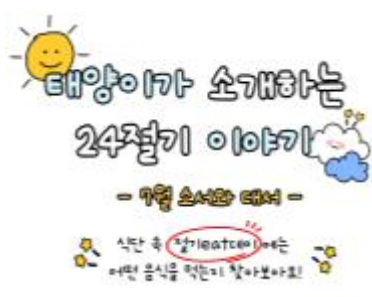


7월 식단표 (만 1-2세 일반형)

첫 째 주	일자 / 요일			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)		
	오전간식			복숭아⑪	애호박죽	자두	-		
	점 심			차조밥 무춧국⑤⑥ 닭가슴살소금구이⑤⑮ 들깨고사리나물⑤ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 브로콜리스크램블에그①②⑤ 파래자반 백깍두기⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백깍두기⑨	-		
	오후간식			모닝빵①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	참치주먹밥⑤			
	열량(Kcal)/단백질(g)					340/18	310/12	447/13	
둘 째 주	일자 / 요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	♥생일 축하해요♥	11(토)		
	오전간식	참외	수박	파프리카스틱 치즈②	당근죽	수박	-		
	점 심	백미밥 복엇국①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 청경채무침 백깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 고구마당근채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑩ 오이나물 백김치⑨	차조밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 백깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백깍두기⑨	-		
	오후간식	두유파스타②⑤⑥	찐옥수수 우유②	우영주먹밥⑤⑥	우유스틱빵①②⑥ 우유②	생일케이크①②⑤⑥ 우유②			
	열량(Kcal)/단백질(g)			352/15	353/11	375/10	400/15	347/10	
셋 째 주	일자 / 요일	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)		
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	채소죽	자두	참외		-		
	점 심	백미밥 대파달걀국① 간장제육볶음⑤⑥⑩ 김자반 백김치⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 쇠고기새송이버섯구이⑩ 고구마순나물⑤⑥ 백깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 두부치즈구이②⑤ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨		-		
	오후간식	감자샐러드샌드위치 ①②⑤⑥	찐고구마 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	겉겹밀크롤빵①②④⑥ 우유②				
	열량(Kcal)/단백질(g)			421/15	335/11	344/12	360/12		
넷 째 주	일자 / 요일	20(월) 적당한데이	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복		
	오전간식	저당시리얼 우유②	복숭아⑪	당근스틱 치즈②	치즈죽②	바나나	-		
	점 심	백미밥 숙주맑은국 닭가슴살사과무침⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 백깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 닭곰탕⑥⑮ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 치커리무침⑤⑥ 백깍두기⑨	-		
	오후간식	찐감자 등굴레차	우유식빵①②⑤⑥ 두유⑤	김가루주먹밥⑤	과일화채②	단호박찜 옥수수차			
	열량(Kcal)/단백질(g)			384/24	418/14	389/10	372/16	343/13	
다 섯 째 주	일자 / 요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금) 나Na다운데이			
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	자두	브로콜리죽	참외	복숭아⑪			
	점 심	백미밥 배춧국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 하얀순두부탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 고사리나물⑤ 백깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 복엇국①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 채소샐러드⑤⑫ 무피클			
	오후간식	냉우동⑤⑥	찐옥수수 보리차	찐만두*간장⑤⑥⑩	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②			
	열량(Kcal)/단백질(g)			408/15	373/20	339/13	377/15	307/12	
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기	
	밥			죽		두부		순두부	
	국내산			산		국내산		국내산	
	국내산			산		국내산		국내산	
	국내산			산		국내산		국내산	
알레르기 유발식품	돼지고기			닭고기		오리고기		수입산	
	국내산			국내산		국내산		국내산	
	국내산			국내산		국내산		국내산	
	국내산			국내산		국내산		국내산	
	국내산			국내산		국내산		국내산	

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작

[식단 안내사항]

- 모든 메뉴의 조리방법은 표준레시피 파일에 있으니 따로 검색하지 마시고 센터에서 제공하는 표준레시피 파일을 참고하시기 바랍니다.
- 식단은 영유아 1일 권장량(만 1-2세 900Kcal, 만 3-5세 1,400Kcal)을 기준으로 작성하였습니다.
- 알레르기 유발 식품: 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
 - ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 - * '과일', '채소스틱'으로 복숭아, 토마토, 참다래 등을 제공할 경우에는 원에서 직접 식단표에 번호를 기재하여 게시하시기 바랍니다.
 - * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 식단은 영양소 배분을 고려하여 작성되오니 가급적 식단표 그대로 제공하시기를 권장합니다. 다만, 시설의 상황에 따라 식단을 변경하여야 할 경우 센터 이메일을 통해 식단 컨설팅 요청을 해주시기 바랍니다. 단, 같은 식품군 내의 변경은 별도로 컨설팅 신청을 하지 않으셔도 됩니다.
- 간식의 과일은 다양한 종류로 한 주 동안 중복되지 않게 제공하고, 어떤 과일을 제공하였는지 급식 운영일지 등에 기록하여 주시기 바랍니다. 7월에 이용할 수 있는 과일에 수박, 참외, 자두, 복숭아 등이 있습니다. 7월에 이용할 수 있는 채소에는 상추, 오이, 깻잎, 열무 등이 있습니다.
- '생일축하해요!' 식단이 추가 작성됩니다. 원하시는 날짜에 '생일축하해요!' 식단을 대체하여 사용하실 수 있습니다.

■ 영유아의 간식

영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활의 일부로, 식사만으로 부족할 수 있는 영양분을 채우고 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러나 그렇다고 해서 간식이 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집/유치원의 오전간식으로 아침을 대신하기 원하시는 부모님들께 오전간식은 아침식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요함을 전달하여 영유아가 아침식사를 거른 채 등원하지 않도록 합니다. <표 1>은 간식을 제공할 때의 유의사항입니다. 잘 숙지하시어 간식을 안전하게 제공하도록 합니다.

표 1. 간식 제공 시 유의사항

식 품	유의 사항
아몬드·땅콩·콩류 등	깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있는 것은 피함. 제공 시 잘게 부수거나, 얇게 썰 수 있으나 주의를 요함. 알레르기에도 유의함.
메추리알, 새알심, 방울토마토	표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있으므로 잘라서 제공함.
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어가는 경우 있으므로 주의해야 함. 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함.
고구마, 백설기, 강력분 빵 등	음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의함.
젤리, 찹쌀떡, 꿀떡, 새알심 등	유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 주의함.

- 사용하는 식재료의 원산지를 식단표 하단의 원산지 표시사항에 작성하여 게시하기 바랍니다.
 - 원산지 표시 대상 품목 농산물(3개) : 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루 각각 표기)
 - 원산지 표시 대상 품목 축산물(6개) : 쇠고기(한우/육우/젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
 - 원산지 표시 대상 품목 수산물(20개) : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세
- 식단의 매주 하루는 '특별한 데이(Day)'의 테마 식단으로 아래와 같이 구성되어 있습니다.
 - 나(Na)다운(Down)데이: 나트륨을 줄인 식단을 제공합니다.
 - 적(適)당한데이: 저당 간식(저당시리얼 등)을 제공하여 아이들의 당 섭취를 줄입니다.
 - 절기eat데이: 2026년 식단 테마인 '태양이가 소개하는 24절기 이야기'의 식재료가 포함된 메뉴를 제공합니다.
 - 서울미래밥상데이: 잡곡밥, 채소류 2가지 이상/콩류·해산물·생선 반찬 중 1가지 이상/간식으로 과일 1가지, 우유 또는 유제품 1회 포함된 메뉴를 제공합니다.
- 이번 달 식단 테마 7월의 절기는 '소서와 대서'입니다. 7월 절기음식에 대해 알아보고 이야기 나누어요.

『태양이가 소개하는 24절기 이야기』

7월 소서 & 대서



과일화채

재료: 우유 100g, 수박 30g, 자두 30g, 참외 30g (만 3-5세 1인분 기준)

1. 수박과 참외는 2cm x 2cm x 2cm 크기로 자른다.
2. 자두는 한입에 먹기 좋은 크기로 자른다.
3. 우유에 잘라둔 과일들을 넣고 얼음도 소량 넣는다.

Tip - 다른 여름철 과일도 추가할 수 있으며,
소량의 올리고당과 소금을 추가하면 더 맛있게 먹을 수 있다.

※ 7월 절기음식에 대한 자세한 내용은 7월 통신교육자료에서 만날 수 있습니다.

