이지어린이집 7월 식단표

영아(만1-2세) 수산물제외 죽제공형

광주광역시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

일품DAY

	월	화	수	목	금	토
	※광산오감DAY란? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성한 식단 ★14일(바삭DAY_청각): 오이토마토참깨소스무침 ※세계DAY : 세계 여러나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★몽골:징기스칸(쇠고기채소국) ※저탄소DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단	[광산오감DAY 레시피 영상] 14일(바삭DAY_청각) : 오이토마토참깨소스무침	**1일**	**2일**	**3일(저탄소DAY)**	**4일**
오전간식			참치죽	열무죽	흑임자죽	키위
점 심			가지밥/양념장⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 구이김 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 멸치조림⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 우엉잡채⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨/두유⑤	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑮⑱ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			단호박샐러드②	수박/우유②	사과	
에너지/단백질			386/18	416/18	423/10	276/10
	6일	**7일/소서(세계DAY-몽골)**	**8일**	**9일**	**10일**	**11일**
오전간식	누룽지죽	잣죽⑲	양배추죽	양파치즈죽②	게살죽①⑤⑥⑧	배
점 심	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ (훈제)오리볶음 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 징기스칸(쇠고기채소국) ⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨/저당요구르트②	당근카레라이스⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 핫도그①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 달걀찜① 숙주나물 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 목살파프리카볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박잎들깻국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 무나물⑤ 깍두기⑨
오후간식	식빵/딸기쨈①②⑤⑥/우유②	찐감자	바나나	약식⑤⑥	파인애플/플레인요구르트②	
에너지/단백질	395/15	406/13	396/12	401/14	433/16	286/9
	13일	**14일(광산오감DAY)**	**15일/초복**	**16일**	**17일/제헌절**	**18일**
오전간식	브로콜리죽	버섯죽	부추죽	잔멸치김가루죽	쇠고기죽⑯	바나나
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 참치두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 오이토마토참깨소스무침①⑤⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 삼계탕⑮ 가지어묵조림⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨/플레인요구르트②	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순한김칫국⑨ 달걀말이①⑤ 호박나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 청포묵/양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	밤만주②⑤⑥	수박	파인애플/유아치즈②	크림스파게티②⑥	
에너지/단백질	402/14	418/12	381/14	408/17	422/14	262/13
	20일	**21일**	**22일**	**23일/대서**	**24일**	**25일/중복**
오전간식	미역죽	연근죽	영양잡곡죽	달걀죽①	가지죽	토마토⑫
점 심	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥⑩⑯ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물 깍두기⑨	참치비빔밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부찜/양념장⑤⑥ 오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 바삭한파전①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 갈비탕⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥	바나나/우유②	찐고구마	잔치국수⑤⑥	멜론/우유②	
에너지/단백질	409/12	420/16	400/15	444/19	430/12	257/8
	27일	**28일**	**29일**	**30일**	**31일**	**★생일식단★**
오전간식	고구마죽	쇠고기죽⑯	채소죽	녹두죽	연두부죽⑤	(택1)수박·누룽지죽
점 심	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 콩나물돈육불고기(콩불) ⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨/유아치즈②	잡곡밥(소량) 쌀국수⑯ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 오이나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리찜 열무된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 순살돈육갈비찜⑤⑥⑩ 열무나물 깍두기⑨
오후간식	수박	과일화채②⑫	곡물크리스피롤/우유②	참외	롤빵①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②
에너지/단백질	390/15	414/17	415/11	393/15	416/17	446/15

원산지 표시	쌀				콩		배추김치				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부		배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우		돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산

가공식품				
참치	훈제오리	너비아니	비엔나소시지	생선가스
다랑어(국내산)	오리고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	명태(원양산)

★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
★ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공
★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.
★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.
★ 계획된 식단 외에 목넘김을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.

발행처: 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026. 6. 12./작성자: 영양지원팀

이지어린이집 7월 식단표

이유식(초기·중기·후기·완료기)

광주광역시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금	토
	♥초기(만4~5개월): 유동식(미음, 채소즙, 과일즙), 채소류는 삶아 체에 거른 형태 ♥중기(만6~8개월): 반고형식(부드러운 죽), 채소류는 삶아서 으깬 형태, 수산물·육류는 익혀서 잘게 썬 형태 ♥후기(만9~11개월): 고형식(무른밥), 채소류는 잘게 잘라 삶은 형태, 수산물·육류는 익혀서 잘게 썬 형태 ♥완료기(만12~15개월): 고형식(진밥), 채소류는 잘게 잘라 삶은 형태, 수산물·육류는 익혀서 잘게 썬 형태		1일	2일	3일	4일
초 기			오이미음	사과미음	사과미음	사과미음
중 기			단호박죽	브로콜리죽	흑임자죽	버섯죽
후 기			단호박무른밥	브로콜리무른밥	흑임자무른밥	버섯무른밥
완료기			단호박진밥	브로콜리진밥	흑임자진밥	버섯진밥
에너지(초/중/후/완료기)			26/61/103/145	27/58/98/138	27/71/118/160	27/56/95/132
단백질(초/중/후/완료기)			1/1/2/3	1/1/2/3	1/2/3/4	1/1/2/3
	6일	7일/소서	8일	9일	10일	11일
초 기	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
중 기	찹쌀죽	두부죽⑤	양배추죽	청경채죽	달걀죽①	무죽
후 기	찹쌀무른밥	두부무른밥⑤	양배추무른밥	청경채무른밥	달걀무른밥①	무무른밥
완료기	찹쌀진밥	두부진밥⑤	양배추진밥	청경채진밥	달걀진밥①	무진밥
에너지(초/중/후/완료기)	29/66/110/146	29/63/108/151	29/57/97/136	26/55/92/129	26/65/108/138	26/57/96/134
단백질(초/중/후/완료기)	1/1/2/3	1/2/3/4	1/1/2/3	1/1/2/2	1/1/2/3	1/1/2/3
	13일	14일	15일/초복	16일	17일/제헌절	18일
초 기	버섯미음	버섯미음	버섯미음	수박미음	수박미음	수박미음
중 기	열무죽	버섯죽	부추죽	근대죽	쇠고기죽⑯	애호박죽
후 기	열무무른밥	버섯무른밥	부추무른밥	근대무른밥	쇠고기무른밥⑯	애호박무른밥
완료기	열무진밥	버섯진밥	부추진밥	근대진밥	쇠고기진밥⑯	애호박진밥
에너지(초/중/후/완료기)	26/55/92/128	26/56/95/132	26/56/93/130	26/56/93/130	26/75/131/188	26/57/96/135
단백질(초/중/후/완료기)	1/1/2/2	1/1/2/3	1/1/2/3	1/1/2/3	1/3/5/8	1/1/2/3
	20일	21일	22일	23일/대서	24일	25일/중복
초 기	닭살미음⑮	닭살미음⑮	닭살미음⑮	가지미음	가지미음	가지미음
중 기	닭살죽⑮	영양잡곡죽	미역죽	달걀죽①	가지죽	콩나물죽⑤
후 기	닭살무른밥⑮	영양잡곡무른밥	미역무른밥	달걀무른밥①	가지무른밥	콩나물무른밥⑤
완료기	닭살진밥⑮	영양잡곡진밥	미역진밥	달걀진밥①	가지진밥	콩나물진밥⑤
에너지(초/중/후/완료기)	29/66/115/163	29/66/109/146	29/56/92/130	26/65/108/138	26/56/94/132	26/56/94/130
단백질(초/중/후/완료기)	1/3/7/10	1/1/2/3	1/1/2/3	1/1/2/3	1/1/2/3	1/1/2/3
	27일	28일	29일	30일	31일	
초 기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	오이미음	오이미음	
중 기	고구마죽	흰살생선죽	채소죽	오이죽	연두부죽⑤	
후 기	고구마무른밥	흰살생선무른밥	채소무른밥	오이무른밥	연두부무른밥⑤	☺
완료기	고구마진밥	흰살생선진밥	채소진밥	오이진밥	연두부진밥⑤	
에너지(초/중/후/완료기)	30/70/122/174	30/61/104/146	30/59/100/140	26/56/93/131	26/59/101/141	
단백질(초/중/후/완료기)	1/1/2/3	1/2/4/6	1/1/2/3	1/1/2/3	1/1/2/3	

원산지 표시					
쌀					
백미		찹쌀		현미	흑미
국내산		국내산		국내산	국내산
콩	수산물	육류			
두부	명태	쇠고기		닭고기	
국내산	국내산	한우 국내산		국내산	

★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행처: 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026. 6. 12./작성자: 영양지원팀