
일 자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)			
오전간식	플레인요구르트②	바나나	수박	아기치즈②	제한절			
후기	쇠고기알갈이무른밥⑥	노른자당근무른밥①	닭가슴살가지무른밥②	노른자브로콜리무른밥①				
완료기	쇠고기알갈이진밥⑥	달걀당근진밥①	닭가슴살가지진밥②	달걀브로콜리진밥①				
오후간식	찐감자&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②	찐고구마&보리차				
후기 열량(kcal)/단백질(g)	226/11	179/8	195/10	250/8				
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	262/12	210/9	227/12	256/9				
일 자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)			
오전간식	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②	참외	멜론			
후기	쇠고기무른밥⑥	두부부추무른밥⑤	노른자양배추무른밥④	두부파프리카무른밥⑤	쇠고기근대무른밥⑥			
완료기	쇠고기무진밥⑥	두부부추진밥⑤	달걀양배추진밥④	두부파프리카진밥⑤	쇠고기근대진밥⑥			
오후간식	아기쌀떡&보리차	찐단호박&보리차	찐고구마&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②			
후기 열량(kcal)/단백질(g)	245/10	177/7	280/9	170/7	212/10			
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	282/11	209/8	286/10	201/8	248/12			
일 자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)				
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	오렌지	플레인요구르트②	바나나			
후기	노른자버섯무른밥①	닭가슴살애호박무른밥②	두부흑미무른밥⑤	돈육채소무른밥⑥	노른자우엉무른밥①			
완료기	달걀버섯진밥①	닭가슴살애호박진밥②	두부흑미진밥⑤	돈육채소진밥⑥	달걀우엉진밥①			
오후간식	채소주먹밥&보리차	찐감자&보리차	아기치즈②	찐고구마&보리차	아기치즈②			
후기 열량(kcal)/단백질(g)	269/9	211/11	189/8	276/10	221/8			
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	274/10	243/13	226/9	297/12	268/10			
공지사항	㉠ 후기 이유식 포인트 ㉠ 1. 후기는 9~11개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다. 1. 하루 세 번 이유식을 섭취하면서 이유식이 주식이 되도록 합니다. 1. 다양한 음식을 경험하게 합니다. 1. 이유식에 5가지 식품군을 매 끼니 골고루 섭취해야 합니다. (곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품류) 1. 무른밥에서 점차 진밥의 형태로 진행합니다. 1. 스스로 먹는 연습을 합니다.							
	㉡ 완료기 이유식 포인트 ㉡ 1. 완료기는 12-15개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다. 1. 하루 세끼 일반식으로 정착해 나갑니다. 1. 다양한 음식을 경험하게 합니다. 1. 영양이 풍부한 간식을 준비하며 단 음식의 섭취를 피합니다. 1. 스스로 먹는 연습을 합니다. 1. 젓병 사용을 중단합니다.							
	* 식단 제공 기준, 식품알레르기 및 원산지 표시, 식단 감수 등에 대한 안내는 2~3페이지를 참고해 주시기 바랍니다. * 간식 제공 시, 우유 알레르기 영아는 아기두유③로 대체하여 제공하시기 바랍니다. * 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의해 주시기 바랍니다. * (시설선택식단) : 급식계획단계에서 선택 가능한 메뉴로 별도 감수 절차 없이 상세 메뉴명 기록하여 활용합니다. * 동일 메뉴 2회 제공 시, 끼니마다 별도 조리하며 2시간 이내 섭취 및 배식합니다.							
원산지 표시	쇠고기 (한우)	닭고기	쌀(밥/죽/누룽지)		콩	순두부		돼지고기
	국내산	국내산	백미	현미	국내산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑳원산지 표시는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)							



문의 : 02-940-4617