

2026년 7월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

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.		경기도과일(수박)	미숫가루5,6, 우유2	경기도과일(복숭아)	우유2(두유5)
점심	*식단이용안내를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리 해주시기 바랍니다. *제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요..		짜장밥2,5,6,10,15,16 무채국 해물완자전1,5,6,10 백각두기9 요구르트2	레크!레크!염도! 흑미밥 콩나물국5 쇠고기파프리카볶음5,6,16 김구이5 백김치9	백미밥 두부새우전국5,9 돼지고기가자볶음5,6,10 호박나물5 백김치9	백미밥 어묵국5,6 닭다리살스테이크5,15 양배추나물5,6 백각두기9
오후간식	★여름철에는 특히 식중독 예방에 더욱 유의해주세요! - 육류 및 어류는 조리 시 중심온도를 측정하여 속까지 익혀 제공해주세요! - 생채소 및 과일들은 올바른 방법으로 염소소독 후 제공해주세요!		간장비빔국수5,68	우유과일화채2,12	달걀스크램블1,2,5, 우유2	유아치즈2, 채소주스12
열량/단백질 원산지 표기			473/21 해물완자오징어칠리산,페루산	483/19	457/22	511/23
2주차	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	경기도과일(수박)	씨리얼5,6, 우유2	영아치즈2, 당근주스	과일요거트범벅2	떠먹는요구르트2	우유2(두유5)
점심	백미밥 닭곰탕15 데리야가두부조림5,6 상추무침5,6 백각두기9	차조밥 도토리묵국 임연수구이5,6 감자채볶음5 백김치9	콩나물밥&양념장5,6 어묵국5,6 쇠고기버섯볶음5,6,16 백김치9 요구르트2	레크!레크!염도! 기장밥 달걀부추국1 오리주물럭5,6 김자반 새콤무생채	백미밥 청국장찌개5 돼지불고기5,6,16 양배추찜&쌈장5,6 백각두기9	백미밥 연두부국5,6 가자미조림5,6 배추나물 백각두기9(백김치9)
오후간식	핑거브레드1,2,5,6, 우유2	미니우동5,6	유부초밥5,6, 등굴레차	애호박부추전1,5,6	찐감자, 우유2	삶은달걀1, 보리차
열량/단백질 원산지 표기	453/17	453/17	531/24	479/21 참치(다량어):원양어선	462/21	497/22
3주차	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	신선과일(수박11)	영아치즈2	짜먹는요구르트2	경기도과일(수박)		우유2(두유5)
점심	백미밥 순살동태맑은국5,6 돼지고기달걀장조림5,6,10 콩나물무침5 백김치9	닭백숙&닭죽15 도토리묵오이무침5,6 백각두기9 마시는요거트2	백미밥 모듬버섯된장국5,6 쇠고기당면볶음5,6 얼갈이나물 백각두기9	레크!레크!염도! 수수밥 쇠고기묵국5,6,16 고등어조림5,6,7 호박나물5 백각두기9		쇠고기굴소스덮밥 5,6,16,18 가쓰오부국5,6 청포묵숙주무침5,6 백김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6, 우유2	씨리얼5,6, 우유2	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	찐고구마, 우유2		씨리얼5,6,우유2
열량/단백질 원산지 표기	459/21 동태:러시아	483/20	469/21	494/22 고등어:국내산		526/20
4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	신선과일(바나나)	미숫가루5,6, 우유2	경기도과일(수박)	떠먹는요구르트2	연두부&양념장5,6	우유2(두유5)
점심	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 그린샐러드5,6 백각두기9	흑미밥 달걀부추국1 새우살파프리카볶음 5,6,9 가자미물5,6 백김치9	카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 들깨무채국 탕수육&소스5,6,10 백각두기9	레크!레크!염도! 차조밥 호박된장국5,6 버섯불고기5,6 실오징어채무침5,6,17 백김치9	백미밥 닭곰탕15 떡갈비구이5,6,10,16 매실청양상추무침5,6 백김치9	백미밥 복어국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 숙주나물 백각두기9
오후간식	프렌치토스트1,2,5,6, 우유2	잔멸치주먹밥5,6, 보리차	과일화채2,12	냉모밀3,5,6	찐감자,우유2	씨리얼5,6,우유2
열량/단백질 원산지 표기	466/21	464/21	485/21	498/18	470/23	534/25
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	신선과일(수박)	미숫가루5,6, 우유2	신선과일(복숭아)	오곡바5,6, 우유2	짜먹는요구르트2	
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 돼지불고기5,6,10 열무나물 백각두기9	기장밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기버섯볶음5,6,16 호박나물5 백김치9	백미밥 감자국 닭살데리야끼구이5,6,15 오이나물5 백김치9	레크!레크!염도! 수수밥 콩비지찌개5 고등어구이5,6,7 브로콜리개소스무침1,5 백김치9	백미밥 콩나물국5 너비아니구이5,6,10,16 토마토치즈그린샐러드5,6,12 백각두기9	
오후간식	달걀스크램블1,2,5, 요구르트2	닭살죽15	김가루주먹밥5,6, 등굴레차	찐단호박,보리차	카스테라1,2,5,6, 우유2	
열량/단백질 원산지 표기	448/20	455/21 동태:러시아	482/24	488/18	462/18	

원산지 표기	쌀		콩		고기		김치			※ 위 식단은 어린이집의 식사재 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 변경 사용 가능합니다.	
	(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)		두부(연두부)		쇠고기	돼지고기	닭고기 (오리고기)	배추	고춧가루		소금(권장)
	국내산		국내산		국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산
알레르기 유발식품	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣										 영남시 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

2026년 7월 이유식

성남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구분		월		화		수		목		금		토	
일자						1		2		3		4	
후기 · 완료기	오전간식	- 이유식 시기가 막 지난, 만 12~15개월에 해당 하는 아이들의 경우 발달 단계에 맞춰 완료기 식단 또는 만 1~2세 식단을 선택하여 활용하실 수 있습니다. - 중기와 후기 이유식의 채소, 과일은 식단 아래 <이유식 관련 알림사항>에서 ‘이용 가능한 식재료’를 확인 후, 각 시설의 상황에 맞게 사용해 주세요. - 향이 너무 강한 채소는 피하고 골고루 섭취할 수 있도록 하며, 실제 제공한 식재료 명을 꼭 기록 해 주시기 바랍니다. 예) 잘게자른과일→잘게자른바나나, 쇠고기채소죽→쇠고기미역죽 등		잘게자른과일(수박)		아기두유5		잘게자른과일(바나나)		아기두유5			
	후기중식			두부채소무른밥5		쇠고기채소무른밥16		두부채소무른밥5		닭살채소무른밥15			
	오후간식			아기쌀과자		잘게자른과일(수박)		달걀노른자스크램블1		아기치즈2			
	열량/단백질			211/10 246/12		310/11 359/13		191/7 232/9		227/13 267/16			
	후기 완료기												
일자		6		7		8		9		10		11	
후기 · 완료기	오전간식	잘게자른과일(수박)		아기두유5		아기치즈2		잘게자른과일(바나나)		아기요거트2		아기치즈2	
	후기중식	닭살채소무른밥15		흰살생선채소무른밥		쇠고기채소무른밥16		달걀노른자채소무른밥1		두부채소무른밥16		두부채소무른밥5	
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		달걀노른자스크램블1		연두부5		아기쌀과자		찐감자(으깬)		달걀노른자스크램블1	
	열량/단백질	182/5 224/7		248/10 319/12		224/12 273/15		269/12 297/12		233/11 281/13		232/10 274/12	
	후기 완료기												
일자		13		14		15 초복		16		17 제헌절		18	
후기 · 완료기	오전간식	잘게자른과일(수박)		아기치즈2		아기요거트2		잘게자른과일(수박)				아기두유5	
	후기중식	흰살생선채소무른밥		닭살죽15		두부채소무른밥5		쇠고기채소무른밥16				쇠고기채소무른밥16	
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		연두부5		달걀노른자스크램블1		찐고구마(으깬)				달걀노른자스크램블1	
	열량/단백질	191/7 227/9		308/11 356/14		146/9 186/12		250/10 285/12				260/12 309/14	
	후기 완료기												
일자		20		21		22		23		24		25 중복	
후기 · 완료기	오전간식	잘게자른과일(바나나)		아기두유5		잘게자른과일(수박)		아기치즈2		연두부5		아기두유5	
	후기중식	쇠고기채소무른밥16		달걀노른자채소무른밥1		흰살생선채소무른밥		두부채소무른밥5		닭살채소무른밥15		쇠고기채소무른밥16	
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		아기쌀과자		연두부5		달걀노른자스크램블1		찐감자(으깬)		잘게자른구운식빵2,5,6	
	열량/단백질	218/8 266/10		335/10 363/11		150/7 185/9		232/10 274/12		215/12 254/15		241/10 290/13	
	후기 완료기												
일자		27		28		29		30		31			
후기 · 완료기	오전간식	잘게자른과일(수박)		아기치즈22		잘게자른과일(복숭아)		아기두유5		짜먹는요구르트2			
	후기중식	달걀노른자채소무른밥1		쇠고기채소무른밥16		닭살채소무른밥15		흰살생선채소무른밥		두부채소무른밥5			
	오후간식	아기쌀과자2,5,6		닭살죽15		연두부5		찐단호박(으깬)		잘게자른구운식빵2,5,6			
	열량/단백질	232/7 260/7		324/12 373/15		200/10 240/13		188/8 223/11		193/6 234/7			
	후기 완료기												

원산지 표기	쌀 (밥죽누룽지잡쌀흑미현미)	쇠고기	돼지고기	닭고기	콩		
		국내산			수산물 희살생선 : 명태(동태)	두부	연두부
	국내산	한우	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

알레르기 유발식품

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

▶ ⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.

▶ 식품알레르기 유발물질은 **위에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인**해주세요