

발행일	26. 6. 15.
영양사	윤수정

2026년 7월 식단

광명시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 유형 : 중기 이유식

■ 영아 이유식 중기 제공 예시(소고기배죽) 가득 한 국자(120g)



- 아기가 혀와 입천장을 이용해 으개 먹을 수 있으므로 부드럽게 퍼진 죽으로 제공합니다.
- 7배죽으로 시작하여 후기로 넘어갈 즈음에는 5배죽을 먹을 수 있도록 서서히 조절하여 제공합니다.
- 중기 이유식 처음에는 5큰술 정도씩 일 2회 정도 먹다가 후기 이유식으로 접어들면서 한 번에 10큰술 정도 먹을 수 있도록 배식량을 아기의 개인발달 상황에 따라 차이를 두고 조금씩 차차 늘여줍니다.

1주				1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
중기	식사			두부근대죽⑤	닭가슴살애호박죽⑥	흰살생선무죽	소고기가자죽⑬
	간식			복어죽	고구마죽	아기두유⑤	-
	열량/단백질			156kcal/ 8g	150kcal/ 6g	130kcal/ 8g	90kcal/ 5g
2주		6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
중기	식사	닭가슴살당근죽⑥	소고기채소죽⑬	잔멸치버섯죽	두부김가루죽⑥	소고기양파죽⑬	닭가슴살브로콜리죽⑥
	간식	고구마바나나메시	떠먹는요구르트②	감자죽	흰살생선당근죽	아기치즈②	-
	열량/단백질	140kcal/ 6g	135kcal/ 7g	132kcal/ 6g	138kcal/ 7g	154kcal/ 8g	74kcal/ 6g
3주		13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금) 제헌절	18일(토)
중기	식사	흰살생선애호박무른밥	소고기파프리카죽⑬	닭가슴살버섯죽⑥	두부미역죽⑤		소고기다시마죽⑬
	간식	찐연두부⑤	아기두유⑤	수박퓨레	잔멸치죽		-
	열량/단백질	93kcal/ 7g	137kcal/ 7g	97kcal/ 6g	126kcal/ 6g		89kcal/ 4g
4주		20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
중기	식사	소고기무죽⑬	닭가슴살아욱죽⑤	잔멸치당근죽	소고기브로콜리죽⑬	닭가슴살미역죽⑤	흰살생선양파죽
	간식	바나나퓨레	아기두유⑤	찐연두부⑤	버섯죽	떠먹는요구르트②	-
	열량/단백질	152kcal/ 5g	118kcal/ 7g	96kcal/ 6g	149kcal/ 6g	133kcal/ 9g	78kcal/ 5g
5주		27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
중기	식사	닭가슴살부추죽⑥	잔멸치버섯죽	소고기감자죽⑬	흰살생선채소죽	닭가슴살양파죽⑤	
	간식	감자오토밀죽	아기두유⑤	사과퓨레	단호박죽	떠먹는요구르트②	
	열량/단백질	147kcal/ 7g	111kcal/ 6g	141kcal/ 5g	154kcal/ 7g	136kcal/ 9g	

[식품알레르기 유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.

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

* 해당 번호에 알레르기가 있는 원아의 경우 다른 식품군으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.

* 야황산류(⑬)는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지
표시

[원산지 표시품목] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기(국내산)	닭고기	콩 (두부, 순, 연두부)	흰살생선(동태)
국내산	한우	국내산	국내산	러시아산

발행일	26. 6. 15.
영양사	윤수정

2026년 7월 식단

광명시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 유형 : 후기 이유식

■ 영아 이유식 후기 제공 예시(소고기배무른밥) 가득 두 국자(180g)



- 돌 이전까지 이유식을 제공합니다.
- 식습관이 자리 잡아 하루 3회 이유식, 2회 간식을 섭취할 수 있습니다.

1주				1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
후기	식사			두부근대무른밥⑤	닭가슴살에호박무른밥⑥	흰살생선무른밥	소고기가자무른밥⑥
	간식			아기치즈②	오깐고구마	아기두유⑤	-
열량/단백질				145kcal/ 6g	165kcal/ 6g	159kcal/ 8g	119kcal/ 5g
2주		6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
후기	식사	닭가슴살당근무른밥⑥	소고기채소무른밥⑥	잔멸치버섯무른밥	두부김가루무른밥⑤	소고기양파무른밥⑥	닭가슴살브로콜리무른밥⑥
	간식	모닝빵①②⑥	떠먹는요구르트②	오깐감자	아기팬케이크①②⑥	아기치즈②	-
열량/단백질		181kcal/ 8g	164kcal/ 7g	130kcal/ 6g	171kcal/ 5g	182kcal/ 9g	103kcal/ 6g
3주		13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금) 제한절	18일(토)
후기	식사	흰살생선에호박죽	소고기파프리카무른밥⑥	닭가슴살버섯무른밥⑤	두부미역무른밥⑤		소고기다시마무른밥⑥
	간식	채소전①⑤⑥	아기두유⑤	아기비빔국수⑤⑥	카스텔라①②⑥		-
열량/단백질		174kcal/ 7g	165kcal/ 7g	178kcal/ 8g	167kcal/ 5g		117kcal/ 5g
4주		20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
후기	식사	소고기무른밥⑥	닭가슴살아욱무른밥⑤	잔멸치당근무른밥	소고기브로콜리무른밥⑥	닭가슴살미역무른밥⑥	흰살생선양파무른밥
	간식	김가루주먹밥⑤⑥	아기두유⑤	찐연두부⑤	감자당근볼	떠먹는요구르트②	-
열량/단백질		203kcal/ 7g	150kcal/ 8g	123kcal/ 7g	186kcal/ 7g	162kcal/ 9g	106kcal/ 6g
5주		27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
후기	식사	닭가슴살부추무른밥⑥	잔멸치버섯무른밥	소고기감자무른밥⑥	흰살생선채소무른밥	닭가슴살양파무른밥⑥	
	간식	아기치즈②	아기두유⑤	구운식빵①②⑥	단호박볼	떠먹는요구르트②	
열량/단백질		146kcal/ 9g	140kcal/ 7g	195kcal/ 7g	168kcal/ 6g	165kcal/ 9g	

[식품알레르기 유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.

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

* 해당 번호에 알레르기가 있는 원아의 경우 다른 식품군으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.

* 아황산류(⑩)는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[원산지 표시품목] 농수산물물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단에 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기(국내산)	닭고기	콩 (두부, 순, 연두부)	흰살생선(동태)
국내산	한우	국내산	국내산	러시아산

감수완료	26. 6. 18.
영 양 사	윤수정
시립트리우스어린이집	

식단 유형 :

2026년 7월 식단

1-2세

오전간식죽형, 오전·오후간식 점심

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.		1일(수)	556kcal 18g	2일(목)	408kcal 12g	3일(금)	481kcal 24g	4일(토)	337kcal 12g		
오전	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자*		참깨죽		수박/저당마시는요구르트②		당근죽		우유②			
점심	* '야생산란류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다. * 어린이집에서 추가로 제공하는 메뉴는 주황색으로 표시하였습니다.		★햄야채 달걀볶음밥①⑤⑥ ★치킨너겟⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 과채주스		쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑬ 탕평채⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ ★동그랑땡전⑤⑥⑬ 우렁조림⑤⑥		소고기가지볶음밥⑤⑥⑬ 온두부찜*양념장③⑥ 깍두기⑨			
오후			마들렌①②⑥/우유②		찐고구마+보리차		구운달걀①/우유②					
2주	6일(월)	420kcal 18g	7일(화)	459kcal 14g	8일(수)	501kcal 19g	9일(목)	415kcal 19g	10일(금)	552kcal 20g	11일(토)	235kcal 8g
오전	순두부죽⑤		수박/저당마시는요구르트②		김가루잡쌀죽		참외+치즈②		닭살죽⑬		사과	
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 삼치연장조림⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 호박익힌장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 김치반		흑미밥/깍두기⑨ 소고기감자국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 비름나물⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 미소장국⑤⑥ 동파육⑤⑥⑬ 무생채		돼지고기카레라이스⑤⑥⑬ 우동국물⑤⑥ 푸실라샐러드⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 수박		▶미제소바①④⑤⑥⑬ 춘권튀김⑤⑥⑬ 단무지무침⑬	
오후	군만두⑤⑥⑬/천도복숭아		유부초밥⑤⑥+동글레차		★로제스파게티②⑤⑥⑬⑮		롤케이크①②⑥/우유②		오란다⑤⑥/우유②			
3주	13일(월)	375kcal 12g	14일(화)	415kcal 13g	15일(수)	464kcal 19g	16일(목)	497kcal 21g	17일(금)	재현절	18일(토)	332kcal 11g
오전	감자죽		멜론+파먹는요구르트②		들깨무죽		수박+치즈②				우유②	
점심	쌀밥/배추김치⑨ 애호박말은국⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥		수수밥/채소피클 양송이수프②⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑬⑮ 토마토치즈샐러드②⑬		*초복* 쌀밥/깍두기⑨ 달다라백숙⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥		보리밥/깍두기⑨ 말은비지찌개⑤⑥⑬ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥				▶삼겹살덮밥⑤⑥⑬⑮ 미역된장국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후	채소전①⑤⑥/수박		찐감자/우유②		▶들기름막국수③⑤⑥		치즈빵①②⑥/우유②					
4주	20일(월)	451kcal 18g	21일(화)	375kcal 15g	22일(수)	476kcal 19g	23일(목)	458kcal 17g	24일(금)	516kcal 18g	25일(토)	200kcal 9g
오전	누룽지죽		수박+우유②		소고기버섯죽		토마토②+치즈②		채소죽		수박	
점심	수수밥/배추김치⑨ 어묵묵국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 깻잎찜⑤⑥		흑미밥/깍두기⑨ 아욱국⑤⑥ 새우살양배추볶음⑤⑥⑬⑮ 브로콜리숙회*참깨소스①⑤		쌀밥/배추김치⑨ 달걀양파국①⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥		차조밥/깍두기⑨ 갈비탕⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 구이김		쌀밥/배추김치⑨ 미역냉국⑤⑥ ▶된장닭갈비⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 수박		*중복* ▶들깨누룽지떡⑤⑥ 깍두기⑨ 마시는요구르트②	
오후	돼지고기우렁주먹밥⑤⑥⑬		참쌀떡배기②⑤⑥/보리차		두부과자⑤⑥/우유②		그레놀라⑨/떡먹는요구르트②		모닝빵①②⑥/우유②			
5주	27일(월)	491kcal 21g	28일(화)	475kcal 16g	29일(수)	530kcal 21g	30일(목)	379kcal 15g	31일(금)	536kcal 18g	[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '수산물'을 대체한 메뉴는 괄호로 표시합니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(수산물)를 대체한 메뉴로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 기점으로 전달해 주시기 바랍니다.	
오전	미역죽		참외+파먹는요구르트②		검은콩죽⑤		멜론/저당마시는요구르트②		타락죽②			
점심	흑미밥/배추김치⑨ 들깨두부국⑤⑥ 훈제오리부추찜*소스①⑤ 무쌈 수박		쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥		차조밥/배추김치⑨ 소고기탕국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 감자케첩조림⑬		보리밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ▶돼지목살구이⑬ 열무된장나물⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 유부장국⑤⑥ 달걀볶음⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥ 토마토②			
오후	구운달걀①/우유②		케이크①②⑥/우유②		후레쉬번①②⑥/우유②		찐만두⑤⑥⑬+옥수수차		단호박수프②⑥ /식빵반죽②⑥			

원산지 표시	[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다. *쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다. 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낱치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)								
	쌀, 흑미, 잡쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
		배추	고춧가루	국내산	국내산				
		국내산	국내산	한우	한우				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	
수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성								
	1일(수)	★치킨너겟			닭고기:국내산				
	1일(수)	★햄야채달걀볶음밥/햄			돼지고기:국내산, 닭고기:국내산				
	3일(금)	★동그랑땡전			돼지고기:국내산				
	8일(수)	★로제스파게티/베이컨			돼지고기:국내산				

식단 유형 :

3-5세

오전간식중형, 오전·오후간식 점심

제헌절



표시

[👉 표시 원산지 표시대상 품목 29조] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀 배초기치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩/두부, 순/연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(우산양 포함)고기 (식육 포장용·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩 (두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낱치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 문어, 참치, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찰쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순, 연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성							
	1일(수) ★ 치킨너겟		닭고기: 국내산					
	1일(수) ★ 햄야채 달걀볶음밥/햄		돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산					
	3일(금) ★ 동그랑땡전		돼지고기: 국내산					
	8일(수) ★ 로제스파게티/베이컨		돼지고기: 국내산					