

2026년 7월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차	※안내사항※		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	*영도는 매일 확인하는 것을 권장하되 체크!영도! 영도! 날에는 짜게 조리하지 않도록 조금 더 신경 써주시고 영도를 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 경기도일농협조합공동사업법인으로 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!		떠먹는요거트2	미숫가루5,6,우유2	경기도과일 수박	우유2(두유5)
점심			백미밥 연두부국5,6 고등어조림5,6 배추나물 백각두기9	체크!영도! 영도! 흑미밥 콩나물국5 소고기파프리카볶음5,6,16 김구이5 백김치9	백미밥 두부새우젓국5,9 돼지고기가지볶음5,6,10 호박나물5 백김치9	백미밥 어묵국5,6 닭다리살스테이크5,15 양배추나물5,6 백각두기9
오후간식			간장비빔국수5,6 469/21	잔멸치주먹밥5,6,보리차 483/19	달걀스크램블1,2,5,우유2 457/22	유아치즈2,채소주스12 511/23
원산지 표기			연두부(콩): 국내산 고등어: 국내산	●소고기: 국내산한우	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산
2주차	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	신선과일(사과)	씨리얼5,6,우유2	연두부&양념장5,6	유아치즈2,당근주스	경기도과일 수박	우유2(두유5)
점심	백미밥 닭곰탕15 데리야끼두부조림5,6 상추무침5,6 백각두기9	차조밥 도토리묵국 임연수구이5,6 노각무침 백김치9	콩나물밥&양념장5,6 어묵국5,6 소고기연근조림5,6,16 백김치9 마시는요거트2	체크!영도! 영도! 기장밥 달걀부추국1 오리주물럭5,6 새콤무생채 백김치9	백미밥 청국장찌개5 소불고기5,6,16 양배추나물5,6 백각두기9	짜장밥2,5,6,10,15,16 들깨무채국 완자전1,5,6,10 백김치9 신선과일(토마토12)
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2 453/17	미니우동5,6 453/17	치즈핫도그1,2,5,6 531/24	참치채소전1,5,6 479/21	찐감자,우유2 462/21	삶은달걀1,보리차 497/22
원산지 표기	닭고기: 국내산 두부(콩): 국내산	가다랑어: 원양산	연두부(콩): 국내산 ●소고기: 국내산한우	오리고기: 국내산 참치(다랑어): 원양산	두부(콩): 국내산 ●소고기: 국내산한우	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산
3주차	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목) ♥생일식단♥	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	신선과일(바나나)	유아치즈2,채소주스12	미숫가루5,6,우유2	경기도과일 수박		우유2(두유5)
점심	백미밥 순살동태맑은국5,6 돼지고기장조림5,6,10 콩나물무침5 백김치9	백미밥 모듬버섯된장국5,6 소고기당면볶음5,6,16 얼갈이나물 백각두기9	백미밥 닭백숙15 도토리묵이무침5,6 백김치9 신선과일(수박)	체크!영도! 영도! 백미밥 새우살미역국5,6,9 치킨가스&소스1,5,6,15 매실청양상추무침5,6 백각두기9	제헌절 	쇠고기굴소스덮밥 5,6,16,18 가스오류부국5,6 무나물 백김치9
오후간식	빵(하트케이크1,2,5,6),우유2 459/21	유부초밥5,6,동굴레차 463/19	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 483/20	케이크1,2,5,6,우유2 473/21		씨리얼5,6,우유2 526/20
원산지 표기	동태: 러시아산 돼지고기: 국내산	●소고기: 국내산한우	닭고기: 국내산	닭고기: 국내산		●소고기: 국내산한우 가다랑어: 원양산
4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	신선과일(천도복숭아11)	미숫가루5,6,우유2	연두부&양념장5,6	경기도과일 수박	떠먹는요거트2	우유2(두유5)
점심	백미밥 소고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 그린샐러드5,6 백각두기9	흑미밥 달걀부추국1 새우살파프리카볶음 5,6,9 가지나물5,6 백김치9	카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 들깨무채국 탕수육&소스5,6,10 백김치9 신선과일(사과)	체크!영도! 영도! 차조밥 호박된장국5,6 오리버섯불고기5,6 배추나물 백각두기9	백미밥 닭곰탕15 떡갈비구이5,6,10,16 매실청양상추무침5,6 백각두기9	백미밥 복엇국5,6 소고기채소볶음5,6,16 숙주나물 백김치9
오후간식	빵(우유식빵&잼2,5,6),우유2 466/21	과일화채2,12 464/21	치즈스틱1,2,5,6 485/21	크림소스스파게티2,6,10 498/18	찐감자,우유2 470/23	씨리얼5,6,우유2 534/25
원산지 표기	●소고기: 국내산한우 돼지고기: 국내산	새우살: 베트남	연두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 ●소고기: 국내산한우	●소고기: 국내산한우
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	신선과일(자두)	마시는요거트2	신선과일(멜론),유아치즈2	씨리얼5,6,우유2	신선과일(바나나)	
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 돼지불고기5,6,10 열무나물 백김치9	기장밥 순살동태맑은국5,6 소고기버섯볶음5,6,16 호박나물5 백김치9	백미밥 감자국 닭살데리야끼조림5,6,15 오이나물5 백김치9	체크!영도! 영도! 수수밥 콩비지찌개5 고등어구이5,6,7 브로콜리개소스무침1,5 백김치9	백미밥 두부무채국5 소고기찜스테이크 5,6,12,16 그린샐러드5,6 백김치9	
오후간식	빵(우유가스텔라1,2,5,6),우유2 448/20	김가루주먹밥5,6,동굴레차 455/21	달걀스크램블1,2,5,우유2 482/24	찐단호박,보리차 488/18	빵(핑거브레드1,2,5,6),우유2 462/18	
원산지 표기	돼지고기: 국내산	동태: 러시아산 ●소고기: 국내산한우	닭고기: 국내산	콩비지: 국내산 고등어: 국내산	두부(콩): 국내산 ●소고기: 국내산한우	
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 · 젖소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우) * 가공식품 배합비를 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어):페루산		
		배추	소금(권장)			
원산지 표기	국내산	국내산	국내산			
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲자 ▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으나 참고하여주시기 바랍니다. ▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.					

2026년 7월 영양식단 (만 3~5세)

1주차	※안내사항※		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 레크!레크!염도! 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고 염도를 꼭 확인해주세요 *식단이용안내를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리 해주시기 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 경기과일농협조합공동사업법인으로 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!		떠먹는요거트2	미숫가루5,6,우유2	경기도과일 수박	우유2(두유5)
점심			백미밥 연두부국5,6 고등어조림5,6 배추나물 깍두기9	레크!레크!염도! 흑미밥 콩나물국5 소고기파프리카볶음5,6,16 김구이5 배추김치9	백미밥 두부새우젓국5,9 돼지고기가지볶음5,6,10 호박나물5 배추김치9	백미밥 어묵국5,6 닭다리살스테이크5,15 양배추나물5,6 깍두기9
오후간식 열량/단백질			간장비빔국수5,6 621/28	잔멸치주먹밥5,6,보리차 650/26	달걀스크램블1,2,5,우유2 619/29	유아치즈2,채소주스12 643/28
원산지 표기			연두부(콩): 국내산 고등어: 국내산	● 소고기: 국내산한우	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산
2주차	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	신선과일(사과)	씨리얼5,6,우유2	연두부&양념장5,6	유아치즈2,당근주스	경기도과일 수박	우유2(두유5)
점심	백미밥 닭곰탕15 데리야끼두부조림5,6 상추무침5,6 깍두기9	차조밥 도토리묵국 임연수구이5,6 노각무침 배추김치9	콩나물밥&양념장5,6 어묵국5,6 소고기연근조림5,6,16 배추김치9 마시는요거트2	레크!레크!염도! 기장밥 달걀부추국1 오리주물럭5,6 새콤무생채 배추김치9	백미밥 청국장찌개5 소불고기5,6,16 양배추나물5,6 깍두기9	짜장밥2,5,6,10,15,16 들깨무채국 완자전1,5,6,10 배추김치9 신선과일(토마토12)
오후간식 열량/단백질	빵(마들렌1,2,5,6),우유2 604/22	미니우동5,6 611/23	치즈핫도그1,2,5,6 662/31	참치채소전1,5,6 652/28	찐감자,우유2 617/29	삶은달걀1,보리차 653/29
원산지 표기	닭고기: 국내산 두부(콩): 국내산	가다랑어: 원양산	연두부(콩): 국내산 ● 소고기: 국내산한우	오리고기: 국내산 참치(다랑어): 원양산	두부(콩): 국내산 ● 소고기: 국내산한우	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산
3주차	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목) ♥생일식단♥	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	신선과일(바나나)	유아치즈2,채소주스12	미숫가루5,6,우유2	경기도과일 수박		우유2(두유5)
점심	백미밥 순살동태맑은국5,6 돼지고기장조림5,6,10 콩나물무침5 배추김치9	백미밥 모듬버섯된장국5,6 소고기당면볶음5,6,16 얼갈이나물 깍두기9	백미밥 닭백숙15 도토리묵오이무침5,6 배추김치9 신선과일(수박)	레크!레크!염도! 백미밥 새우살미역국5,6,9 치킨가스&소스1,5,6,15 매실청양상추무침5,6 깍두기9	제헌절 	쇠고기굴소스덮밥 5,6,16,18 가쓰오부국5,6 무나물 배추김치9
오후간식 열량/단백질	빵(한케이크1,2,5,6),우유2 619/29	유부초밥5,6,동굴레차 617/25	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 652/28	케이크1,2,5,6,우유2 634/29		씨리얼5,6,우유2 665/25
원산지 표기	동태: 러시아산 돼지고기: 국내산	● 소고기: 국내산한우	닭고기: 국내산	닭고기: 국내산		● 쇠고기: 국내산한우 가다랑어: 원양산
4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	신선과일(천도복숭아11)	미숫가루5,6,우유2	연두부&양념장5,6	경기도과일 수박	떠먹는요거트2	우유2(두유5)
점심	백미밥 소고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 그린샐러드5,6 깍두기9	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)	레크!레크!염도! 차조밥 호박된장국5,6 오리버섯불고기5,6 배추나물 깍두기9	백미밥 닭곰탕15 떡갈비구이5,6,10,16 매실청양상추무침5,6 깍두기9	백미밥 복엇국5,6 소고기채소볶음5,6,16 숙주나물 배추김치9
오후간식 열량/단백질	빵(우유식빵&잼2,5,6),우유2 627/29	과일화채2,12 625/29	치즈스틱1,2,5,6 643/26	크림소스스파게티2,6,10 667/24	찐감자,우유2 603/30	씨리얼5,6,우유2 676/32
원산지 표기	● 소고기: 국내산 돼지고기: 국내산	오징어: 국내산	연두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 ● 소고기: 국내산한우	● 소고기: 국내산한우
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	신선과일(자두)	마시는요거트2	신선과일(멜론),유아치즈2	씨리얼5,6,우유2	신선과일(바나나)	
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 돼지불고기5,6,10 열무나물 배추김치9	기장밥 순살동태맑은국5,6 소고기버섯볶음5,6,16 호박나물5 배추김치9	백미밥 감자국 닭살데리야끼조림5,6,15 오이나물5 배추김치9	레크!레크!염도! 수수밥 콩비지찌개5 고등어구이5,6,7 브로콜리개소스무침1,5 배추김치9	백미밥 두부무채국5 소고기찜스테이크 5,6,12,16 그린샐러드5,6 배추김치9	
오후간식 열량/단백질	빵(우유가스텔라1,2,5,6),우유2 605/27	김가루주먹밥5,6,동굴레차 614/29	달걀스크램블1,2,5,우유2 630/31	찐단호박,보리차 663/25	빵(핑거버레드1,2,5,6),우유2 624/24	
원산지 표기	돼지고기: 국내산	동태: 러시아산 ● 소고기: 국내산한우	닭고기: 국내산	콩비지: 국내산 고등어: 국내산	두부(콩): 국내산 ● 소고기: 국내산한우	
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 · 젖소 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,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣 ▶ ㉓아황산류는 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.					