

2026년 7월 식단표(12개월-2세)

모아맘보육재단 영양사번호 101515

구분	월	화		수			목			금					
날짜	<알레르기 정보> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣			1	열량	단백질	2	열량	단백질	3	열량	단백질			
오전간식				브로콜리죽/토마토㉔	97.3	1.5	타락죽②/사과	57.4	1.1	누룽지죽/메론	55.3	1.3			
점심				•일품요리			잡곡밥			백미밥					
				치즈계육덮밥②⑤⑥⑩	261.1	9.7	콩나물국⑤	247.8	11.8	부추감자국⑤⑥	151.2	6.0			
				팽이버섯장국⑤⑤			고등어카레구이⑤⑥⑦			한우불고기⑤⑥⑬					
				미나들기름막국수③⑤⑥			우영채볶음⑤⑥			숙주계살무침①⑤⑥⑧					
참나물무침⑤⑥	들깨우나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥													
오후간식	백김치㉔㉕			백김치㉔㉕			백김치㉔㉕								
	롤케이크㉔㉕㉖/우유㉔	103.6	3.6	쌀국수㉔/우유㉔	57.4	1.3	모닝빵+딸기점㉔㉕㉖/우유㉔	88.2	2.7						
날짜	6(생일특식)	열량	단백질	7	열량	단백질	8	열량	단백질	9	열량	단백질	10	열량	단백질
오전간식	크림스프㉔㉕㉖+모닝빵 ㉔㉕/참외	22.4	0.4	컬리플라워당근죽/사과	86.8	1.8	영양달걀죽/밤물토마토㉔	55.3	2.0	옥수수감자죽/자른 포도	112.0	2.1	치즈죽/바나나	126.7	2.3
점심	백미밥	166.8	8.1	백미밥	163.8	6.2	•일품요리	172.9	7.8	백미밥	175.0	8.2	잡곡밥	189.7	6.9
	한우미역국⑤⑥⑨			호박일인장국⑤⑤			카레라이스⑤⑥			수제비국⑤⑤			한우탕국⑤⑥⑬		
	수제토가스+ 소스①⑤⑥⑨⑫⑭			한우당면볶음⑤⑤⑬			청경채국⑤⑥			닭봉조림⑤⑤⑬			생오리점㉔㉕		
	사과샐러드①⑤			마늘콩조림⑤⑥			돈육팻타이볶음⑤⑥⑩⑬			귀어채볶음⑤⑥			쌈무⑬		
	콩나물무침⑤			양배추나물⑤⑥			비타민샐러드⑤⑥			가지나물⑤⑥			브로콜리참깨소스무침⑤⑥		
	백김치㉔㉕			백김치㉔㉕			백김치㉔㉕			백김치㉔㉕			백김치㉔㉕		
오후간식	카스테라㉔㉕㉖㉗ /바나나/보리차	56.7	1.5	견장자/우유②	67.9	3.0	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	79.8	3.6	들기름막국수㉔㉕/우유㉔	105.0	2.7	롤케이크㉔㉕㉖㉗/우유㉔	103.6	3.6
날짜	13	열량	단백질	14	열량	단백질	15 초복	열량	단백질	16	열량	단백질	17	열량	단백질
오전간식	치즈②/토마토⑫	42.0	2.6	감가루죽/메론	93.1	4.4	고구마죽/사과	107.1	1.9	단호박죽/바나나	3.5	0.9	제 헌 절		
점심	백미밥	190.4	7.1	잡곡밥	217.7	9.7	•일품요리	275.8	23.7	잡곡밥	182.7	7.6			
	콩비지국⑤⑥			동태맑은국⑤⑥			누룽지삼계탕⑬			들깨미역국⑤⑥					
	삼치엿장구이⑤⑤			한우피망잡채⑤⑤⑬			떡갈비구이⑤⑥⑩⑬			계육볶음⑤⑤⑬					
	다시마부각			꽃빵⑤⑥			치커리무침			양배추찜+저염쌈장⑤⑥					
	곤드레나물⑤⑥			열무나물⑤⑥			수박			도토리묵무침⑤⑥					
오후간식	우영주먹밥㉔㉕/보리차	62.3	1.5	전고구마/우유②	119.0	2.9	치즈스틱①②⑤⑥/우유②	112.7	4.4	잔치국수㉔㉕/우유㉔	84.7	2.2			
날짜	20	열량	단백질	21	열량	단백질	22	열량	단백질	23	열량	단백질	24	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유②/포도	151.2	2.8	치즈죽②/사과	71.4	2.0	흑임자죽/파인애플	127.4	2.9	청경채죽/자두	63.0	1.3	찰쌀애호박죽/메론	87.5	1.8
점심	잡곡밥	176.4	5.7	백미밥	207.9	10.0	•일품요리	186.9	8.5	백미밥	208.6	13.4	잡곡밥	233.1	10.1
	냉도토리묵국⑤⑥⑨			순두부찌개⑤⑥			한우콩나물밥+저염양념장⑤⑥⑭			감자달걀국①			황태국⑤⑥		
	주꾸미우삼겹볶음⑤⑥⑬			생오리청경채점㉔㉕			청국장국⑤⑥			코다리강정⑤⑥⑫			돈육전①⑤⑥		
	상추무침⑤⑥			부추겉절이⑤⑥			한식잡채⑤⑥			시금치나물⑤⑥			단호박조림⑤⑥		
	취나물무침⑤⑥			고사리나물⑤⑥			참나물무침⑤⑥			유자청백단무지무침			비름나물무침⑤⑥		
	백김치㉔㉕			백김치㉔㉕			백김치㉔㉕			백김치㉔㉕			백김치㉔㉕		
오후간식	후리가케주먹밥㉔㉕/보리차	79.1	1.9	전단호박/우유②	57.4	2.5	마들렌①②⑤⑥/수박화채②	91.7	1.6	크림우동㉔㉕㉖㉗/우유㉔	70.7	1.8	크로와상①②⑤⑥/우유②	170.1	4.4
날짜	27	열량	단백질	28	열량	단백질	29	열량	단백질	30	열량	단백질	31	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트㉔/바나나	66.5	2.0	콩비지죽⑤/토마토⑫	39.2	1.1	한우죽⑬/꿀드키위	137.2	3.6	달걀죽①/사과	75.6	2.7	누룽지죽/수박	63.7	1.5
점심	백미밥	270.2	13.4	잡곡밥	199.5	6.4	•일품요리	180.6	5.0	잡곡밥	193.2	8.9	백미밥	137.2	5.3
	나가사끼찜통탕⑤⑥⑨⑰			얼갈이국⑤⑥			돈육가지덮밥⑤⑥⑩			한우당면국⑤⑤⑬			콩가루배추국⑤⑥		
	(신)오렌지치킨⑤⑤⑬			한우참스테이크⑤⑥⑫⑯			콩나물국⑤			동태살전①⑤⑥			달안심피망볶음㉔㉕		
	우영채조림⑤⑥			코울슬로①⑤			당근감자고로케㉔㉕㉖			바라켓윌나물⑤⑥			귀어채조림⑤⑥		
	고들단무지무침			브로콜리참깨무침⑤⑥			참외샐러드㉔㉕			궁채무침⑤⑥			새송이버섯나물⑤⑥		
	백김치㉔㉕			백김치㉔㉕			백김치㉔㉕			백김치㉔㉕			백김치㉔㉕		
오후간식	안매운볶음김치주먹밥㉔㉕ /보리차	106.4	2.6	살은계란㉔/두유㉔	77.7	5.3	참치양파전㉔㉕/우유㉔	70.7	6.8	얼무비빔국수㉔㉕/우유㉔	163.1	4.5	치즈케이크빵①②⑤⑥/우유②	121.1	3.6
원산지표기		* 쌀: 밥-국내산 / 죽-국내산 / 누룽지-국내산													
		* 육류: 소고기(한우)-국내산 / 돼지고기(국내산) / 닭고기(국내산) / 오리고기(국내산)													
		* 식육가공품: 햄/소시지 (국내산)													
		* 콩/두부: 국내산													
		* 배추김치: 국내산													
		* 수산 가공품: 진미채(중국) / 참치(가다랑어-월양산:태평양)													
* 수산물: 고등어(국내산) / 삼치(국내산) / 오징어(국내산) / 코다리 (러시아산) / 주꾸미 (베트남산) / 새우(중국산) / 아귀 (국내산) / 대구(러시아산) / 임연수(미국산) / 가자미(미국산)															

구분	월		화		수		목		금										
날짜	<알레르기 정보> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣				1	열량	단백질	2	열량	단백질	3	열량	단백질						
오전간식					브로콜리죽⑫/토마토⑫	139.0	2.2	타락죽⑫/사과	82.0	1.6	누룽지죽/메론	79.0	1.8						
점심					*일품요리	373.0	13.9	잡곡밥	354.0	16.8	백미밥	216.0	8.6						
					치즈제육덮밥②⑤⑥⑩			콩나물국⑤			부추감자국⑤⑥								
					팽이버섯장국⑤⑥			고등어카레구이⑤⑥⑦			한우불고기⑤⑥⑬								
오후간식	미나들기름막국수③⑤⑥	우영채볶음⑤⑥	숙주게살무침①⑤⑥⑧																
	참나물무침⑤⑥	들깨우나물⑤⑥	열갈이나물⑤⑥																
	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳																
	롤케이크①②⑤⑥/우유②	123.0	5.7	쌀국수⑨/우유②	82.0	1.9	모닝빵+딸기젤①②⑤⑥/우유②	126.0	3.9										
날짜	6(생일특식)	열량	단백질	7	열량	단백질	8	열량	단백질	9	열량	단백질	10	열량	단백질				
오전간식	크림스프①②⑤⑥⑨+모닝빵①②⑤⑥/참외	32.0	0.6	컬리플라워당근죽/사과	124.0	2.5	영양닭국⑨/방울토마토⑨	79.0	2.8	육수수감자죽/자른 포도	160.0	3.0	치즈죽/바나나	181.0	3.3				
점심	백미밥	415.0	17.2	백미밥	234.0	8.9	*일품요리	247.0	11.2	백미밥	250.0	11.7	잡곡밥	271.0	9.8				
	한우미역국⑤⑥⑨			호박익힌장국⑤⑥			카레라이스⑤⑥			수제비국⑤⑥			한우탕국⑤⑥⑬						
	수제돈가스+소스①⑤⑥⑨⑬			한우당면볶음⑤⑥⑬⑯			청경채국⑤⑥			닭봉조림⑤⑥⑬			생오리찜⑩⑳						
	사과샐러드①⑤			마늘총조림⑤⑥			돈육팟타이볶음⑤⑥⑩⑬			귀어채볶음⑤⑥			쌈무⑬						
	콩나물무침⑤			양배추나물⑤⑥			비타민샐러드⑤⑥			가지나물⑤⑥			브로콜리참깨소스무침⑤⑥						
	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳				
오후간식	카스테라①②⑤⑥/바나나/보리차	81.0	2.2	편감자/우유②	97.0	4.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	114.0	5.1	들기름막국수③⑥/우유②	150.0	3.8	롤케이크①②⑤⑥/우유②	148.0	5.1				
날짜	13	열량	단백질	14	열량	단백질	15 (초복)	열량	단백질	16	열량	단백질	17	열량	단백질				
오전간식	치즈②/토마토⑫	60.0	3.7	김가루죽/메론	133.0	6.3	고구마죽/사과	153.0	2.7	단호박죽/바나나	5.0	1.3	제 헌 절						
점심	백미밥	272.0	10.1	잡곡밥	311.0	13.8	*일품요리	394.0	33.8	잡곡밥	261.0	10.8				계육볶음⑤⑥⑩	양배추찜+저염쌈장⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	백김치⑩⑳
	콩비지국⑤⑥			동태맑은국⑤⑥			누룽지삼계탕⑩			들깨미역국⑤⑥									
	삼치옛장구이⑤⑥			한우피망잡채⑤⑥⑬			떡갈비구이⑤⑥⑩⑬			계육볶음⑤⑥⑩									
	다시마부각			꽃병⑤⑥			치커리무침			양배추찜+저염쌈장⑤⑥									
	곤드레나물⑤⑥			열무나물⑤⑥			수박			도토리묵무침⑤⑥									
	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳				
오후간식	우영주먹밥⑩⑬/보리차	89.0	2.1	전고구마/우유②	170.0	4.2	치즈스틱①②⑤⑥/우유②	161.0	6.3	잔치국수③⑥/우유②	121.0	3.1							
날짜	20	열량	단백질	21	열량	단백질	22	열량	단백질	23	열량	단백질	24	열량	단백질				
오전간식	시리얼+우유②/포도	216.0	4.0	치즈죽②/사과	102.0	2.9	흑임자죽/파인애플	182.0	4.2	청경채죽/자두	90.0	1.9	참쌀애호박죽/메론	125.0	2.6				
점심	잡곡밥	252.0	8.1	백미밥	297.0	14.3	*일품요리	267.0	12.2	백미밥	298.0	19.1	잡곡밥	333.0	14.4				
	냉도토리묵국⑤⑥⑨			순두부찌개⑤⑥			한우콩나물밥+저염양념장⑤⑥⑬			감자달걀국①			황태국⑤⑥						
	주꾸미우삼겉볶음⑤⑥⑬			생오리청경채찜⑩⑳			청국장국⑤⑥			코다리강정⑤⑥⑬			돈육전①⑤⑥						
	상추무침⑤⑥			부추겉절이⑤⑥			한식잡채⑤⑥			시금치나물⑤⑥			단호박조림⑤⑥						
	취나물무침⑤⑥			고사리나물⑤⑥			참나물무침⑤⑥			유자청백단무지무침			비름나물무침⑤⑥						
	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳				
오후간식	후리가게주먹밥⑩⑬/보리차	113.0	2.7	전단호박/우유②	82.0	3.5	마들렌①②⑤⑥/수박화채②	131.0	2.3	(신)크림우동⑩⑬⑰/우유②	101.0	2.5	크로와상①②⑤⑥/우유②	243.0	6.3				
날짜	27	열량	단백질	28	열량	단백질	29	열량	단백질	30	열량	단백질	31	열량	단백질				
오전간식	떠먹는요구르트⑨/바나나	95.0	2.9	콩비지죽⑤/토마토⑫	56.0	1.6	한우죽⑬/골드키위	196.0	5.1	달걀죽①/사과	108.0	3.9	누룽지죽/수박	91.0	2.1				
점심	백미밥	386.0	19.2	잡곡밥	285.0	9.2	*일품요리	258.0	7.1	잡곡밥	276.0	12.7	백미밥	196.0	7.6				
	나가사끼찜통탕⑤⑥⑨⑰			열갈이국⑤⑥			돈육가지덮밥⑤⑥⑩			한우당면국⑤⑥⑬			콩가루배추국⑤⑥						
	(신)오렌지치킨⑤⑥⑬			한우참스테이크⑤⑥⑬⑰			콩나물국⑤			동태살전①⑤⑥			달안심피망볶음⑩⑬⑰						
	우영채조림⑤⑥			코울슬로①⑤			당근감자고로케①②⑤⑥			바라갯잎나물⑤⑥			귀어채조림⑤⑥						
	고들단무지무침			브로콜리참깨무침⑤⑥			참외샐러드⑤⑥			궁채무침⑤⑥			새송이버섯나물⑤⑥						
	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳	백김치⑩⑳				
오후간식	안매운볶음김치주먹밥⑩⑬/보리차	152.0	3.7	삶은계란⑨/두유②	111.0	7.6	참치양파전⑩⑬/우유②	101.0	9.7	얼무비빔국수③⑥/우유②	233.0	6.4	치즈케이크형①②⑤⑥/우유②	173.0	5.1				
원산지표기		* 쌀 : 밥-국내산 / 죽-국내산 / 누룽지-국내산																	
		* 육류 : 소고기(한우)-국내산 / 돼지고기(국내산) / 닭고기(국내산) / 오리고기(국내산)																	
		* 식육가공품 : 햄/소시지 (국내산)																	
		* 콩/두부 : 국내산																	
		* 배추김치 : 국내산																	
		* 수산 가공품 : 진미채(중국) / 참치(가다랑어-원양산·태평양)																	
		* 수산물 : 고등어(국내산) / 삼치(국내산) / 오징어(국내산) / 코다리 (러시아산) / 주꾸미 (베트남산) / 새우(중국산) / 아귀 (국내산) / 대구(러시아산) / 임연수(미국산) / 가자미(미국산)																	