2026년 7월 영양식단 만1~2세(13~35개월)

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

1주차			1(수)	2(목)	3(금)
오전간식	"더운 여름철, 아이들의 면역력을 지키는 가장 좋은 방법은 '잘 먹는 것'입니다. 제철 재료로 만든 건강한 식단으로 아이들의 여름을 든든하게 지켜주겠습니다."		떠먹는요거트2	경기도과일(수박)	신선과일(수박)
점심			백미밥 연두부국5,6 가자미조림5,6 배추나물 백깍두기9	체크체크 영도! 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	483/19	457/22
원산지 표기			연두부(콩): 국내산	• 쇠고기: 국내산(한우)	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산

2주차	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	경기도과일(수박)	씨리얼5,6,우유2	연두부&양념장5,6	유아치즈2,당근주스	과일요거트범벅2
점심	백미밥 닭곰탕15 데리야끼두부조림5,6 상추무침5,6 백깍두기9	차조밥 도토리묵국 임연수구이5,6 노각무침 백김치9	콩나물밥&양념장5,6 어묵국5,6 쇠고기연근조림5,6,16 백김치9 짜먹는요거트2	체크체크 영도! 기장밥 달걀부추국1 오리주물럭5,6 새콤무생채 백김치9	백미밥 청국장찌개5 쇠불고기5,6,16 양배추나물5,6 백깍두기9
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2	미니우동5,6	치즈핫도그1,2,5,6	참치채소전1,5,6	찐(군)감자,우유2
열량/단백질	453/17	453/17	531/24	479/21	462/21
원산지 표기	닭고기: 국내산 두부(콩): 국내산	가다랑어: 원양산	연두부(콩) 국내산 • 쇠고기: 국내사(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
오전간식	경기도과일(수박)	유아치즈2,채소주스12	미숫가루5,6,우유2	짜먹는요거트2	
점심	백미밥 순살동태맑은국5,6 돼지고기장조림5,6,10 콩나물무침5 백김치9	백미밥 모듬버섯된장국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 얼갈이나물 백깍두기9	백미밥 닭백숙15 도토리묵오이무침5,6 백김치9 신선과일(수박)	체크체크 영도! 수수밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 고등어조림5,6,7 호박나물5 백김치9	제헌절
오후간식	빵(핫케이크1,2,5,6),우유2	유부초밥5,6,둥굴레차	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	찐(군)고구마,우유2	
열량/단백질	459/21	463/19	483/20	494/22	
원산지 표기	동태: 러시아 돼지고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산(한우) 고등어: 국내산	

4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	경기도과일(수박)	미숫가루5,6,우유2	연두부&양념장5,6	유아치즈2,당근주스	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 백김치9	카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 들깨무채국 탕수육&소스5,6,10 백김치9 신선과일(사과)	체크체크 영도! 차조밥 호박된장국5,6 오리버섯불고기5,6 배추나물 백깍두기9	백미밥 닭곰탕15 떡갈비구이5,6,10,16 매실청양상추무침5,6 백깍두기9
오후간식	빵(우유식빵&잼2,5,6),우유2	과일화채2,12	치즈스틱1,2,5,6	크림소스스파게티2,6,10	찐(군)감자,우유2
열량/단백질	466/21	464/21	485/21	498/18	470/23
원산지 표기	• 쇠고기: 국내산(한우) 돼지고기: 국내산		연두부(콩): 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(자두)	짜먹는요거트2	신선과일(멜론),유아치즈2	씨리얼5,6,우유2	신선과일(바나나)
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 돼지불고기5,6,10 열무나물 백김치9	기장밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기버섯볶음5,6,16 호박나물5 백김치9	백미밥 감자국 닭살데리야끼조림5,6,15 오이나물5 백김치9	체크체크 영도! 수수밥 콩비지찌개5 고등어구이5,6,7 브로콜리깨소스무침1,5 백김치9	백미밥 두부무채국5 쇠고기찹스테이크 5,6,12,16 그린샐러드5,6 백김치9
오후간식	빵(우유카스텔라1,2,5,6),우유2	김가루주먹밥5,6,둥굴레차	달걀스크램블1,2,5,우유2	찐(군)단호박,보리차	빵(핑거브레드1,2,5,6),우유2
열량/단백질	448/20	455/21	482/24	488/18	462/18
원산지 표기	돼지고기: 국내산	동태: 러시아 • 쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산	콩비지: 국내산 고등어: 국내산	두부(콩): 국내산 • 쇠고기: 국내산(한우)

원산지표기	쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,찹쌀)	김치	
		배추	소금(권장)
	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

판교푸른숲어린이집
PANGYO GREEN FOREST DAYCARE CENTER