

2026년 7월 기본식단 [만1-2세] [호반셋별어린이집]

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사

일 자			1(수) 환경밥상	2(목)	3(금)
오전간식			방울토마토⑫	김가루채소죽⑤	사과
점 심	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴		흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 감자양파국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치나물 깍두기⑨	백미밥 ★두부된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식			잔치국수⑤⑥	채소전①⑤⑥/매실차	밤식빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)			415/15/68	488/14/103	★492/22/211
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	키위	잔멸치죽	바나나	소고기죽⑤⑥⑬	참외(당근스틱)
점 심	수수밥 팽이맑은국⑨ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 달콤무생채 배추김치(백김치)⑨	차조밥 순두부백탕⑤ ★소고기채소볶음⑤⑥⑬ 파프리카볶음⑤ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ (★훈제오리구이) 돈민찌가지나물⑤⑥⑩⑬ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	채소주먹밥⑤/결명자차	찐감자/우유②	쌀국수⑤⑥⑬	곡물씨리얼/우유②	치즈빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	409/16/82	★451/21/207	485/20/136	446/19/229	467/19/176 (★469/20/179)
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금)
오전간식	자두	참치채소죽	사과	달걀죽①	 제헌절
점 심	백미밥 복쌈국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주나물무침 배추김치(백김치)⑨	수수밥 배추당면국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 두부강정⑤⑫ 토마토오이무침⑫ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 새우애호박나물⑨ 깍두기⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	단호박찜/우유②	간장비빔국수⑤⑥	과일화채②	
열량/단백질/칼슘	445/23/217	423/17/252	453/15/58	475/18/214	
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 수다밥상	23(목)	24(금)
오전간식	키위	연두부죽⑤	참외	참깨채소죽⑤⑥	방울토마토⑫(오이스틱)
점 심	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부구이①⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 다진소고기볶음⑤⑥⑬ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 사골고깃국⑬ 채소달걀전①⑤ 김자반⑤ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	찐감자/우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫	만두탕수⑤⑥⑩/육수수차	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	438/15/110	464/20/170	492/16/157	431/16/119	421/16/167
일 자	27(월)	28(화)	29(수) 삼삼밥상	30(목)	31(금)
오전간식	수박	표고버섯죽	복숭아⑩	미역죽⑤⑥	바나나
점 심	수수밥 달걀찜국① 두부양념조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기양념구이⑤⑥⑬ 청경채사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 애호박나물 배추김치(백김치)⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 부추양파맑은국 미니돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 브로콜리무침 배추김치(백김치)⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤/결명자차	찐고구마/우유②	우동⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	단팥빵①②⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	474/16/149	488/18/202	427/22/106	488/19/279	486/17/200

[특화식단 안내]

▶ 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하)
▶ 저철 식품을 활용한 저탄소 식단
▶ '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단

[7월 제철식품]

토마토 참외 자두
도라지 열무 가지
갈치 한치 홍합

[식품알레르기 표시안내]

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

※ ⑬아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

원산지 표기

소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어 (참치)	쌀	배추김치		
국내산·호주산 (한우/육우/젖소)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 수입산 국내산
식육수산물가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		함박스테이크 돼지고기: 국내산 소고기: 국내산		너비아니 소고기: 국내산		미니돈까스 돼지고기: 국내산						

본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.