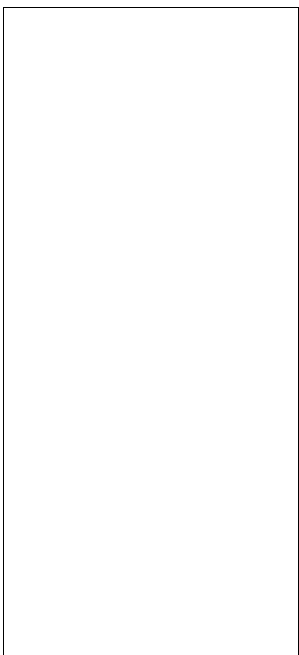


2026년 7월 식단표(만 0세 ~ 만 2세용) (모아맘 영양사 면허번호-101515)

구분	월		화		수			목			금							
날짜	● 식단안내				★ 식사준비		1			2			3					
오전간식	1) 연령별 식단 구성 기준						브로콜리죽/포도	열량	단백질	타락죽②/사과	열량	단백질	누룽지죽/메론	열량	단백질			
점심	연령 1일 영양성분기준 열량(kcal) 단백질(g) 만 1~2세 900 kcal 20g 만 3~5세 1,400 kcal 25g						*일품요리	261.1	9.7	잡곡밥	247.8	11.8	백미밥	151.2	6.0			
					치즈계육덮밥②⑤⑥⑩	콩나물국⑤	부추감자국⑤⑥											
					팽이버섯장국⑤⑥	고등어카레구이⑤⑥⑦	한우불고기⑤⑥⑩											
					미니들기름막국수③⑤⑥	우영채볶음⑤⑥	숙주게살무침①⑤⑥⑧											
					참나물무침⑤⑥	들깨무나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥											
오후간식	①난류(가금류) ②우유 및 우유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생생물 ⑭달걀 ⑮생선 ⑯조개류 ⑰홍합 ⑱전복 ⑳굴 ㉑호두 ㉒참깨						김치⑤⑨	45.5	2.2	김치⑤⑨	45.5	2.2	김치⑤⑨	42.7	1.8			
	2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료 사용될 경우 급식 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다. 이때 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하여서 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.						우유②			우유②			두유⑤					
늦은간식	영양사 교육 면허번호 및 면허종에 대한 불발권 이용을 삼가 주시기 바랍니다.						갈비만두⑤⑥⑩⑪⑫ /매실차	86.1	4.0	쌀국수⑥/요구르트②	57.4	1.3	모닝빵+딸기잼 ①②⑤⑥/우유②	88.2	2.7			
날짜	6	열량	단백질	7	열량	단백질	8	열량	단백질	9	열량	단백질	10	열량	단백질			
오전간식	크림스프②⑤⑥⑩⑪ +크루통①②③⑥/사과	22.4	0.4	컬리플라워당근죽/참외	86.8	1.8	영양닭죽⑥/포도	55.3	2.0	육수수채소죽/토마토⑫	112.0	2.1	채소죽/바나나	126.7	2.3			
점심	잡곡밥	290.5	12.0	백미밥	163.8	6.2	*일품요리	172.9	7.8	백미밥	175.0	8.2	잡곡밥	189.7	6.9			
	북어국⑤⑥			호박익힌장국⑤⑥			카레라이스⑤⑥			수제바국⑤⑥			한우탕국⑤⑥⑩					
	순살등갈비찜⑤⑥⑩			한우당면볶음⑤⑥⑩			청경채국⑤⑥			달동조림⑤⑥⑩			훈제오리찜⑤⑥					
	카프레제샐러드②⑤⑥⑫			마늘중조림⑤⑥			돈육팓타이볶음⑤⑥⑩⑫			취어채볶음⑤⑥			쌈무⑬					
	방풍나물무침⑤⑥			양배추나물⑤⑥			비타민샐러드⑤⑥			가지나물⑤⑥			브로콜리참깨소스무침⑤⑥					
오후간식	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨			
오후간식	우유②	45.5	2.2	두유⑤	42.7	1.8	짜먹는요구르트②	25.2	1.5	우유②	45.5	2.2	미숫가루(선식)②⑤	50.4	2.2			
늦은간식	간벌치주먹밥⑤⑥/차	56.7	1.5	편감자/우유②	67.9	3.0	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	79.8	3.6	냉죽면⑥/요구르트②	105.0	2.7	카스테라①②⑤⑥ /우유②	103.6	3.6			
날짜	13	열량	단백질	14	열량	단백질	15	열량	단백질	16	열량	단백질	17					
오전간식	치즈②/토마토⑫	42.0	2.6	김가루죽/메론	93.1	4.4	모듬채소죽/사과	107.1	1.9	단호박죽/복숭아⑪(바나나)	3.5	0.9	제원절 1948년 7월 17일 제원절에 대한 공휴일 지정 대한민국					
점심	백미밥	190.4	7.1	잡곡밥	217.7	9.7	*일품요리	275.8	23.7	잡곡밥	182.7	7.6						
	콩비지국⑤⑥			동태맑은국⑤⑥			누룽지삼계탕⑩			들깨미역국⑤⑥								
	삼치엿장구이⑤⑥			한우피망잡채⑤⑥⑩			떡갈비구이⑤⑥⑩⑫			계육볶음⑤⑥⑩								
	다시마부각			꽃빵⑤⑥			치커리무침			양배추찜+저염쌈장⑤⑥								
오후간식	곤드레나물⑤⑥	열무나물⑤⑥	수박	도토리묵무침⑤⑥	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨			
오후간식	우유②	45.5	2.2	과일주스	67.2	1.0	두유⑤	42.7	1.8	우유②	45.5	2.2	우유②	45.5	2.2	우유②	45.5	2.2
늦은간식	채소주먹밥⑤⑥/차	62.3	1.5	편고구마/우유②	119.0	2.9	치즈스틱①②⑤⑥/우유②	112.7	4.4	잔치국수⑤⑥/요구르트②	84.7	2.2	잔치국수⑤⑥/요구르트②	84.7	2.2	제원절 휴일		
날짜	20	열량	단백질	21	열량	단백질	22	열량	단백질	23	열량	단백질	24	열량	단백질			
오전간식	시리얼+우유②/포도	151.2	2.8	치즈죽②/사과	71.4	2.0	흑임자죽/파인애플	127.4	2.9	청경채죽/자두	63.0	1.3	찰쌀애호박죽/메론	87.5	1.8			
점심	잡곡밥	176.4	5.7	백미밥	207.9	10.0	*일품요리	186.9	8.5	백미밥	208.6	13.4	잡곡밥	233.1	10.1			
	냉도토리묵국⑤⑥⑨			순두부찌개⑤⑥			한우공나물밥 +저염양념장⑤⑥⑩			감자달걀국①			황태국⑤⑥					
	주꾸미우삼겹볶음⑤⑥⑩			훈제오리채소찜⑤⑥			청국장국⑤⑥			코다리강정⑤⑥⑫			돈육전①⑤⑥					
	상추무침⑤⑥			부추겉절이⑤⑥			한식감채⑤⑥			시금치나물⑤⑥			단호박조림⑤⑥					
	취나물무침⑤⑥			고사리나물⑤⑥			참나물무침⑤⑥			유자청백단무지무침			비름나물무침⑤⑥					
오후간식	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨			
오후간식	우유②	45.5	2.2	떡먹는요구르트②	49.0	1.8	우유②	45.5	2.2	우유②	45.5	2.2	우유②	45.5	2.2	우유②	45.5	2.2
늦은간식	후리가게주먹밥⑤⑥/차	79.1	1.9	편단호박/우유②	57.4	2.5	마들렌①②⑤⑥ /수박채②	91.7	1.6	(신)베이컨크림우동 ②⑤⑥⑩/요구르트②	70.7	1.8	크로와상①②⑤⑥ /우유②	170.1	4.4			
날짜	27	열량	단백질	28	열량	단백질	29	열량	단백질	30	열량	단백질	31	열량	단백질			
오전간식	떡먹는요구르트② /복숭아⑪(바나나)	66.5	2.0	콩비지죽⑤/토마토⑫	39.2	1.1	한우죽⑩/골드키위	137.2	3.6	달걀죽①/사과	75.6	2.7	누룽지죽/수박	63.7	1.5			
점심	백미밥	270.2	13.4	잡곡밥	199.5	6.4	*일품요리	180.6	5.0	잡곡밥	193.2	8.9	백미밥	137.2	5.3			
	나가사끼깍뽕탕⑤⑥⑨⑰			얼갈이국⑤⑥			돈육가지덮밥⑤⑥⑩			한우당면국⑤⑥⑩			콩가루배추국⑤⑥					
	(신)오렌지치킨⑤⑥⑩			한우참스테이크⑤⑥⑫⑰			콩나물국⑤			동태살전①⑤⑥			달안심채소볶음⑤⑥⑩					
	우영채조림⑤⑥			코울슬로①⑤			채소고로케①⑤⑥			바라갯잎나물⑤⑥			취어채조림⑤⑥					
	고들단무지무침			브로콜리참깨무침⑤⑥			과일샐러드①⑤			궁채무침⑤⑥			새송이버섯나물⑤⑥					
오후간식	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨	김치⑤⑨			
오후간식	우유②	45.5	2.2	우유②	45.5	2.2	두유⑤	42.7	1.8	우유②	45.5	2.2	우유②	45.5	2.2	우유②	45.5	2.2
늦은간식	안매운볶음김치주먹밥 ⑨/차	106.4	2.6	구운계란①/두유⑤	77.7	5.3	참치채소전⑤⑥/우유②	70.7	6.8	열무비빔국수⑤⑥ /요구르트②	163.1	4.5	치즈케이크빵①②⑤⑥ /우유②	121.1	3.6			



—