

2026년 7월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)



1주차			1(수)	2(목)	3(금)
오전간식			신선과일(사과)	경기도과일(천도복숭아)	미숫가루5,6,우유2
점심			백미밥 연두부국5,6 고등어조림5,6,7 배추나물 백깍두기9	흑미밥 콩나물국5 쇠고기파프리카볶음5,6,16 김자반5 백깍두기9	백미밥 청국장찌개5 돼지고기가지볶음5,6,10 호박나물5 백깍두기9
오후간식			간장비빔국수5,6	잔멸치주먹밥5,6,보리차	달걀스크램블1,2,5,우유2
열량/단백질			469/21	487/17	457/22
원산지 표기			연두부(콩): 국내산 고등어: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산
2주차	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	씨리얼5,6,우유2	새우살치즈죽2,9	경기도과일(수박)	쇠고기양파죽5,6,16	과일요거트범벅2
점심	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 데리야끼두부조림5,6 상추무침5,6 백깍두기9	차조밥 두부배추된장국5,6 고등어구이5,6,7 노각무침 백깍두기9	콩나물밥&양념장5,6 어묵국5,6 쇠고기연근조림5,6,16 백깍두기9 신선과일(토마토)	기장밥 달걀부추국1 오리야채주물럭5,6 새콤무생채 백깍두기9	백미밥 두부새우젓국5,9 쇠불고기5,6,16 양배추나물5,6 백깍두기9
오후간식	빵(핑거버레드1,2,5,6),우유2	미니우동5,6	치즈핫도그1,2,5,6	유부초밥5,6,우유2	찐(군)감자,우유2
열량/단백질	453/17	466/22	531/24	524/22	462/21
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산 한우 두부(콩): 국내산	두부(콩): 국내산 고등어: 국내산	연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산 한우	오리고기: 국내산 참치(다랑어): 국내산	두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산 한우
3주차	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목) ♥생일식단♥	17(금) 제헌절
오전간식	미숫가루5,6,우유2	감자우유죽2	경기도과일(수박)	브로콜리아채죽	제헌절
점심	백미밥 순살동태맑은국5,6 돼지고기장조림5,6,10 콩나물무침5 백깍두기9	백미밥 모듬버섯된장국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 얼갈이나물 백깍두기9	백미밥 닭백숙15 도토리묵오이무침5,6 백깍두기9 신선과일(바나나)	백미밥 새우살미역국5,6,9 너비아니구이5,6,10 매실청양상추무침5,6 백깍두기9	
오후간식	빵(모닝빵&잼2,5,6),우유2	유부초밥5,6,동굴레차	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	찐(군)고구마우유2	
열량/단백질	459/21	490/19	483/20	529/22	
원산지 표기	동태: 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	
4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	경기도과일(수박)	브로콜리우유죽2	신선과일(오렌지)	쇠고기치즈죽2,5,6,16	떠먹는요거트2
점심	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 그린샐러드5,6 백깍두기9	흑미밥 달걀부추국1 새우살파프리카볶음 5,6,9 가지나물5,6 백깍두기9	돼지고기카레라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 들깨무채국 돼지불고기5,6,10 백깍두기9 신선과일(사과)	차조밥 호박된장국5,6 오리버섯주물럭5,6 배추나물 백깍두기9	백미밥 맑은달걀장15 떡갈비구이5,6,10,16 매실청양상추무침5,6 백깍두기9
오후간식	빵(우유식빵&잼2,5,6),우유2	과일화채2,12	치즈스틱1,2,5,6	토마토소스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐(군)감자,우유2
열량/단백질	466/21	461/21	485/21	532/18	470/23
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산 한우 돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산 한우
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	신선과일(토마토)	쇠고기미역죽5,6,16	유아치즈2,토마토주스	양송이크림스프2,6	신선과일(바나나)
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 돼지불고기5,6,10 청경채나물 백깍두기9	기장밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기버섯볶음5,6,16 호박나물5 백깍두기9	백미밥 감자국 달걀데리야끼조림5,6,15 오이나물5 백깍두기9	수수밥 두부배추된장국5,6 고등어구이5,6,7 브로콜리깨소스무침1,5 백깍두기9	백미밥 두부무채국5 쇠고기참스테이크 5,6,12,16 그린샐러드5,6 백깍두기9
오후간식	빵(우유킥스텔라1,2,5,6),우유2	김가루주먹밥5,6,동굴레차	달걀스크램블1,2,5,우유2	찐(군)단호박,보리차	빵(핑거버레드1,2,5,6),우유2
열량/단백질	448/20	513/24	482/24	495/17	462/18
원산지 표기	돼지고기: 국내산	동태: 국내산 ● 쇠고기: 국내산 한우	닭고기: 국내산	두부(콩): 국내산 고등어: 국내산	두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산 한우
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀) 국내산	김치 배추 소금(권장) 국내산	알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳ژژ	