

2026년 7월 영아죽식

★저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
★저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)

	월	화	수	목	금	토
날짜			1 ★저염 DAY	2	3	4
오전간식			잔말치죽⑤⑥	달걀참깨죽①	양배추김가루죽⑤⑥	두유⑤
점심			오리고기파파리카볶음밥⑤⑥ 송능 볼어죽조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨ (+수박)	백미밥 건새우애호박찌개⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 고구마달볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	두유⑤ 백미밥 순두부백탕⑤ 소시지채소구이⑤⑥⑩⑪⑫ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			구운식빵①②⑤⑥&매실차	토마토파슬리파스타 ②⑤⑥⑩⑪⑫&보리차	찐감자&옥수수차	치즈②
총열량/단백질			514.6/18.5	456.3/21.7	373.2/16.4	367.2/15.1
날짜	6	7	8 ★저염 DAY	9	10	11
오전간식	새송이가지죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	감자타락죽②	돈육청경채죽⑩	팽이버섯죽	두유⑤
점심	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치말은국 닭가슴살당근조림⑤⑥⑩ 고사리무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소비빔밥⑤⑥ 송능 돼지고기수육⑩(+자른생선⑤⑥) 배추김치⑨ (+수박)	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 달걀가래조림⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 베이컨스크램블에그①②⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수제비국⑥ 백미밥1/2 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	복숭아&치즈②	찐고구마&두유⑤	모닝빵①②⑤⑥&우유②	파프리카잡채⑤⑥&천도복숭아	롤치즈샌드위치①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총열량/단백질	445.2/15.8	424.5/16.8	545.2/19.7	381.4/17.5	513.7/21.1	344.4/20.2
날짜	13	14	15 초복	16	17 제헌절	18
오전간식	된장야육죽⑤⑥	누룽지죽	강낭콩배추죽⑤	소고기우영죽⑤⑥⑩		두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 양배추쌈 깍두기⑨	수수밥 달걀부추국① 소고기완자전①⑤⑥⑩ 파프리카감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달곰탕⑩ 참살영양죽⑩ 꽃말살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ (+수박)	차조밥 황태된장국⑤⑥ 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ 노타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		소고기달볶음⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 양배추참깨샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나&우유②	간장비빔국수⑤⑥&옥수수차	치즈빵①②⑥&매일차③	채소주먹밥⑤&마시는요구르트		치즈②
총열량/단백질	431.4/13.3	480.5/17	518.2/20.1	478.1/23.5		329.1/14.8
날짜	20	21 생일잔치	22	23	24 견학가는날	25 중복
오전간식	콩나물당근죽⑤	달걀양파죽①	닭가슴살현미죽⑩	치즈콜리플라워죽②	바나나	두유⑤
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 달걀가지볶음⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑩ 깍두기⑨	떡갈비달볶음⑤⑥⑩⑩ 시래기된장국⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ (+수박)	수수밥 어묵국⑤⑥⑩ 간장돈육두부찌기⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	파프리카소고기볶음밥 &마시는요구르트 	차조밥 감자국⑤⑥ 달걀정①⑤⑥⑩⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	복숭아&우유②	생일케이크①②⑥&바나나 &마시는요구르트②	김가루주먹밥⑤⑥&보리차	냉메밀국수③⑤⑥	치즈&보리차	떠먹는요구르트②
총열량/단백질	359.3/15	454.7/19.3	437/15.9	501.1/24.2	332.2/8.9	426.8/20.5
날짜	27	28	29 ★저당 DAY	30	31	
오전간식	애호박연근죽	누룽지죽	연두부부추죽⑤⑥	소고기무죽⑤⑥⑩	참쌀파프리카죽⑤⑥	
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 목살구이⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑩⑩ (+자른케찹⑩) 콩나물국⑤ 고구마채전⑤⑥ 배추김치⑨ (+멜론)	차조밥 두부대파국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 청도목무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	샤인머스켓&치즈②	수박&우유	파운드케이크①②⑥&보리차	버섯크림리조또②&포도주스	찐고구마&옥수수차	
총열량/단백질	412.2/21.1	401.6/15.1	458/11.2	522.5/20.9	481.8/11.8	

만 0~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g /영양소-총열량/단백질 순으로 표기

원산지 표시	쌀 (밥,죽, 누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품					콩			김치		수산물	
		한우	육우	젖소				햄	어묵	두부	연두부	콩국수	배추	고춧가루	고등어	다랑어(참치)			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	원양어산		

※ 식단 내용을 확인하신 후 「알레르기 음식」이 있어 대체요리가 필요한 경우 원으로(담임선생님께) 꼭 연락주시기 바랍니다.

▽ 원재료식품알레르기 유발식품 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

-①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳갯

□ 같은류의 식품끼리는 사정에 따라 대체될 수 있으며 매일, 매월 올려드리는 홈페이지 식단실행사진을 통해 확인가능 합니다.

□ 남양주시 선정 우수급식업체의 유기농 신선한 재료와 haccp인증을 받은 국산 무항생제 육류 사용합니다.

□ 국내유일 세계유기농인증 에코팜(범산목장)의 무항생제 유기농 1등급 저온 살균우유를 급식합니다.

□ 경기도 과일지원사업 제품품목에 따라 과일류는 다른 과일류로 대체될 수 있습니다.