

2026년 7월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차	※안내사항※		1(수)	2(목)	3(금)
오전간식	*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 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 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	당근크림스프2,6	수박
점심			백미밥 연두부국5,6 가지미조림5,6 배추나물 백각두기9	흑미밥 콩나물국5 쇠고기파프리카볶음5,6,16 김구이5 백각두기9	백미밥 두부새우젓국5,9 돼지고기가지볶음5,6,10 호박나물5 백김치9 달걀스크램블1,2,5,우유2 457/22
오후간식			간장비빔국수5,6 469/21	잔멸치주먹밥5,6,보리차 487/17	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산
열량/단백질			연두부(콩): 국내산	• 쇠고기: 호주산	
원산지 표기					
2주차	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	수박	새우살치즈죽2,9	연두부&양념장5,6	오트밀우유죽2	수박
점심	백미밥 닭곰탕15 데리야끼두부조림5,6 상추무침5,6 백김치9	차조밥 도토리묵국 임연수구이5,6 노각무침 백각두기9	콩나물밥&양념장5,6 어묵국5,6 쇠고기연근조림5,6,16 백각두기9 마시는요거트2	기장밥 달걀부추국1 오리주물럭5,6 새콤무생채 백각두기9	백미밥 청국장찌개5 쇠불고기5,6,16 양배추나물5,6 백김치9 찐 감자,우유2 462/21
오후간식	마들렌1,2,5,6,우유2 453/17	미니우동5,6 466/22	치즈핫도그1,2,5,6 531/24	참치채소전1,5,6 524/22	두부(콩): 국내산 • 쇠고기: 호주산
열량/단백질					
원산지 표기	닭고기: 국내산 두부(콩): 국내산	가다랑어: 원양산	연두부(콩): 국내산 • 쇠고기: 호주산	오리고기: 국내산 참치(다랑어): 원양산	
3주차	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	수박	감자우유죽2	미숫가루5,6,우유2	달걀채소죽1	제헌절
점심	백미밥 순살동태맑은국5,6 돼지고기장조림5,6,10 콩나물무침5 백김치9	백미밥 모듬버섯된장국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 얼갈이나물 백각두기9	백미밥 닭백숙15 도토리묵오이무침5,6 백각두기9 신선과일(수박)	수수밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 고등어조림5,6,7 호박나물5 백각두기9	대한민국
오후간식	핫케이크1,2,5,6,우유2 459/21	유부초밥5,6,동굴레차 490/19	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 483/20	찐 고구마,우유2 500/22	
열량/단백질					
원산지 표기	동태: 러시아산 돼지고기: 국내산	• 쇠고기: 호주산	닭고기: 국내산	• 쇠고기: 호주산 고등어: 러시아산	
4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	수박	브로콜리우유죽2	연두부&양념장5,6	게살당근죽8	수박
점심	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 그린샐러드5,6 백김치9	흑미밥 달걀부추국1 새우살파프리카볶음 5,6,9 가지나물5,6 백각두기9	카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 들깨무채국 탕수육&소스5,6,10 백각두기9 신선과일(바나나)	차조밥 호박된장국5,6 오리버섯불고기5,6 배추나물 백각두기9	백미밥 닭곰탕15 떡갈비구이5,6,10,16 매실청양상추무침5,6 백김치9 찐 감자,우유2 470/23
오후간식	우유식빵&찐2,5,6,우유2 466/21	과일화채2,12 461/21	치즈스틱1,2,5,6 485/21	크림소스스파게티2,6,10 532/18	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산 • 쇠고기: 호주산
열량/단백질					
원산지 표기	• 쇠고기: 호주산 돼지고기: 국내산		연두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산 돼지고기: 국내산	
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식					
점심					
오후간식					
열량/단백질					
원산지 표기					

가 정 학 습 주 간



원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	김치		* 쌀, 김치는 매월 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요.
	국내산	배추	소금(권장)	
	국내산	국내산	국내산	* 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
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳잣 ▶⑩아황산류는 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.			