

* 1~2세/ 육식(과일명)

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단 **과일 채소스틱**의 구체적인 명칭을 기재하여 기정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

*영양사: 김나연, 최민영, 배성희



2026년 7월 영아 식단

안전검단구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

(월드)어린이집

일자/요일	1(수)	2(목)	3(금)
오전간식	양배추죽	콩나물죽⑤	소고기채소죽⑬
점심	※ 7. 27. ~ 8. 7. 방학을 고려하여 식단이 조정되었으니 참고 바랍니다.	차조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 머위나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ 새콤달콤노각무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	편단호박, 현미차	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	과일(사과), 열무비빔국수⑤⑥⑨
에너지/단백질	403 14	429 11	468 18

일자/요일	6(월)	7(화)	8(수) ZERO데이	9(목)	10(금)
오전간식	열무죽	새송이버섯죽	애호박죽	새우살죽⑨	감자죽
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 애호박전국⑤⑥⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 숙주나물무침 배추김치⑨	새우살파프리카볶음밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 북어채국①⑤⑥ 돈육버섯구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	과일(멜론), 토토리묵김무침⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	과일(참외), 유부초밥⑤⑥	모닝빵샌드위치①②⑤⑥, 우유②	전병⑤⑥, 옥수수차
에너지/단백질	408 23	439 15	460 16	476 15	413 16

일자/요일	13(월)	14(화) 지구데이	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	미역죽	달걀브로콜리죽①	김가루우영죽	아욱죽	
점심	기장밥 열무맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 브로콜리들기름무침 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미구이⑤ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭살백숙⑤ 수수밥(소량) 해물완자전①⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 감자들깨국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치킨텐더샐러드①②⑤⑥⑬, 유아용치즈②	미니도넛①②⑤⑥, 우유②	편고구마, 메밀차	시리얼⑤⑥, 우유②	
에너지/단백질	435 19	470 19	446 16	424 13	



일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	삼색채소죽	닭살치즈죽②⑤	열갈이죽	들깨우죽	게살죽①⑤⑥⑧
점심	차조밥 양배추미소장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 순살갈비탕⑬ 연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채실파국 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 치즈떡갈비②③⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(골드키위), 볶음쌀국수⑤⑥⑬	카스테라①②⑤⑥, 우유②	과일(자른방울토마토)⑫, 미니수제비⑥	달걀토스트①②⑤⑥, 우유②	채소스틱(당근), 약과⑤⑥
에너지/단백질	466 14	464 20	428 15	485 18	425 15

일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	달걀죽①	다시마죽	잔멸치죽	유부죽⑤	부추죽
점심	백미밥 맑은다시마국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	훈제오리부추볶음밥⑤⑥ 불어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 파송송달걀국① 소세지케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥, 마시는요구르트②	애플파이①②⑤⑥, 우유②	편감자, 매실차	오곡시리얼⑤⑥, 우유②	과일(복숭아)⑪, 물만두찜⑤⑥⑩⑬
에너지/단백질	453 16	457 17	426 14	467 16	422 16

제철식품	* 채소: 가지, 애호박, 오이, 옥수수, 감자 등 * 해산물: 갈치, 전복, 장어, 오징어, 병어 등 * 과일: 수박, 참외, 자두, 블루베리, 복숭아 등	< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※
------	---	--

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치				
			국내산	수입산								배추	고춧가루			
	밥/죽/통지	두부/콩비지	(국)	용	용	용	용									
	국산	국산	한우	호주산	국산	국산	국산	수입(러)산	국산	국산	용			용		
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품	치즈돈가스(생일)	치킨텐더	치즈떡갈비	돈가스	너비아니										
					돼지고기	국산	닭고기	국산	돼지고기	국산	소고기	국산	소고기	국산	국산	산
					돼지고기	국산	닭고기	국산	돼지고기	국산	소고기	국산	돼지고기	국산	국산	산

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☐ 표시할 수 있습니다.