

* 1~2세/ 죽식(과일명)

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

*영양사: 김나연, 최민영, 배성희



2026년 7월 영아 식단

(**아이행복**)어린이집

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

일자/요일	1(수)		2(목)		3(금)	
오전간식	양배추죽		콩나물죽⑤		소고기채소죽⑩	
점 심	※ 7. 27. ~ 8. 7. 방학을 고려하여 식단이 조정되었으니 참고 바랍니다.		차조밥 팽이버섯맑은국 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 닭곰탕⑤ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ 새콤달콤노각무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	편단호박, 현미차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		과일(사과), 비빔국수⑤⑥⑨	
에너지/단백질	403 14		429 11		468 18	
일자/요일	6(월)		7(화)		8(수) ZERO데이	
오전간식	당근양파죽		새송이버섯죽		애호박죽	
점 심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 애호박전국⑤⑥⑨ 간장달걀비⑤⑥⑤ 숙주나물무침 배추김치⑨		새우살파프리카볶음밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	
오후간식	과일(멜론), 도토리묵김무침⑤⑥		소보로빵①②④⑤⑥, 우유②		과일(참외), 유부초밥⑤⑥	
에너지/단백질	408 23		439 15		460 16	
일자/요일	9(목)		10(금)		11(토)	
오전간식	새우살죽⑨		바나나		현장학습식단	
점 심	수수밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑥ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		참치김가루주먹밥⑤ 단무지⑬ 과채음료		전병⑤⑥, 옥수수차	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②		476 15		413 16	
에너지/단백질	476 15		413 16			
일자/요일	13(월)		14(화) 지구데이		15(수) 초복	
오전간식	미역죽		달걀브로콜리죽①		김가루죽	
점 심	기장밥 얼무맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑥⑩ 브로콜리돌기름무침 배추김치⑨		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미구이⑤ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭살백숙⑤ 수수밥(소량) 해물완자전①⑤⑥⑦ 배추김치⑨	
오후간식	치킨텐더샐러드①②⑤⑥⑬, 유아용치즈②		미니도넛①②⑤⑥, 우유②		편고구마, 메밀차	
에너지/단백질	435 19		470 19		446 16	
일자/요일	16(목)		17(금) 제헌절		18(토)	
오전간식	아욱죽		백미밥		감자들깨국⑤⑥	
점 심	감자들깨국⑤⑥ 돼지고기양념조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		제헌절		소고기양념조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	시리얼⑤⑥, 우유②		424 13			
에너지/단백질	424 13					
일자/요일	20(월)		21(화)		22(수)	
오전간식	삼색채소죽		닭살치즈죽②⑤		얼갈이죽	
점 심	차조밥 양배추미소장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		찹쌀현미밥 순살갈비탕⑩ 연두부찜*양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨		돼지불고기뎃밥⑤⑥⑩ 무채살파국 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
오후간식	과일(골드키위), 쌀국수⑤⑥⑩		카스테라①②⑤⑥, 우유②		과일(자른방울토마토)⑫, 미나수제비⑥	
에너지/단백질	466 14		464 20		428 15	
일자/요일	23(목)		24(금)		25(토)	
오전간식	들깨무죽		계살죽①⑤⑥⑧		수수밥	
점 심	기장밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 치즈떡갈비②⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기당면국⑤⑥⑥ 두부구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		달걀토스트①②⑤⑥, 우유②	
오후간식	과일(복숭아)⑩, 물만두찜⑤⑥⑩⑬		425 15			
에너지/단백질	485 18		425 15			
일자/요일	27(월)		28(화)		29(수)	
오전간식	달걀죽①		다시마죽		잔멸치죽	
점 심	백미밥 맑은다시마국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 유부된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨		훈제오리부추볶음밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑨	
오후간식	후리가케주먹밥, 마시는요구르트②		모닝빵①②⑤⑥, 우유②		편감자, 매실차	
에너지/단백질	453 16		457 17		426 14	
일자/요일	30(목)		31(금)		1(토)	
오전간식	유부죽⑤		부추죽		찹쌀현미밥	
점 심	흑미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		파송송달걀국① 소세지케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		오곡시리얼⑤⑥, 우유②	
오후간식	과일(복숭아)⑩, 물만두찜⑤⑥⑩⑬		422 16			
에너지/단백질	467 16		422 16			

원산지 표기	쌀	콩	소고기	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(통태)	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추	고춧가루
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	(국)	(국)	(국)	(국)	(국)	(국)	(국)	(국)	(국)	(국)	(국)	(국)
	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	노르웨이산	원양산	국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품													
						치즈돈가스(생일)	치킨텐더	치즈떡갈비	돈가스	너비아니				
						돼지고기	국내산 닭고기	국내산 소고기	국내산 돼지고기	국내산 돼지고기	국내산 소고기	국내산 돼지고기		

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

< 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 야생산염 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. ♥
* 야생산염류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※