

2026년 7월 식단(만1~2세)

간식강화영

영양사 : 박소담, 홍진주

요일	1일(수)		2일(목)		3일(금)					
오전간식	미역죽⑤⑥		크림스프②④		참깨달걀죽①					
중식	쌀밥/배추김치⑨ Ⓜ 근대된장국⑤⑥ Ⓜ 임연수조림⑤⑥ 숙주나물무침		흑미밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 두부부침⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥		감자밥/배추김치⑨ 무챠국 돼지고기찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥					
오후간식	①⑤⑩/우유②		김가루주먹밥		Ⓜ 참외/우유②					
열량/단백질	410	15	439	15	429	20				
요일	6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목) 생일파티		10일(금)	
오전간식	쇠고기양배추죽⑬		황태양파죽		Ⓜ 감자죽		참깨죽		Ⓜ 브로콜리당근죽	
중식	쌀밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ Ⓜ 가지볶음⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ Ⓜ ⑤⑥⑩⑪ 양배추나물⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 들깨버섯국⑤⑥ ⑤⑥⑭ ⑤⑥⑭ ⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ ⑤⑥⑭ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ 감자찜⑤⑥⑭ 청포묵미나리김무침⑤⑥	
오후간식	복숭아⑩/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		키위/치즈②		바나나/케이크①②④⑥/우유②		Ⓜ (오이)떠먹는요구르트②	
열량/단백질	469	21	453	21	438	18	440	15	422	17
요일	13일(월)		14일(화)		15일(수)		16일(목)		17일(금)	
오전간식	새송이버섯죽		두부청경채죽⑤⑥		달걀무죽①		Ⓜ 닭살참나물죽⑭		제헌절 	
중식	쌀밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑭ 우엉조림⑤⑥		차조밥/배추김치⑨ Ⓜ 열무된장국⑤⑥ 돈육새송이버섯구이⑤⑩ 김자반⑤		쌀밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑭ 새우살볶음⑤⑨ Ⓜ 참나물무침		찹쌀밥/배추김치⑨ 물만두국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥ 무생채			
오후간식	사과/우유②		구운달걀①/두유⑤		바나나/우유②		멜론/우유②			
열량/단백질	437	15	450	21	445	19	417	16		
요일	20일(월)		21일(화)		22일(수)		23일(목)		24일(금)	
오전간식	Ⓜ 애호박당근죽		연두부죽⑤		쇠고기시금치죽⑬		브로콜리참치죽⑤⑥		누룽지죽	
중식	쌀밥/배추김치⑨ ①⑤⑥⑧ 간장계육볶음⑤⑥⑩ ⑤⑥		기장밥/배추김치⑨ Ⓜ ⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ Ⓜ 애호박볶음⑤⑥		하이라이스⑤⑩ 송늬/깍두기⑨ 치킨가스①⑤⑥⑭ Ⓜ 그릭요거트오이샐러드②		쌀밥/배추김치⑨ 팥이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑭ Ⓜ 가지굴소스볶음⑤⑭		쌀밥/깍두기⑨ 안매운참치김치국⑤⑥⑨ 브로콜리달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥	
오후간식	복숭아⑩/우유②		카스텔라①②⑥/우유②		참외/액상요구르트②		단호박찜/우유②		자두/우유②	
열량/단백질	444	16	431	17	455	18	424	21	442	17
요일	27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)	
오전간식	느타리버섯죽		찹쌀달죽⑭		열갈이무죽		Ⓜ 달걀감자죽①		두부양파죽⑤	
중식	쌀밥/깍두기⑨ 열갈이된장국⑤⑥ 깻잎달걀말이⑤⑥⑭ 콩나물무침⑤		흑미밥/배추김치⑨ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돈육토마토소스조림⑤⑩⑪ 미역줄기볶음		쌀밥/배추김치⑨ 어묵양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ Ⓜ 열무나물⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ Ⓜ 오징어묵국⑤⑥⑭ 두부조림⑤⑥ Ⓜ 오이무침⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 유부된장국⑤⑥ *소스①⑤⑥⑩⑪⑫ 감자범벅①⑤	
오후간식	바나나/우유②		치즈케이크빵①②④/우유②		Ⓜ 블루베리/떠먹는요구르트②		들기름메밀비빔국수③⑤⑥/우유②		수박/우유②	
열량/단백질	419	17	429	18	420	18	450	17	447	17

원산지 표시	밥, 죽, 찹쌀, 현미 쌀		누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	가공품 원산지 표시	두부	순두부	연두부	동그랑땡	미트볼
	국내산	외국산	국내산	국내산	호주산	콩		콩	콩	콩	돼지고기	돼지고기
	배추김치		오징어	고등어		외국산		외국산	외국산	국내산	국내산	국내산
	배추	고춧가루										
	국내산	국내산	원양산	노르웨이								

★ 본 센터의 식단은 중앙급식관리지원센터의 식단을 바탕으로 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 본 센터 식단감수위원 및 등록기관의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.

★ 영유아에게 특정 채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해질 수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다. 당월 식재료는 "옥수수"입니다.

★ 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭견과류(호두, 잣포함) ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

★ Check the number of the menu that contains allergy-causing food.

①Egg ②Milk ③Buckwheat ④Peanut ⑤soy bean ⑥Wheat ⑦Mackerel ⑧Crab ⑨Shrimp ⑩Pork ⑪Peach ⑫Tomato ⑬Sulfuric acid ⑭Nust(Walnut, Pine nut Including) ⑮Chicken ⑯Beef ⑰Squid ⑱Shellfish(Oyster, ear shell, Mussels Including)

※ Sulfuric acid is included in most foods in the form of food additives used for bleach, preservative, and antioxidant purposes.

2026년 7월 식단(만3~5세)

간식강화영

영양사 : 박소담, 홍진주

요일			1일(수)		2일(목)		3일(금)			
오전간식			미역죽⑤⑥		크림스프②④		참깨달걀죽①			
중식			쌀밥/배추김치⑨ ⊕근대된장국⑤⑥ ⊕임연수조림⑤⑥ 숙주나물무침		흑미밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥		감자밥/배추김치⑨ 무챠국 돼지고기찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥			
오후간식			①⑤⑩/우유②		김가루주먹밥		⊕참외/우유②			
열량/단백질			596	22	603	21	625	29		
요일	6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)생일파티		10일(금)	
오전간식	쇠고기양배추죽⑬		황태양파죽		⊕감자죽		참깨죽		⊕브로콜리당근죽	
중식	쌀밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ ⊕가지볶음⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ ⊕ ⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 들깨버섯국⑤⑥ ⑤⑥⑬ ⑤⑥⑬ ⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ ⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ 감자찜⑤⑥⑬ 청포묵미나리김무침⑤⑥	
오후간식	복숭아⑩/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		키위/치즈②		바나나/케이크①②④⑥/우유②		⊕ (오이)떠먹는요구르트②	
열량/단백질	687	31	661	30	642	26	704	23	609	23
요일	13일(월)		14일(화)		15일(수)		16일(목)		17일(금)	
오전간식	새송이버섯죽		두부청경채죽⑤⑥		달걀무죽①		⊕달걀참나물죽⑬		제헌절 	
중식	쌀밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥		차조밥/배추김치⑨ ⊕열무된장국⑤⑥ 돈육새송이버섯구이⑤⑩ 김자반⑤		쌀밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑬ 새우살볶음⑤⑨ ⊕참나물무침		찹쌀밥/배추김치⑨ 물만두국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥ 무생채			
오후간식	사과/우유②		구운달걀①/두유⑤		바나나/우유②		멜론/우유②			
열량/단백질	637	21	660	31	627	28	606	22		
요일	20일(월)		21일(화)		22일(수)		23일(목)		24일(금)	
오전간식	⊕애호박당근죽		연두부죽⑤		쇠고기시금치죽⑬		브로콜리참치죽⑤⑥		누룽지죽	
중식	쌀밥/배추김치⑨ ①⑤⑥⑧ 간장계육볶음⑤⑥⑩ ⑤⑥		기장밥/배추김치⑨ ⊕ ⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ ⊕애호박볶음⑤⑥		하이라이스⑤⑩ 송늬/깍두기⑨ 치킨가스①⑤⑥⑬ ⊕그릭요거트오이샐러드②		쌀밥/배추김치⑨ 팥이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑬ ⊕가지굴소스볶음⑤⑩		쌀밥/깍두기⑨ 안매운참치김치국⑤⑥⑨ 브로콜리달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥	
오후간식	복숭아⑩/우유②		카스텔라①②⑥/우유②		참외/액상요구르트②		단호박찜/우유②		자두/우유②	
열량/단백질	648	23	628	25	665	26	617	31	645	25
요일	27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)	
오전간식	느타리버섯죽		찹쌀달죽⑬		열갈이무죽		⊕달걀감자죽①		두부양파죽⑤	
중식	쌀밥/깍두기⑨ 열갈이된장국⑤⑥ 깻잎달걀말이⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤		흑미밥/배추김치⑨ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돈육토마토소스조림⑤⑩⑬ 미역줄기볶음		쌀밥/배추김치⑨ 어묵양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ⊕열무나물⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ ⊕오징어묵국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ ⊕오이무침⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 유부된장국⑤⑥ *소스①⑤⑥⑩⑬ 감자범벅①⑤	
오후간식	바나나/우유②		치즈케이크빵①②④/우유②		⊕블루베리/떠먹는요구르트②		들기름메밀비빔국수③⑤⑥/우유②		수박/우유②	
열량/단백질	610	24	625	26	605	25	657	25	653	24

원산지 표시	밥, 죽, 찹쌀, 현미 쌀		누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	가공품 원산지 표시	두부	순두부	연두부	동그랑땡	미트볼
	국내산	외국산	국내산	국내산	호주산	콩		콩	콩	돼지고기	돼지고기	
	배추김치		오징어	고등어		외국산		외국산	외국산	국내산	국내산	
	배추	고춧가루										
	국내산	국내산	원양산	노르웨이								

- ★ 본 센터의 식단은 중앙급식관리지원센터의 식단을 바탕으로 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 본 센터 식단감수위원 및 등록기관의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.
- ★ 영유아에게 특정 채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해질 수 있는 기회를 제공하고자 '푸드프릿지'를 운영합니다. 당월 식재료는 "옥수수"입니다.
- ★ 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭견과류(호두, 잣포함) ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- ★ Check the number of the menu that contains allergy-causing food.
- ①Egg ②Milk ③Buckwheat ④Peanut ⑤soy bean ⑥Wheat ⑦Mackerel ⑧Crab ⑨Shrimp ⑩Pork ⑪Peach ⑫Tomato ⑬Sulfuric acid ⑭Nust(Walnut, Pine nut Including) ⑮Chicken ⑯Beef ⑰Squid ⑱Shellfish(Oyster, ear shell, Mussels Including)
- ※ Sulfuric acid is included in most foods in the form of food additives used for bleach, preservative, and antioxidant purposes.