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

2026년 7월 식단표
(만1-2세)

롯데케슬한별어린이집
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 단호박		7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)
오전간식	▪ 비타민A가 풍부해 눈을 보호해요. ▪ 비타민C가 풍부해 피부를 좋게해요.		채소스틱(파프리카), 요거트⑫	고구마죽①⑥	과일(사과)
점 심			잡곡밥①⑥ 부추국①⑥ 된장두부찌개①⑥⑭ 가지나물①⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥①⑥ 아욱국①⑥ 두부구이①⑥ 우엉조림①⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	단호박카레라이스 ①⑥⑨⑩⑫⑭ 저염버섯국①⑥ 오징어브로콜리볶음②①⑥⑭ 배추김치⑨(깍두기⑨) 과일(토마토)
오후간식			해산물볶음밥①⑥⑨⑩⑭	과일샐러드①①⑥⑮, 우유	찐고구마, 우유⑫
kcal/단백질/칼슘			475.1/19.8/239.8	445.2/21.4/150.0	479.5/20.0/100.2

일 자	7/6(월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)
오전간식	과일(수박)	버섯당근죽①⑥	과일(바나나)	파프리카죽①⑥	과일(참외)
점 심	잡곡밥①⑥ 감자미역국①⑥ 두부구이⑤①⑥⑨⑫⑭ 시금치나물①⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥①⑥ 얼갈이국①⑥ 돈육콩나물불고기①⑥⑭ 감자볶음①⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥①⑥ 팽이버섯국①⑥ 고구마닭볶음탕①⑥⑫⑮ 당근양파볶음①⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥①⑥ 콩나물국①⑥⑨ 가자미구이①⑥ 오이무침①⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	쇠고기가지밥①⑥⑮ 두부호박국①⑥⑨ 메추리알마늘종볶음①①⑥ 조미김 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐고구마, 우유⑫	찐달걀, 우유	단호박양파전①①⑥	우동①①⑥①⑨	찐감자, 우유⑫
kcal/단백질/칼슘	490.0/10.4/255.5	474.9/21.8/140.9	427.9/15.0/119.9	451.5/10.8/100.4	454.7/17.0/191.5

일 자	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15(수)	7/16(목)	7/17(금) 제헌절
오전간식	과일(토마토⑫)	양송이죽①⑥	채소스틱(오이), 요거트⑫	과일(바나나)	
점 심	잡곡밥①⑥ 순두부국①⑥⑨ 돈육감자조림①⑥⑭ 미역줄기볶음①⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥①⑥ 쇠고기된장찌개①⑥⑭ 달걀찜①⑨ 콩나물무침①⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥①⑥ 닭곰탕①⑮ 간멸치볶음①⑥ 도토리묵채소무침③①⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥①⑥ 팽이장국①⑥ 제육김치볶음①⑥⑨⑩⑭ 과일샐러드①①①⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	
오후간식	찐고구마, 우유⑫	찐단호박, 차(물)③	잔치국수①①⑥⑨	굴린감자, 우유⑫	
kcal/단백질/칼슘	421.9/10.8/255.8	455.4/16.8/126.1	516.5/23.4/211.0	539.0/10.8/159.7	

일 자	7/20(월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24(금)
오전간식	과일(바나나)	브로콜리죽①⑥	과일(참외), 우유⑫	단호박죽①⑥	과일(수박⑪)
점 심	잡곡밥①⑥ 오징어근대국①⑥ 두부조림①⑥ 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥①⑥ 유부두부국①⑥ 순살닭갈비①⑥⑫⑮⑯ 열무나물①⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥①⑥ 달걀국①①⑥ 고등어감자조림①⑥⑦ 숙주당근나물①⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥①⑥ 열무국①⑥ 수육 상추사과무침①⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥①⑥ 쇠고기미역국①⑥ 오징어볶음①⑥⑨⑮ 과래자반① 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐감자, 우유⑫	스파게티⑦①⑥⑩⑫	주먹밥①⑥⑮	칼국수①⑥⑨⑮	찐고구마, 우유⑫
kcal/단백질/칼슘	451.9/17.8/249.0	477.0/17.5/155.5	519.0/20.7/184.5	455.1/15.7/110.4	453.0/19.0/201.4

일 자	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30(목)	7/31 (금)
오전간식	채소스틱(당근), 치즈⑫	배추죽①⑥	과일(수박)	김치죽①⑥⑨	과일(사과)
점 심	잡곡밥①⑥ 쑥갓두부국①⑥ 장조림①①⑥⑭ 취나물①⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥①⑥ 쇠고기미역국①⑥⑮ 삼치데리야끼구이 버섯나물①⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥①⑥ 감자국①⑥ 다김육마파두부①⑥⑨⑩⑭ 고구마줄기①⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥①⑥ 콩나물국①⑥⑨ 달걀말이①①⑫ 오이묵무침③①⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	김치볶음밥①⑥⑨⑩⑭ 부추장국①⑥ 닭살고구마조림①⑥⑮ 깍두기⑨(배추김치⑨) 과일(토마토⑫)
오후간식	굴린고구마②①, 차(물)③	잔치국수①①⑥⑨	해물채소전①①⑥⑨⑩⑭, 차(물)	찐단호박, 우유⑫	찐감자, 우유⑫
kcal/단백질/칼슘	450.7/17.3/230.0	440.1/14.3/111.9	491.4/20.7/210.5	450.1/10.5/251.0	473.4/10.6/160.0

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	고등어	오징어	
		배추	고춧가루	두부	순두부						
	국산	국내산	국산	국산	국산	국내산_한우	국내산	국내산	국산	원양산	

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.

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

2026년 7월 이유식
(만 0세)

롯데캐슬한별어린이집
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

날짜	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 단호박		7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)
오전	▪ 비타민A가 풍부해 눈을 보호해요. ▪ 비타민C가 풍부해 피부를 좋게해요.		노른자죽①	고구마죽	닭살당근죽⑮
점심			쇠고기가지진밥⑯	두부아욱진밥⑤	쇠고기팽이진밥⑯
오후			으깬단호박	자른과일(오렌지)	자른과일(사과)
날짜	7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)
오전	근대감자죽	버섯당근죽	고구마죽	콩나물죽	양배추죽
점심	두부미역진밥⑤	노른자열갈이진밥①	닭살팽이진밥⑮	노른자브로콜리진밥①	쇠고기가지진밥⑯
오후	자른과일(수박)	으깬고구마	으깬단호박	자른과일(바나나)	자른과일(참외)
날짜	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17(금) 제헌절
오전	오징어청경채죽⑪	양송이죽	시금치죽	숙주죽	
점심	순두부감자진밥⑤	쇠고기콩나물진밥⑤⑯	닭살무진밥⑮	노른자단호박진밥①	
오후	으깬고구마	자른과일(사과)	으깬감자	자른과일(바나나)	
날짜	7/20 (월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)
오전	감자죽	브로콜리죽	단호박죽	쇠고기버섯죽	콩나물죽⑤
점심	두부근대진밥⑤	닭살열무진밥⑮	노른자숙주진밥①	두부열무진밥⑤	쇠고기숙주진밥⑯
오후	으깬감자	자른과일(바나나)	과일(참외)	으깬고구마	자른과일(수박)
날짜	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)
오전	두부죽⑤	배추죽	노른자당근죽	쇠고기김죽⑯	쇠고기죽⑯
점심	노른자쑥갓진밥①	쇠고기미역진밥⑯	두부감자진밥⑤	노른자콩나물진밥①⑤	닭살부추진밥⑮
오후	으깬고구마	자른과일(바나나)	과일(수박)	으깬단호박	자른과일(사과)

				7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)	7/4 (토)
열량·단백질 kcal/g	중기			44.2/1.8	47.7/1.7	45.9/2.5	45.9/2.5
	후기			186.0/6.2	186.0/6.2	187.8/6.1	177.6/6.1
	완료기			303.6/9.0	303.6/9.0	361.9/9.4	356.9/8.4
				313.1/9.7	313.1/9.7	328.2/11.3	350.7/9.5
		7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
열량·단백질 kcal/g	중기	43.2/1.2	45.9/2.5	50.2/1.9	43.2/1.2	45.9/2.5	43.2/1.2
	후기	201.3/5.6	177.6/6.1	177.6/6.1	197.1/6.1	178.2/6.6	211.2/5.8
	완료기	328.1/7.9	356.9/8.4	356.9/8.4	384.9/9.4	359.6/12.1	327.2/11.1
		295.2/9.1	350.7/9.5	350.7/9.5	328.2/11.3	299.1/14.9	326.2/12.6
		7/13 (월)	7/14 (화)	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17 (금)	7/18 (토)
열량·단백질 kcal/g	중기	43.9/2.5	43.2/1.2	43.9/2.5	47.7/1.7	제헌절	43.6/1.0
	후기	177.6/6.1	211.2/5.8	177.6/6.1	177.6/6.1		189.4/5.5
	완료기	356.9/8.4	327.2/11.1	356.9/8.4	356.9/8.4		387.3/7.9
		350.7/9.5	326.2/12.6	350.7/9.5	350.7/9.5		341.5/10.3
		7/20 (월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)	7/25 (토)
열량·단백질 kcal/g	중기	43.9/2.4	45.6/1.8	46.8/1.2	47.8/1.6	45.9/2.5	43.2/1.2
	후기	178.8/6.7	189.4/5.5	176.6/6.3	197.3/6.2	177.6/6.4	197.1/6.1
	완료기	348.9/8.3	387.3/7.9	365.3/8.8	314.9/7.5	356.9/8.7	361.9/9.4
		342.7/9.3	341.5/10.3	364.8/11.1	323.5/10.3	350.7/9.5	328.2/11.3
		7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)	
열량·단백질 kcal/g	중기	51.8/2.5	45.9/2.5	46.5/3.1	43.2/1.2	45.6/1.8	45.9/2.5
	후기	189.5/6.3	177.6/6.1	449.9/9.6	197.1/6.1	189.4/5.5	177.6/6.1
	완료기	359.9/8.6	356.9/8.4	449.9/9.6	361.9/9.4	387.3/7.9	356.9/8.4
		354.5/9.4	350.7/9.5	348.1/8.5	328.2/11.3	341.5/10.3	350.7/9.5

원산지		
쌀 (밥,죽,누룽지)		국산
콩	두부	국산
	순두부	국산
	연두부	국산
쇠고기		국내산_한우
닭고기		국내산
오징어		원양산

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 한계종, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 포장 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.

■ **영아 1일 한국인 영양소 섭취기준(2025년)**: 0-5개월 500kcal, 6-11개월 600kcal, 12-15개월 900kcal