



2026년 7월 식단표

(12개월-2세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 6. 19.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

일자 열량/단백질		1일(수) 437kcal/20g		2일(목) 463kcal/16g		3일(금) 485kcal/17g		4일(토) 310kcal/12g					
오전간식		파프리카·다진채소&플레인요구르트 ②		♡가지죽		사과		우유②					
점 심	음식명	콩나물비빔밥⑤⑥ 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨(백김치⑨) 방울토마토⑫		<저염실천의 날> 현미밥 저염근대맑은국 훈제오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨) 바나나		보리밥 쭉찜된장국⑤⑥ 돈육피망구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 플레인요구르트②		오징어덮밥⑤⑥⑦ 느타리버섯맑은국 으깬단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨(백김치⑨) 키위					
	견과류	치즈											
오후간식		냉모밀③⑤⑥		전단호박&우유②		유기농밤식빵①②⑤⑥&우유 ②							
일자 열량/단백질		6일(월) 469kcal/16g		7일(화) 443kcal/17g		8일(수) 451kcal/19g		9일(목) 454kcal/18g		10일(금) 489kcal/18g		11일(토) 320kcal/12g	
오전간식		누룽지죽		참외&우유②		수박우유화채②		타락죽②		바나나		우유②	
점 심	차조밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨) 배	<서울미래밥상> 기장밥 청경채맑은국 두부조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 마카로니샐러드①⑤⑥		<수요일은다름의날> ♡돈육가지볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팥국① 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨) 바나나		<저염실천의 날> 수수밥 저염부추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 키위		<일당!오집!의 날> 흑미밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨) 플레인요구르트②		오므라이스①⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 오렌지			
	오후간식	배추전⑤⑥&우유②		약과⑥보리차		토마토리조또⑤⑥⑫		전감자&우유②		유기농크로와상①②⑤⑥&우유 ②			
일자 열량/단백질		13일(월) 478kcal/17g		14일(화) 424kcal/22g		15일(수) 초복 474kcal/18g		16일(목) 461kcal/17g		17일(금) 제헌절		18일(토) 347kcal/12g	
오전간식		유기농모닝빵①②⑥ &우유②		참외&치즈②		오야다진채소&플레인요구르트②		무배죽				우유②	
점 심	보리밥 시금치맑은국 돈육목살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨(백김치⑨) 바나나	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 브로콜리숙회		채소영양밥 얼갈이국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨(백김치⑨) 수박		<저염실천의 날> 차조밥 송능 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 사과				쇠고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨) 오렌지			
	오후간식	잔멸치주먹밥⑤&매실차		삶은달걀①&등골레차		조계국수⑤⑥⑤				전고구마&우유②			
일자 열량/단백질		20일(월) 501kcal/21g		21일(화) 464kcal/16g		22일(수) 244kcal/7g		23일(목) 458kcal/17g		24일(금) ♥생일잔치♥ 257kcal/10g		25일(토) 중복 334kcal/16g	
오전간식		흑임자죽		방울토마토⑫&우유②		파프리카·다진채소&플레인요구르트 ②		오이죽		바나나		우유②	
점 심	수수밥 참나물된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑤ 콩나물나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 사과	<서울미래밥상> 곤드레나물밥 감자국⑤⑥ 두부쭉찜⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 김구이		채소볶음밥⑤⑥ 맑은된장국⑤⑥ 파프리카 볶음 깍두기⑨(백김치⑨) 수박		<저염실천의 날> 기장밥 저염취나물된장국⑤⑥ ♡쇠고기가자구이⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨) 참외		현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ 오이초절임 배추김치⑨(백김치⑨) 플레인요구르트②		닭살취나물볶음밥⑤⑥⑤ 양배추된장국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨) 배			
	오후간식	파전⑤⑥⑦&우유②		과일화채②		유기농브라운①②⑥&생과자		삶은달걀①&우유②		유기농카스테라①②⑥ &우유②			
일자 열량/단백질		27일(월) 477kcal/18g		28일(화) 411kcal/17g		29일(수) 412kcal/18g		30일(목) 472kcal/18g		31일(금) 455kcal/18g			
오전간식		유기농모닝빵①②⑥ &우유②		방울토마토⑫&치즈②		오야다진채소&플레인요구르트②		두부죽⑤		바나나			
점 심	현미밥 순두부백탕⑤ 달걀찜①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 배	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨) 미숫가루우유②		닭살부추덮밥⑤⑥⑤ 콩나물국⑤ 브로콜리숙회 배추김치⑨(백김치⑨) 키위		<저염실천의 날> 수수밥 송능 돈육배추볶음⑤⑥⑩ ♡가지나물⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨) 사과		<서울미래밥상> 흑미밥 무된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 플레인요구르트②					
	오후간식	채소주먹밥⑤&옥수수차		전고구마&메밀차③		☆새우살우유크림우동②⑥ ⑨		전단호박&우유②		유기농치즈빵①②⑤⑥ &우유②			
알레르기유발식품표시													
		①난류		②우유		③메밀		④땅콩		⑤대두		⑥밀	
		⑦고등어		⑧계		⑨새우		⑩돼지고기					
		⑪복숭아		⑫토마토		⑬아황산류		⑭호두		⑮닭고기		⑯쇠고기	
		⑰오징어		⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲갯							
밥·죽·누룽지		콩류				배추김치				수산물			
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)				콩비지·콩국수				배추(봄·동·얼갈이)			
국내산		국내산				국내산				국내산			
육류		쇠고기											
돼지고기	닭고기	훈제오리고기	쇠고기	쇠고기양파찜	쇠고기당근볶음	쇠고기소보로비빔밥	쇠고기가지구이	쇠고기버섯조림	쇠고기미역국				
국내산	국내산	국내산	국내산산 (육우)	국내산산 (육우)	국내산산 (육우)	국내산산 (육우)	국내산산 (육우)	국내산산 (육우)	국내산 (한우)				
추가 원산지													



서초구립 신반포어린이집



2026년 7월 이유식

(후기·완료기, 4찬)

발행일 : 2026. 6. 19.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

일 자 칼로리/단백질			1일(수) 368kcal/11.2g	2일(목) 318kcal/9g	3일(금) 356kcal/9.1g	4일(토) 198kcal/6.1g
오전			우영죽	가지죽	옥수수죽	영아두유⑤
점심			닭살두부진밥⑤⑤ 멜론	쇠고기근대진밥⑥ 퓨레단호박	쇠고기피망진밥⑥ 사과	쇠고기단호박진밥⑥ 수박
오후			과일무른밥	플레인요구르트② & 바나나	무죽	
일 자 칼로리/단백질	6일(월) 327kcal/9.4g	7일(화) 320kcal/9.7g	8일(수) 348kcal/10.6g	9일(목) 312kcal/9g	10일(금) 353kcal/9.4g	11일(토) 205kcal/7.3g
오전	누룽지죽	비트죽	참깨죽	타락죽②	양배추죽	영아두유⑤
점심	닭살아욱진밥⑤ 배	닭살청경채진밥⑤ 참외	닭살오이진밥⑤ 바나나	쇠고기열무진밥⑥ 퓨레감자	쇠고기참나물진밥⑥ 포도즙	쇠고기달걀노른자진밥① ⑥ 참외
오후	양파죽	곤드레죽	취나물죽	플레인요구르트② & 사과	미역무른밥	
일 자 칼로리/단백질	13일(월) 332kcal/10.4g	14일(화) 338kcal/9.8g	15일(수) 초복 333kcal/13.1g	16일(목) 307kcal/8.7g	17일(금) 제한일	18일(토) 183kcal/6.7g
오전	단호박죽	브로콜리죽	애호박죽	수수배죽		영아두유⑤
점심	닭살시금치진밥⑤ 멜론	닭살당근진밥⑤ 포도즙	닭살열갈이진밥⑤ 수박	쇠고기파프리카진밥⑥ 퓨레옥수수		쇠고기진밥⑥ 멜론
오후	콩나물죽⑤	근대무른밥	김가루죽	플레인요구르트② & 참외		
일 자 칼로리/단백질	20일(월) 354kcal/11.9g	21일(화) 325kcal/9.2g	22일(수) 336kcal/11.4g	23일(목) 310kcal/8.7g	24일(금) 340kcal/10.1g	25일(토) 중복 193kcal/7.2g
오전	흑임자죽	사과죽	잔멸치죽	오이죽	양송이죽	영아두유⑤
점심	닭살치즈진밥②⑤ 바나나	닭살양파진밥⑤ 수박	닭살곤드레진밥⑤ 멜론	쇠고기우영진밥⑥ 퓨레푸른	쇠고기차조진밥⑥ 참외	쇠고기취나물진밥⑥ 바나나
오후	참나물죽	양배추무른밥	감자죽	플레인요구르트② & 배	시래기죽	
일 자 칼로리/단백질	27일(월) 342kcal/10.3g	28일(화) 319kcal/9.4g	29일(수) 322kcal/9.9g	30일(목) 311kcal/9.9g	31일(금) 339kcal/8.9g	
오전	갯잎죽	당근죽	근대죽	두부죽⑤	파프리카죽	
점심	닭살채소진밥⑤ 포도즙	닭살미역진밥⑤ 멜론	닭살부추진밥⑤ 배	쇠고기가지진밥⑥ 퓨레단호박	쇠고기무진밥⑥ 바나나	
오후	시금치죽	청경채죽	브로콜리무른밥	플레인요구르트② & 사과	아욱죽	

밥·죽·누룽지		콩류	육류				수산물			
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)		두부	쇠고기		닭고기					
국내산		국내산	국내산		국내산					
			한우							
* 후기 이유식(9개월~11개월) - 고행식 · 식재료 크기는 5mm~7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(진밥형태)으로 제공 · 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 되도록 습관들이기 · 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g~150g이 적당 · 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요					* 완료기 이유식(12개월~15개월) - 고행식 · 본격적인 유아식을 시작하기전에 적응하는 단계 · 무른 밥을 먹던 아이에게는 어른 밥보다 부드러운 진밥을 제공 · 이유식 완료기 후반부터는 반찬 하나 정도를 진밥 위에 올려주면서 유아식 준비					
알레르기 유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣
이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요. *⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										



서초구립 신반포어린이집