

2026년 7월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차	※안내사항※		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 염도! 염도! 날에는 짜게 조리하지 않도록 조금 더 신경 써주시고 염도를 꼭 확인해주세요 *식단이용안내를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다. *제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요. *빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다. *경기도 어린이 건강과일 사업과 관련된 기타 문의사항은 경기도농협조합공동사업법인으로 연락 바랍니다. ★여름철에는 특히, 식중독 예방에 더욱 유의해주세요! - 육류 및 어류는 조리 시 중심온도를 측정하여 속까지 익혀 제공해주세요! - 생채소 및 과일은 올바른 방법으로 염소소독 후 제공해주세요!		신선과일(바나나), 떠먹는 요거트2	당근크림스프2,6	경기도과일(수박)	
점심			백미밥 연두부국5,6 가지마조림5,6 배추나물 백김치9	해크! 해크! 염도! 흑미밥 콩나물국5 쇠고기파프리카볶음5,6,16 김구이5 백김치9	백미밥 두부새우젓국5,9 돼지고기가지볶음5,6,10 호박나물5 백김치9	
오후간식			간장비빔국수5,6	잔멸치주먹밥5,6,보리차	달걀스크램블1,2,5,우유2	
열량/단백질			469/21	487/17	457/22	
원산지 표기			연두부(콩): 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)	두부(콩): 국내산 돼지고기:무항생제 국내산	
2주차	6(월)	7(화)♥생일식단♥	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	신선과일(사과)	연두부죽5	연두부&양념장5,6	오트밀우유죽2	경기도과일(수박)	
점심	백미밥 닭곰탕15 데리야끼두부조림5,6 상추무침5,6 백김치9	백미밥 새우살미역국5,6,9 치킨가스&소스1,5,6,15 매실청양상추무침5,6 백김치9	콩나물밥&양념장5,6 어묵국5,6 쇠고기연근조림5,6,16 백김치9 마시는요거트2	해크! 해크! 염도! 기장밥 달걀부추국1 오리주물럭5,6 새콤무생채 백김치9	백미밥 청국장찌개5 쇠불고기5,6,16 양배추나물5,6 백김치9	
오후간식	(마들렌1,2,5,6),우유2	케이크1,2,5,6,우유2	치즈핫도그1,2,5,6	참치채소전1,5,6	찐감자,우유2	
열량/단백질	453/17	529/22	531/24	524/22	462/21	
원산지 표기	닭고기: 국내산 두부(콩): 국내산	연두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)	오리고기: 국내산 참치(다랑어): 원양산	두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)	
3주차	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	신선과일(천도복숭아)	감자우유죽2	미숫가루5,6,우유2	달걀채소죽1		
점심	백미밥 순살동태맑은국5,6 돼지고기장조림5,6,10 콩나물무침5 백김치9	백미밥 모듬버섯된장국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 얼갈이나물 백김치9	백미밥 닭백숙15 도토리묵오이무침5,6 백김치9 신선과일(수박)	해크! 해크! 염도! 수수밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 고등어조림5,6,7 호박나물5 백김치9		
오후간식	(핫케이크1,2,5,6),우유2	유부초밥5,6,동굴레차	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	찐고구마,우유2		
열량/단백질	459/21	490/19	483/20	500/22		
원산지 표기	동태: 러시아 돼지고기: 무항생제 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우) 고등어: 국내산		
4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	신선과일(천도복숭아11)	브로콜리우유죽2	연두부&양념장5,6	계살당근죽8	경기도과일(수박)	
점심	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 그린샐러드5,6 백김치9	흑미밥 달걀부추국1 새우살파프리카볶음 5,6,17 가지나물5,6 백김치9	카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 들깨무채국 탕수육&소스5,6,10 백김치9 신선과일(사과)	해크! 해크! 염도! 차조밥 호박된장국5,6 오리버섯불고기5,6 배추나물 백김치9	백미밥 닭곰탕15 떡갈비구이5,6,10,16 매실청양상추무침5,6 백김치9	
오후간식	(우유식빵&잼2,5,6),우유2	과일화채2,12	치즈스틱1,2,5,6	크림소스스파게티2,6,10	찐감자,우유2	
열량/단백질	466/21	461/21	485/21	532/18	470/23	
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산(한우) 돼지고기: 무항생제 국내산		연두부(콩): 국내산 돼지고기: 무항생제 국내산	오리고기: 국내산 돼지고기: 무항생제 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 무항생제 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)	
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	신선과일(자두)	오트밀치즈죽2	신선과일(멜론), 유아치즈2	양파크림스프2,6	신선과일(바나나)	
점심	백미밥 계살양파국5,6,8 돼지불고기5,6,10 열무나물 백김치9	기장밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기버섯볶음5,6,16 호박나물5 백김치9	백미밥 감자국 달걀데리야끼조림5,6,15 오이나물5 백김치9	해크! 해크! 염도! 수수밥 콩비지찌개5 고등어구이5,6,7 브로콜리개소스무침1,5 백김치9	백미밥 두부무채국5 쇠고기참스테이크 5,6,12,16 그린샐러드5,6 백김치9	
오후간식	(우유카스텔라1,2,5,6),우유2	김가루주먹밥5,6,동굴레차	달걀스크램블1,2,5,우유2	찐단호박,보리차	(핑거브레드1,2,5,6),우유2	
열량/단백질	448/20	513/24	482/24	495/17	462/18	
원산지 표기	돼지고기: 무항생제 국내산	동태: 러시아 ● 쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산	콩비지: 국내산 고등어: 국내산	두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)	
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)		김치		* 쌀, 김치는 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요. * 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요. ● 쇠고기는 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젓소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우) * 가공식품 배합비를 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어):페루산	
	배추		고춧가루 소금(권장)			
국내산	국내산	국내산	국내산			
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲젓 ▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인 해주세요.					

2026년 7월 영양식단 (만 3~5세)



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

영양팀

1주차	※안내사항※		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)	
오전간식	*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 염도! 염도! 날에는 짜게 조리하지 않도록 조금 더 신경 써주시고 염도를 꼭 확인해주세요. *식단이용안내를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다. *제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요. *빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류: 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다. *경기도 어린이 건강과일,사업과 관련된 기타 문의사항은 경기도농협조합공동사업법인으로 연락 바랍니다. ★여름철에는 특히, 식중독 예방에 더욱 유의해주세요! - 육류 및 어류는 조리 시 중심온도를 측정하여 속까지 익혀 제공해주세요! - 생채소 및 과일은 올바른 방법으로 염소소독 후 제공해주세요!		신선과일(바나나), 떠먹는 요거트2	당근크림스프2,6	경기도과일(수박)		
점심			백미밥 연두부국5,6 가지미조림5,6 배추나물 배추김치9	염도! 염도! 흑미밥 콩나물국5 쇠고기파프리카볶음5,6,16 김구이5 배추김치9	백미밥 두부새우젓국5,9 돼지고기가지볶음5,6,10 호박나물5 배추김치9		
오후간식 열량/단백질			간장비빔국수5,6 621/28	잔멸치주먹밥5,6,보리차 630/23	달걀스크램블1,2,5,우유2 619/29		
원산지 표기			연두부(콩): 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)	두부(콩): 국내산 돼지고기:무항생제 국내산		
2주차	6(월)	7(화)♥생일식단♥	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)	
오전간식	신선과일(사과)	연두부죽5	연두부&양념장5,6	오토밀우유죽2	경기도과일(수박)		
점심	백미밥 달걀탕15 데리야끼두부조림5,6 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 새우살미역국5,6,9 치킨가스&소스1,5,6,15 매실청양상추무침5,6 배추김치9	콩나물밥&양념장5,6 어묵국5,6 쇠고기연근조림5,6,16 배추김치9 마시는요거트2	염도! 염도! 기장밥 달걀부추국1 오리주물럭5,6 새콤무생채 배추김치9	백미밥 청국장찌개5 쇠불고기5,6,16 양배추나물5,6 배추김치9		
오후간식 열량/단백질	(마들렌1,2,5,6),우유2 604/22	케이크1,2,5,6,우유2 708/30	치즈핫도그1,2,5,6 662/31	참치채소전1,5,6 688/29	찐감자,우유2 617/29		
원산지 표기	닭고기: 국내산 두부(콩): 국내산	연두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)	오리고기: 국내산 참치(다랑어): 원양산	두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)		
3주차	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)	
오전간식	신선과일(천도복숭아)	감자유유죽2	미숫가루5,6,우유2	달걀채소죽1			
점심	백미밥 순살동태맑은국5,6 돼지고기장조림5,6,10 콩나물무침5 배추김치9	백미밥 모듬버섯된장국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 얼갈이나물 배추김치9	백미밥 달걀국15 도토리묵오이무침5,6 배추김치9 신선과일(수박)	염도! 염도! 수수밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 고등어조림5,6,7 호박나물5 배추김치9			
오후간식 열량/단백질	(핫케이크1,2,5,6),우유2 619/29	유부초밥5,6,동굴레차 636/25	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 652/28	찐고구마,우유2 675/29			
원산지 표기	동태: 러시아 돼지고기: 무항생제 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우) 고등어: 국내산			
4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)		24(금)	25(토) 중복
오전간식	신선과일(천도복숭아11)	브로콜리우유죽2	연두부&양념장5,6	계살당근죽8	경기도과일(수박)		
점심	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 그린샐러드5,6 배추김치9	흑미밥 달걀부추국1 오징어파프리카볶음 5,6,17 가지나물5,6 배추김치9	카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 들깨무채국 탕수육&소스5,6,10 배추김치9 신선과일(사과)	염도! 염도! 차조밥 호박된장국5,6 오리버섯불고기5,6 배추나물 배추김치9	백미밥 달걀탕15 떡갈비구이5,6,10,16 매실청양상추무침5,6 배추김치9		
오후간식 열량/단백질	(우유식빵&잼2,5,6),우유2 627/29	과일화채2,12 597/27	치즈스틱1,2,5,6 643/26	크림소스스파게티2,6,10 673/24	찐감자,우유2 603/30		
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산(한우) 돼지고기: 무항생제 국내산	오징어: 국내산	연두부(콩): 국내산 돼지고기: 무항생제 국내산	오리고기: 국내산 돼지고기: 무항생제 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 무항생제 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)		
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)		
오전간식	신선과일(자두)	오토밀치즈죽2	신선과일(멜론),유아치즈2	양파크림스프2,6	신선과일(바나나)		
점심	백미밥 계살양파국5,6,8 돼지불고기5,6,10 열무나물 배추김치9	기장밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기버섯볶음5,6,16 호박나물5 배추김치9	백미밥 감자국 달걀데리야끼조림5,6,15 오이나물5 배추김치9	염도! 염도! 수수밥 콩비지찌개5 고등어구이5,6,7 브로콜리개소스무침1,5 배추김치9	백미밥 두부무채국5 쇠고기참스테이크 5,6,12,16 그린샐러드5,6 배추김치9		
오후간식 열량/단백질	(우유카스텔라1,2,5,6),우유2 605/27	김가루주먹밥5,6,동굴레차 671/32	달걀스크램블1,2,5,우유2 630/31	찐단호박,보리차 647/23	(핑거버레드1,2,5,6),우유2 624/24		
원산지 표기	돼지고기: 무항생제 국내산	동태: 러시아 ● 쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산	콩비지: 국내산 고등어: 국내산	두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)		
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치		* 쌀, 김치는 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요. * 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요. ● 쇠고기는 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젓소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우) * 가공식품 배합비를 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어):페루산			
		배추	고춧가루				소금(권장)
	국내산	국내산	국내산				국내산
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲젓 ▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.						