



국공립은행나무어린이집

2026년 7월 영아 ECO식 식단표(1-2세)

도봉구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양운영팀

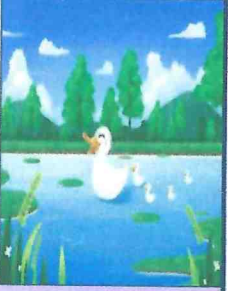
요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼상한 날)	토
일자	1	2	3 푸드브릿지1주차	4	5	6
오전간식	미소가루&우유②	(밤울)토마토⑫ &우유②	오이치즈죽②	우유②		
점심	두부채소볶음밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑦ 배 배추김치⑨ (송봉)	수수밥 건새우부추맑은국⑤⑥ 돼지고기간장두루치기⑤⑥⑩ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 저염감자된장국⑤⑥ 돈가스⑤⑥⑦⑩⑫ ★파프리카오이엔탈무침⑤⑥ 배추김치⑨	간장두부말밥⑤⑥ 양배추맑은국⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨		
오후간식	고구마우유조림②&보리차	만둣국①⑤⑥⑩⑫	(치즈)후식시편①②⑥ &우유②	아몬드슬라이스 &우유②		
열량 단백질	401.6 13.3	392.5 18.2	418.2 14.6 432.3 16.1	378.7 14.5		
일자	6	7	8 국없는날	9 푸드브릿지2주차	10 저염밥상 채식DAY	11
오전간식	참외&우유②	청경채죽	씨리얼&우유②	수박&떠먹는요구르트②	죽수수죽	우유②
점심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 부추유정란찜① (견과류)시금치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑦ ★치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기자장밥⑤⑥⑩ 연두부찜⑤ 키위 배추김치⑨ (송봉)	찰쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기오이부침⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 저염미역국⑤⑥ 피자소스파파두부②⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥⑩ 참외 깍두기⑨
오후간식	★물냉면①③⑥⑩	단호박찜&우유②	유정란오믈렛①②⑤ &통글래자	잔멸치주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥ &우유②	미소가루⑤&우유②
열량 단백질	415.0 16.8 400.9 16.5	383.6 15.6	360.8 13.3	394.5 18.3	406.7 13.8 407.3 14.2	379.3 17.4
일자	13 푸드브릿지3주차 미래밥상	14	15 초복	16	17 재현길	18
오전간식	포도&우유②	모듬채소죽	미소가루⑤&우유②	(밤울)토마토⑫ &어린이치즈②		우유②
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ ★숙주나물 배추김치⑨	흑미밥 버섯애호박맑은국⑤ 유정란조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀현미밥 닭살맑은국⑥ ★맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 바나나 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ ★참나물배무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기채소말밥⑤⑥⑩ 유정란파국⑤⑥⑩ 복숭아⑩ 배추김치⑨	
오후간식	우리밀감자오이비빔국수 ⑤⑥	찐감자와우유②	크림스프②⑥&조식식빵①②⑥	수박화채②		씨리얼&우유②
열량 단백질	414.6 16.2 405.4 15.2	390.8 15.5	412.8 17.1	394.2 16.3		398.7 14.6
일자	20 푸드브릿지4주차	21	22 국없는날	23 채식DAY	24	25 중복
오전간식	블루베리 &어린이치즈②	버섯양파죽	씨리얼&우유②	매콤&우유②	영양닭죽⑤	우유②
점심	수수밥 두부맑은국⑤ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ ★오이깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 ★무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 수박 깍두기⑨ (송봉)	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 채소유정란말이①⑤ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 저염애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫ 김자반볶음 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 블루베리 배추김치⑨
오후간식	물만두&양념장①⑤⑥⑩⑫	찐옥수수&우유②	두부탕수⑤⑥⑩	우리밀토마토스파게티 ⑤⑥⑩	모듬빵①②⑥ &우유②	아몬드슬라이스 &우유②
열량 단백질	412.7 18.3	401.1 13.8	380.3 12.9	406.8 14.5	404.9 19.1	386.5 18.8
일자	27	28	29 저염밥상 푸드브릿지5주차	30 미래밥상	31	
오전간식	바나나&우유②	참깨죽	오이스틱 &떠먹는요구르트②	사과&우유②	감자당근죽	
점심	찰쌀현미밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ ★가자나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 채소당면국⑤⑥ 원자전①⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥ &양념장⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 복숭아⑩ 깍두기⑨	차조밥 돌깨미역국⑤⑥ 두부부추찜⑤⑥ ★브로콜리흑임자소스 무침①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 저염순두부새우전국⑤⑥⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	우리밀잔치국수⑥	찐고구마&우유②	우리밀바나나케이크 ①②⑥&죽수수차	모듬채소볶음밥⑤	꿀호떡①②⑥&우유②	
열량 단백질	410.1 17.3 390.6 15.2	407.0 14.7 405.2 13.3	405.5 16.4	434.8 18.1 412.7 11.5	412.4 17.9	

* 하루하루의 식단은 월의 수급사정에 따라 같은 식품군으로 다소 대체 될 수 있으며, 원에서 직접 조리하여 영아들의 소화력 도울 수 있도록 잘게 먹을 수 있는 크기로 제공하며, 아동 개인별로 체질에 필요한 특정한 음식을 먹이려 할 경우에는 부모님의 의견을 수렴하고 있습니다. (토요일 보육아동은 선단표 개별배부함)
 * 알레르기 있는 영아는 부모님의 의견을 수렴하여 해당 알레르기 식품에 대하여 대체식품으로 제공합니다. (가정식 포함)
 * 매끼리고 등골등골한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알 등) 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 새로 병행으로 잘게 잘라 제공합니다.
 * 알벌 식자재는 "서울특별시 공공급식(서울특별시) 식자재 유통센터 (생산지 직거래, 생선, 한살림등)에서 유기농, 무농약 식품, Non - Gmo 식품으로 공급되고 있으며, 알벌 식단은 "도봉구어린이사회복지급식관리지원센터"의 식단으로 제공됩니다.

알레르기 안내
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ※ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			수산물가공품(국가명)		
					혼제오리			진미채		
	대한민국육우국산	해당없음	국내산	국내산	오리고기 국내산			오징어 페루산		
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치			콩			* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 영미/ 오징어/ 고등어/ 꾸꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁새/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품		
	국내산	배추(봉동, 열갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부				
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산				

요일		월		화		수 (다 먹는 날)		목		금 (삼삼한 날)		토			
일자						1		2		3 푸드브릿지1주차		4			
오전간식						미숫가루&우유②		(방울)토마토⑫ &우유②		오이치즈죽②		우유②			
점심						두부채소볶음밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 진미채소찜⑤⑥⑦ 배 배추김치⑨ (송봉)		수수밥 건새우부추참은국⑤⑥ 돼지고기간장두부찌기⑤⑥⑩ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 저염참치된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ ★파프리카오리엔탈무침⑤⑥ 배추김치⑨		간장두부덮밥⑤⑥ 양배추참은국⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨			
오후간식						고구마우유조림②&보리차		만둣국①⑤⑥⑩⑫		(치즈)후라이드①②⑥ &우유②		아몬드슬라이스 &우유②			
영양		단백질				644.3 21.5 617.9 20.5		603.8 28.1		643.3 22.5 665.1 24.7		582.6 22.3			
일자		6		7		8 국없는날		9 푸드브릿지2주차		10 저염밥상 채식DAY		11			
오전간식		참외&우유②		청경채죽		씨리얼&우유②		수박&따먹는 요구르트②		옥수수죽		우유②			
점심		흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 부추유정란찜① (견과류)시금치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 버섯된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑤ ★치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기자장밥⑤⑥⑥ 연두부찜⑤ 키위 배추김치⑨ (송봉)		참쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기오이볶음⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 저염미역국⑤⑥ 피자소스마파두부②⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨		돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥⑥ 참외 깍두기⑨			
오후간식		★물냉면①③⑥⑥		단호박찜&우유②		유정란오믈렛①②⑤&통글레차		잔멸치주먹밥⑤⑥		카스텔라①②⑥ &우유②		미숫가루⑤&우유②			
영양		단백질				638.5 25.9 616.7 25.3		590.2 24.1 633.6 17.3 594.7 23.2		606.9 28.2		625.7 21.3 626.6 21.8		583.6 26.8	
일자		13 푸드브릿지3주차 미래밥상		14		15 초복		16		17 재현길		18			
오전간식		포도&우유②		모듬채소죽		미숫가루⑤&우유②		(방울)토마토⑫ &어린이치즈②				우유②			
점심		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ ★숙주나물 배추김치⑨		흑미밥 버섯애호박맑은국⑤ 유정란장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		참쌀현미 닭살맑은국⑥ ★맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 바나나 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑥ ★참나물배무침⑤⑥ 깍두기⑨				쇠고기채소덮밥⑤⑥⑥ 유정란파국① 복숭아⑩ 배추김치⑨			
오후간식		우리밀간장오이비빔국수 ⑤⑥		편감자&우유②		크림스프②⑥&주스(설탕)①②⑥		수박화채②				씨리얼&우유②			
영양		단백질				637.8 24.9 623.7 23.4		601.2 23.9 630.7 25.5 628.0 26.8		606.4 25.1		- 휴 원 - 613.4 22.5			
일자		20 푸드브릿지4주차		21		22 국없는날		23 채식DAY		24		25 중복			
오전간식		블루베리 &어린이치즈②		버섯양파죽		씨리얼&우유②		메론&우유②		영양닭국⑥		우유②			
점심		수수밥 두부맑은국⑤ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ ★오이깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 ★무나물⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 수박 깍두기⑨ (송봉)		흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 채소유정란말이①⑤ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		기장밥 저염애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫ 김자반볶음 깍두기⑨		닭살채소볶음밥⑤⑥⑥ 감자맑은국⑤⑥ 블루베리 배추김치⑨			
오후간식		물만두&양념장①⑤⑥⑩⑫		편육수수&우유②		두부탕수⑤⑥⑩		우리밀토마토스파게티 ⑤⑥⑫		모닝빵①②⑥ &우유②		아몬드슬라이스 &우유②			
영양		단백질				634.9 28.1 617.1 21.2		638.4 17.6 604.2 18.9		625.9 22.3		622.9 29.4 594.6 28.9			
일자		27		28		29 저염밥상 푸드브릿지5주차		30 미래밥상		31					
오전간식		바나나&우유②		참깨죽		오이스틱 &따먹는 요구르트②		사과&우유②		감자당근죽					
점심		참쌀현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑥ ★가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 채소당면국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨		쇠고기콩나물밥⑤⑥ &양념장⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 스크림블레이크①②⑤ 복숭아⑩ 깍두기⑨		차조밥 돌깨미역국⑤⑥ 두부부조림⑤⑥ ★브로콜리흑미자소스 무침①⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 저염순두부새우전국⑤⑥⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양배추찜&자른쌈⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식		우리밀잔치국수⑥		편고구마&우유②		우리밀바나나편케이크①②⑥ &옥수수차		모듬채소볶음밥⑤		꿀호떡①②⑥&우유②					
영양		단백질				631.0 26.7 600.9 23.3		626.1 22.6 624.6 20.3		623.8 25.2 657.4 27.2		627.3 27.2 593.3 17.1		634.5 27.5	
* 하루하루의 식단은 편의 수입시장에 따라 같은 식품군으로 다소 대체 될 수 있으며, 원에서 직접 조리하여 원아들의 수확을 도울 수 있습니다. (토요일 보육아동은 신단표 개별배부함) * 알레르기가 있는 영아는 부모님의 의견을 수렴하며 해당 알레르기 식품에 대하여 대체식품으로 제공합니다. (가정식 포함) * 매교령고 등글등글한 음식(포도, 방울토마토, 매추리알 등) 제공 시 질적 사고의 위험이 있으므로 서로 방향으로 잘게 썰어 제공합니다. * 일별 식자재는 "서울특별시 공공급식" ("서울드림푸드") 식자재 유통센터 (생산자 직거래, 생협, 한살림등)에서 유기농, 무농약 식품, Non - Gmo 식품으로 공급되고 있으며, 일별 식단은 '도봉구어린이사회복지급식관리지원센터'의 식단으로 제공됩니다. 알레르기 안내 ①나뭇 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) 등※ 아황산산해는 표백제, 보존료, 산화방지제 목록으로 사용되는 식품첨가물의 형태대부분 식품에 포함되어 있습니다.															
원 산 지 표 시	최고기 국내산	최고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)				수산물가공품(국가명)						
					훈제오리				진미채						
	☐한우☐육우☐젓소	해당없음	국내산	국내산	오리고기 국내산				오징어 페루산						
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치			콩										
	국내산	배추(봉동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부	* 원산지 표시대상 식품 「농수산물 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩두부류, 콩비지, 콩국수 - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 주꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 마구라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품								

요일	월	화	수	목	금	토
일자	1	2	3	4	5	6
오전		근대죽	양배추죽	치즈오이죽②	양배추당근죽	
점심		고구마무른밥	부추무른밥	파프리카무른밥	두부무른밥⑤	
오후		두부채소죽⑤	달걀노른자당근죽①	감자양파죽	영아용두유⑤	
열량 단백질	317.5 6.4	618.1 7.0	304.2 6.4	256.9 7.7		
일자	6	7	8	9	10	11
오전	시금치죽	청경채죽	당근양파죽	참쌀오이죽	미역죽	애호박죽
점심	버섯무른밥	닭안심무른밥⑤	사과무른밥	열무무른밥	애호박무른밥	두부채소무른밥⑤
오후	달걀노른자죽①	단호박찜 & 영아용두유⑤	연두부죽⑤	같은잔멸치죽	두부콩나물죽⑤	영아용두유⑤
열량 단백질	314.2 7.2	273.9 11.1	299.2 5.9	304.0 11.1	290.7 6.5	248.1 6.8
일자	13	14	15	16	17 재현절	18
오전	버섯당근죽	모듬채소죽	브로콜리죽	배죽		당근양파죽
점심	숙주무른밥	같은잔멸치무른밥	시금치무른밥	콩나물무른밥⑤		쇠고기무른밥⑥
오후	달걀노른자오이죽①	찐감자&영아용두유⑤	닭살무죽⑤	쇠고기채소죽⑥		영아용두유⑤
열량 단백질	312.9 7.0	291.4 11.9	297.9 8.3	311.5 7.7	- 휴 원 -	276.9 9.6
일자	20	21	22	23	24	25
오전	수수아욱죽	버섯양파죽	파프리카죽	감자죽	닭안심죽⑤	감자채소죽
점심	오이무른밥	무무른밥	당근무른밥	모듬채소무른밥	청경채무른밥	닭살무른밥⑤
오후	두부죽⑤	치즈죽②	두부아욱죽⑤	달걀노른자양파죽①	애호박당근죽	영아용두유⑤
열량 단백질	302.8 7.8	295.6 6.1	297.4 6.5	325.7 6.9	302.5 10.0	262.5 10.6
일자	27	28	29	30	31	
오전	얼갈이죽	참깨죽	버섯죽	들깨미역죽	감자당근죽	
점심	가지무른밥	달걀노른자무른밥①	애호박오이무른밥	브로콜리무른밥	양배추무른밥	
오후	닭안심채소죽⑤	찐고구마 & 영아용두유⑤	쇠고기죽⑥	두부무죽⑤	순두부죽⑤	
열량 단백질	293.0 7.7	326.7 8.1	320.1 9.3	317.6 7.6	297.0 6.8	

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 0~5개월은 500Kcal, 단백질 총분섭취량은 10g이며,

6~11개월은 600Kcal, 단백질 권장섭취량은 15g입니다.

* 알레르기 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기

⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳조 등이며

알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료가

이후 활용하는 것을 권장합니다.



원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기		
	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	해당없음	국내산	국내산		
	쌀(밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		
	국내산	배추 (봄동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 주꾸미/ 다랑어(0)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 황돔/ 미꾸라지/ 뽕징어/ 아귀 및 그 가공품

* 원산지 기입 시 유의사항
- 식단 원산지 글자 크기: 식단에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시