

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 이윤진

7월 식단표 (만1-2세, 죽식형)



쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품		김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	
국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	
축산물						수산물					
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게		
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-		
가공품 농축산·수산물 (예시입니다. 원에 맞게 사용해주세요.)											
참치			미트볼 4일(토)			돈까스			떡갈비		
가다랑어 : 원양산			돼지고기 : 산			돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										

발행일 : 2026.06.15.

원 장 : 강선정

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 김순란

새샘키즈 어린이집

7월 식단표 (후기 이유식)



일자	1[수]		2[목]		3[금]	
점심	쇠고기콩나물무른밥⑤⑩		두부버섯무른밥⑤		쇠고기무무른밥⑩	
오후간식	수박(퓨레)		찐단호박		굴(퓨레)	
열량/단백질	142/5		116/4		142/5	
일자	6[월]	7[화]	8[수]	9[목]	10[금]	
점심	닭가슴살청경채 무른밥⑤	두부미역무른밥⑤	달걀노른자감자무른밥①	쇠고기열갈이무른밥⑩	두부무른밥⑤	
오후간식	사과(퓨레)	아기치즈②	메론(퓨레)	아기국수⑥	으깬고구마	
열량/단백질	125/6	153/7	167/5	188/7	171/3	
일자	13[월]	14[화]	15[수] 초복	16[목]	17[금]	
점심	달걀노른자아욱 무른밥①	쇠고기양파무른밥⑩	닭가슴살당근무른밥⑤	두부숙주무른밥⑤	제한절	
오후간식	바나나(퓨레)	떠먹는연두부⑤	수박(퓨레)	달걀노른자스크램블①		
열량/단백질	165/5	137/7	129/6	151/5		
일자	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]	
점심	두부애호박무른밥⑤	쇠고기양배추무른밥⑩	닭가슴살무무른밥⑤	두부근대무른밥⑤	쇠고기무무른밥⑩	
오후간식	배(퓨레)	찐감자	사과(퓨레)	채소오물렛①	오렌지(퓨레)	
열량/단백질	126/4	139/5	127/6	145/6	142/5	
일자	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]	
점심	두부당근무른밥⑤	쇠고기양파무른밥⑩	닭가슴살감자무른밥⑤	달걀노른자배추무른밥①	두부무른밥⑤	
오후간식	배(퓨레)	아기플레인요구르트②	사과(퓨레)	으깬고구마	바나나(퓨레)	
열량/단백질	127/4	144/5	134/6	205/4	126/4	

[후기 이유식 식단 안내]

- ▶ 후기 이유식 식단은 9-11개월 영아를 대상으로 제공되는 식단입니다.
- ▶ 유아의 발달 상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고 조리법 등을 변경하여 제공합니다.
- ▶ 괄호[]안의 식재료 혹은 메뉴로 대체 가능하며, 선택하지 않은 식재료 혹은 메뉴는 삭제하여 사용 바랍니다.
- ▶ 괄호()안의 조리 형태로 제공 혹은 생략이 가능하며, 선택사항에 따라 정확한 메뉴명을 기재하여 사용 바랍니다.
- ▶ 제철과일(퓨레), (익힌)채소스틱의 정확한 메뉴명을 기재하여 사용 바랍니다. 예시) 제철과일(퓨레) → 배퓨레, (익힌)채소스틱 → 찐가지
- ▶ 흰살생선의 정확한 메뉴명을 기재 바랍니다. 예시) 흰살생선콩나물무른밥 → 대구살콩나물무른밥
- ▶ 기관 요구도에 따른 [수산물 대체메뉴] 및 해당 메뉴 열량/단백질을 파란색으로 추가 기입 하였습니다.
- ▶ 선택하지 않은 메뉴와 열량/단백질은 삭제하여 사용 바랍니다.

식단에 대한 의견은
QR 코드로 제시
하실 수 있습니다.



쌀(밥, 죽)				수산물
백미	현미	흑미	찰쌀	명태(동태)
국내산	-	-	-	-
콩			축산물	
두부	연두부	순두부	쇠고기(한우/육우/젓소)	닭고기
국내산	국내산	-	(한우) 국내산	국내산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 ㉞ ㉟야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			