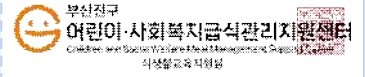


발행처 : 엘림어린이집
발행일 : 2026.07.01
시설장 : 임영희

7월 이유식 식단표

(어린이집 만 6~11개월)



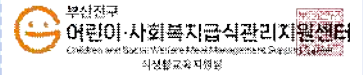
구분	※ 알림		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전 간식	초기(만 4-5개월), 중기(만 6-8개월), 후기(만 9-11개월) 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.		참외퓨레	무염채소죽	바나나퓨레	무염누룽지죽
중기 점심			두부시금치죽⑤	달걀노른자브로콜리죽①	쇠고기애호박죽⑫	검정콩비타민죽⑤
열량/단백질			86/2	143/3	89/3	176/6
후기 점심			두부시금치무른밥⑤	달걀노른자브로콜리무른밥①	쇠고기애호박무른밥⑫	검정콩비타민무른밥⑤
후기 간식			으깬감자	분유②/두유⑤	으깬고구마	분유②/두유⑤
열량/단백질			136/4	170/6	187/5	171/7
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전 간식	사과퓨레	무염타락죽②	포도퓨레	무염흑미죽	자두퓨레	미숫가루⑤⑥
중기 점심	닭살무죽⑮	쇠고기버섯죽⑫	미역채소죽	돼지고기열갈이죽⑩	가자미죽	청경채노른자죽①
열량/단백질	94/3	150/4	107/1	167/4	91/4	123/3
후기 점심	닭살무무른밥⑮	쇠고기버섯무른밥⑫	미역채소무른밥	돼지고기열갈이무른밥⑩	가자미무른밥	청경채노른자무른밥①
후기 간식	찐고구마	분유②/두유⑤	단호박찜	분유②/두유⑤	아기치즈②	분유②/두유⑤
열량/단백질	155/5	155/6	91/1	121/5	155/8	171/5
구분	13(월)	14(화)	15(수/초복)	16(목)	17(금/제헌절)	18(토)
오전 간식	복숭아퓨레⑪	무염전복죽⑯	수박퓨레	바나나퓨레		무염깨죽
중기 점심	달걀노른자애호박죽①	쇠고기파프리카죽⑫	닭살부추죽⑮	흰살생선순두부죽⑤		치즈채소죽②
열량/단백질	110/2	157/5	99/4	101/3		138/3
후기 점심	달걀노른자애호박무른밥①	쇠고기파프리카무른밥⑫	닭살부추무른밥⑮	흰살생선순두부무른밥⑤		치즈채소무른밥②
후기 간식	아기치즈②	분유②/두유⑤	으깬감자	분유②/두유⑤		분유②/두유⑤
열량/단백질	183/7	169/6	153/5	140/6		172/5
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토/중복)
오전 간식	파인애플퓨레	무염장국죽⑫	참외퓨레	무염황태죽	사과퓨레	아기치즈②
중기 점심	감자양배추죽	흰살생선콩나물죽⑤	달걀노른자버섯죽①	돼지고기무죽⑩	쇠고기당근죽⑫	누룽지죽
열량/단백질	86/1	125/4	132/4	135/4	119/3	138/5
후기 점심	감자양배추무른밥	흰살생선콩나물무른밥⑤	달걀노른자버섯무른밥①	돼지고기무무른밥⑩	쇠고기당근무른밥⑫	누룽지무른밥
후기 간식	으깬감자	분유②/두유⑤	으깬고구마	분유②/두유⑤	삶은달걀①	분유②/두유⑤
열량/단백질	129/3	138/6	188/4	146/7	153/8	162/4
구분	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전 간식	수박퓨레	무염채소죽	자두퓨레	무염완두콩죽	샤인머스켓퓨레	▶ 위 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이며, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
중기 점심	쇠고기단호박죽⑫	새우살두부죽⑤⑨	달걀노른자청경채죽①	닭살숙주죽⑮	복어죽	
열량/단백질	108/3	126/5	91/2	119/5	127/5	
후기 점심	쇠고기단호박무른밥⑫	새우살두부무른밥⑤⑨	달걀노른자청경채무른밥①	닭살숙주무른밥⑮	복어무른밥	
후기 간식	삶은달걀①	분유②/두유⑤	단호박찜	분유②/두유⑤	아기치즈②	
열량/단백질	157/8	146/7	133/3	135/7	149/8	

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 참쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치			
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부					배추	고춧가루		
	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	수산물													
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아	러시아	국내산	러시아	국내산	국내산	원양산	중국산
	수산물							식육·어육가공품						
	주꾸미	가리비	우렁개(명게)	전복	방어	부세								
	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산								

발행처 : 엘림어린이집
 발행일 : 2026.07.01
 원 장 : 임영희

7월 영아용 식단표

(어린이집 만1~2세)



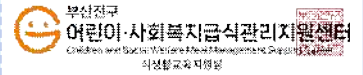
구분	※ 알림			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날! ▶ V표시는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			참외	채소죽	바나나	누룽지탕
점심식사				두부소보로덮밥 육개장 시금치나물 깍두기 마시는요구르트	기장밥 달걀실파국 해물굴소스볶음 브로콜리숙회 백김치	현미밥 팽이된장국 쇠고기우영조림 애호박나물 백김치	꼬마김밥 숙갓맑은국 잘게썰일미마요무침 깍두기
오후간식				찐감자 우유	수박화채	카스테라 우유	두유
열량/단백질		 이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.		427/16	422/18	411/15	402/19
구분		6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	사과	타락죽	씨없는포도	흑미죽	자두	미숫가루	
점심식사	검정쌀밥 무채국 닭살피망볶음 콩나물무침 백김치	수수밥 쇠고기국 어묵잡채 새송이버섯나물 백김치	치즈채소볶음밥 맑은미역국 메추리알장조림 깍두기 과채주스	기장밥 얼갈이된장국 돈육채소볶음 오이생채 깍두기	현미밥 유부탕국 가지미양념찜 감자채볶음 백김치	잘게썰훈제오리볶음밥 가다랑어포국 청경채나물 깍두기	
오후간식	찐고구마 우유	잔멸치주먹밥	단호박범벅 우유	과일샐러드	머핀 우유	떠먹는요구르트	
열량/단백질	445/15	403/12	398/12	449/14	395/14	380/13	
구분	13(월)	14(화)	15(수/초복)	16(목)	17(금/제헌절)	18(토)	
오전간식	천도복숭아	전복죽	수박	바나나		슬라이스치즈	
점심식사	검정쌀밥 애호박국 제육볶음 숙주나물 백김치	수수밥 아욱된장국 쇠고기장독떡이 파프리카흑깨무침 깍두기	흰쌀밥 닭곰탕 부추전 깍두기 마시는요구르트	기장밥 순두부국 삼치열장조림 깨순나물 백김치		흰쌀밥1/3공기 잔치국수 잘게썰명엽채조림 백김치	
오후간식	삶은달걀 우유	블루베리요거트범벅	토마토스파게티	시리얼 우유		두유	
열량/단백질	387/15	411/14	413/14	414/16		472/21	
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토/중복)	
오전간식	파인애플	장국죽	참외	황태죽	사과	누룽지죽	
점심식사	검정쌀밥 미소장국 오리훈제볶음 양배추나물 깍두기	수수밥 콩나물국 흰살생선찜 시금치나물 백김치	잘게썰얼무비빔밥 모듬버섯국 치즈달걀말이 백김치 떠먹는요구르트	현미밥 잘게썰오징어무국 돈육굴소스볶음 참나물무침 백김치	기장밥 들깨배추국 쇠고기당근볶음 오이무침 깍두기	흰쌀밥 삼계탕 견과류조림 깍두기	
오후간식	찐감자 우유	유부초밥	찐고구마 우유	채소고로케	모닝빵 우유	식혜	
열량/단백질	366/14	435/18	445/15	412/18	437/14	406/12	
구분	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)		
오전간식	수박	채소죽	자두	완두콩죽	샤인머스켓		
점심식사	검정쌀밥 시락국 쇠고기찜 잔멸치볶음 깍두기	수수밥 두부탕국 새우브로콜리볶음 근대나물 백김치	채소짜장밥 청경채맑은국 찐만두 단무지무침 과채주스	기장밥 도토리묵국 돈육케첩조림 숙주나물 깍두기	현미밥 북어국 안동찜닭 새송이버섯볶음 백김치		
오후간식	찐단호박 우유	간장비빔국수	삶은달걀 우유	감자샐러드	딸기잼샌드위치 우유		
열량/단백질	398/19	411/17	418/16	413/11	425/17		

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)						축산물						
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	연두부	콩나물, 숙주	콩	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	오리고기				
	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
	김치		수산물					어육가공류		식육가공류	콩 가공품					
	배추	고춧가루	고등어	오징어	삼치	새우	조개	멸치	북어	유부	황태채	어묵	햄/소세지	콩가루	된장	
	국내산	국내산	러시아	러시아	국산	러시아	국내산	국산	국산	미국	러시아산	중국산	스페인	국내산	중국산	

발행처 : 엘림어린이집
 발행일 : 2026.07.01
 원 장 : 임영희

7월 유아용 식단표

(어린이집 만3~4세)



구분	※ 알림		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날! ▶ V표시 는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자		참외	채소죽	바나나	누룽지탕
점심식사			두부소보로덮밥 육개장 시금치나물 깍두기 짜먹는요구르트	기장밥 달걀실파국 해물굴소스볶음 브로콜리숙회 배추김치	현미밥 팽이된장국 쇠고기우영조림 애호박나물 배추김치	꼬마김밥 숙갓맑은국 일미마요무침 깍두기
오후간식			찐감자 우유	수박화채	카스테라 우유	두유
열량/단백질	 이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.		657/25	650/27	632/23	618/29
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	사과	타락죽	씨없는포도	흑미죽	자두	미숫가루
점심식사	검정쌀밥 무채국 달걀피망볶음 콩나물무침 배추김치	수수밥 쇠고기국 어묵잡채 새송이버섯나물 배추김치	치즈채소볶음밥 맑은미역국 메추리알장조림 깍두기 과채주스	기장밥 얼갈이된장국 돈육채소볶음 오이생채 깍두기	현미밥 유부탕국 가지미양념찜 감자채볶음 배추김치	혼제오리볶음밥 가다랑어포국 청경채나물 깍두기
오후간식	찐고구마 우유	잔멸치주먹밥	단호박범벅 우유	과일샐러드	머핀 우유	떠먹는요구르트
열량/단백질	685/24	620/19	613/18	692/22	608/21	584/20
구분	13(월)	14(화)	15(수/초복)	16(목)	17(금/제헌절)	18(토)
오전간식	천도복숭아	전복죽	수박	바나나		슬라이스치즈
점심식사	검정쌀밥 애호박국 제육볶음 숙주나물 배추김치	수수밥 아욱된장국 쇠고기장뚝뚝이 파프리카흑깨무침 깍두기	흰쌀밥 닭곰탕 부추전 깍두기 마시는요구르트	기장밥 순두부국 삼치옛장조림 깨순나물 배추김치		흰쌀밥1/3공기 잔치국수 명엽채조림 배추김치
오후간식	삶은달걀 우유	블루베리요거트범벅	토마토스파게티	시리얼 우유		두유
열량/단백질	595/23	632/21	636/22	638/26		591/30
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토/중복)
오전간식	파인애플	장국죽	참외	황태죽	사과	누룽지죽
점심식사	검정쌀밥 미소장국 오리훈제볶음 양배추나물 깍두기	수수밥 콩나물국 흰살생선찜 시금치나물 배추김치	잘게썬열무비빔밥 모듬버섯국 치즈달걀말이 배추김치 떠먹는요구르트	현미밥 오징어무국 돈육굴소스볶음 참나물무침 배추김치	기장밥 들깨배추국 쇠고기당근볶음 오이무침 깍두기	흰쌀밥 삼계탕 견과류조림 깍두기
오후간식	찐감자 우유	유부초밥	찐고구마 우유	채소고로케	모닝빵 우유	식혜
열량/단백질	563/21	670/28	685/24	635/28	672/22	625/19
구분	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	수박	채소죽	자두	완두콩죽	샤인머스켓	
점심식사	검정쌀밥 시락국 쇠고기찜 잔멸치볶음 깍두기	수수밥 두부탕국 새우브로콜리볶음 근대나물 배추김치	채소짜장밥 청경채맑은국 찐만두 단무지무침 과채주스	기장밥 도토리묵국 돈육계첩조림 숙주나물 깍두기	현미밥 북어국 안동찜닭 새송이버섯볶음 배추김치	
오후간식	찐단호박 우유	간장비빔국수	삶은달걀 우유	감자샐러드	딸기잼샌드위치 우유	
열량/단백질	613/30	633/27	643/25	635/17	654/26	

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)						축산물					
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	연두부	콩나물, 숙주	콩	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	오리고기			
	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	김치		수산물					어육가공류		식육가공류		콩 가공품			
	배추	고춧가루	고등어	오징어	삼치	새우	조개	멸치	북어	유부	황태채	어묵	햄/소세지	콩가루	된장
	국내산	국내산	러시아	러시아	국산	러시아	국내산	국산	국산	미국	러시아산	중국산	스페인	국내산	중국산

□ 식단 알레르기 메뉴

☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 「식단 알레르기 메뉴」에서는 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장), 아황산류의 표시는 제외하였으니 식품 알레르기 아동 관리 시 유념해 주시기 바랍니다.

구분	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류	1	두부소보로덮밥	2	달걀실파국	3	카스테라	4	꼬마김밥	4	일미마요무침
	8	메추리알장조림	9	과일샐러드	10	머핀	13	삶은달걀	18	잔치국수
	21	흰살생선찜	21	유부초밥	22	치즈달걀말이	23	채소고로케	24	모닝빵
	24	삶은달걀	27	삶은달걀	29	삶은달걀	30	감자샐러드	31	복어국
	31	딸기잼샌드위치								
2. 우유		우유		두유	1	마시는요구르트	2	수박화채	3	카스테라
	7	타락죽	7	무염타락죽	8	치즈채소볶음밥	9	과일샐러드	10	머핀
	11	떠먹는요구르트	14	블루베리요거트범벅	15	마시는요구르트	15	토마토스파게티	16	크림리조토
	18	슬라이스치즈	21	유부초밥	22	치즈달걀말이	22	떠먹는요구르트	24	모닝빵
	25	아기치즈	31	딸기잼샌드위치						
3. 메밀										
4. 땅콩	25	견과류조림								
5. 대두		두유	1	두부소보로덮밥	2	해물굴소스볶음	3	팽이된장국	4	꼬마김밥
	4	일미마요무침	6	콩나물무침	7	어묵잡채	9	얼갈이된장국	9	과일샐러드
	10	유부탕국	11	미숫가루	14	아욱된장국	15	토마토스파게티	16	시리얼
	18	두유	20	미소장국	21	콩나물국	21	유부초밥	22	잘게썬얼무비빔밥
	16	순두부국	23	돈육굴소스볶음	23	채소고로케	27	시락국	28	두부탕국
	28	새우브로콜리볶음	29	채소짜장밥	30	감자샐러드				
6. 밀	2	해물굴소스볶음	3	팽이된장국	3	카스테라	4	꼬마김밥	7	어묵잡채
	9	얼갈이된장국	10	머핀	11	미숫가루	14	아욱된장국	15	부추전
	15	토마토스파게티	18	잔치국수	20	미소장국	21	유부초밥	22	잘게썬얼무비빔밥
	23	돈육굴소스볶음	23	채소고로케	24	모닝빵	27	시락국	28	새우브로콜리볶음
	28	간장비빔국수	29	채소짜장밥	29	찐만두	31	딸기잼샌드위치		
7. 고등어										
8. 게	4	꼬마김밥								
9. 새우	백김치, 배추김치, 깍두기		2	해물굴소스볶음	6	무챗국	22	잘게썬얼무비빔밥	28	새우브로콜리볶음
	30	도토리묵국								
10. 돼지고기	9	돈육채소볶음	13	제육볶음	23	돈육굴소스볶음	29	찐만두	30	돈육케첩조림
11. 복숭아	11	복숭아퓨레	13	천도복숭아						
12. 토마토	9	과일샐러드	15	토마토스파게티	30	돈육케첩조림				
13. 아황산류	4	꼬마김밥	18	잔치국수	29	단무지무침				
14. 호두	25	견과류조림								
15. 닭고기	6	닭살피망볶음	15	닭곰탕	25	삼계탕	31	안동찜닭		
16. 쇠고기	1	육개장	3	쇠고기우영조림	7	쇠고기국	14	쇠고기장뚝뚝이	21	장국죽
	21	무염장국죽	22	잘게썬얼무비빔밥	24	쇠고기당근볶음	27	쇠고기찜		
17. 오징어	2	해물굴소스볶음	4	일미마요무침	23	오징어무국				
18. 조개류	2	해물굴소스볶음	14	전복죽	14	무염전복죽	23	돈육굴소스볶음	28	새우브로콜리볶음
19. 잣										

<내용 출처: 식품의약품안전처>

