

2026년 7월 식단_오전간식죽식형(1~2세)



어린이·사찰복지시설간식지원센터
Center for Child Nutrition and Food Safety

시설명: 취국제1 어린이집

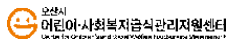
작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호		1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)	4일 (토)
영량/단백질			423kcal/16g	404kcal/16	392kcal/16g	267kcal/12g
오전간식			달걀채소죽⑤	흰살생선살오이죽	고구마흑미죽	두유⑤
중 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲팥 ※ ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		보리밥 버섯당면국⑤⑥ 사과소스육살구이⑤⑩ 참나물무침 배추김치⑨	★양배추표고덮밥⑤⑥⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떡먹는요구르트②)	기장밥 콩나물국⑤ 닭불고기⑤⑥⑨ 브로콜리무침 배추김치⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(파인애플)
			단호박범벅①⑤수박	불고기주먹밥⑤⑥⑩	후래쉬범①②⑤⑥ 우유②, 전도복숭아①	☆
오후간식						
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)	11일 (토)
영량/단백질	411kcal/15g	429kcal/18g	420kcal/18g	435kcal/11g	395kcal/16g	298kcal/13g
오전간식	파프리카부추죽	김가루달걀죽①	청경채당근죽	삼색채소죽	느타리버섯양파죽	미숫가루⑤+우유②
중 식	보리밥 콩비짓국⑤ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 열무나물 깍두기⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 닭고기가지볶음⑤⑥⑩ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카곤살라드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 복앗국 돼지고기우조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 두부미소국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떡먹는요구르트②)
오후간식	군만두⑤⑥⑩	로제소스스파게티②⑤⑥⑫	찰보리떡①②⑤, 우유②	롤케이크①②⑤⑥	옥수수전⑤⑥, 수박	☆
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금) 제헌절	18일 (토)
영량/단백질	412kcal/16g	419kcal/14g	402kcal/18g	404kcal/17g		299kcal/11g
오전간식	새우살무죽⑨	브로콜리다시마죽	단호박죽	장국죽⑤⑥⑩		두유⑤
중 식	기장밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미나리나물 배추김치⑨	쌀밥 들깨고사리국 오리주물럭⑤⑥ 애호박볶음⑤⑨ 깍두기⑨	차조밥 닭가슴살삼계탕⑤ 김달걀말이①②⑤ 비트채소초무침 배추김치⑨	쌀밥 콩가루김치국⑤⑨ 임연수구이⑤ 숙주나물 깍두기⑨		양지찜국수⑤⑥⑩ 달걀주먹밥①⑤ 배추김치⑨ 후식(키위)
						☆
오후간식	알감자구이⑤, 수박	삼색수제비⑥	바나나, 우유②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②		
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)	25일 (토)
영량/단백질	415kcal/17g	423kcal/13g	430kcal/17g	419kcal/18g	399kcal/17g	338kcal/14g
오전간식	쇠고기찜쌀죽⑩	삼색채소죽	가지양파죽	오징어당근죽⑦	흰살생선살파프리카죽	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 맑은청경채국 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 비름된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 백종떡국⑤⑦ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무된장비빔밥①⑤⑥ 쇠고기채소국⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떡먹는요구르트②)	보리밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기시태조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ ★양배추두부찜⑤⑥ 닭고기표고버섯나물⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쇠고기오므라이스①⑤⑩⑫ 고구마순된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(수박)
오후간식	수박, 우유②	볶음우동⑤⑥	전고구마, 토마토⑫	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	유부초밥①⑤⑥	☆
날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)	★ 이달의 식재료 !!
영량/단백질	419kcal/16g	427kcal/16g	417kcal/16g	398kcal/16g	397kcal/16g	
오전간식	고구마치즈죽②	콩가루부추죽⑤⑥	흑임자죽	달걀무죽⑫	쇠고기우영죽⑫	
중 식	쌀밥 맑은숙주국 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침 깍두기⑨	보리밥 수제비아육국⑤⑥ 닭고기데리야카조림⑤⑥⑩ 미나리새우이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 대파달걀국① 쇠갈비찜⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 삼치유자청구이⑤⑥ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	: 양배추 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!
오후간식	편만두⑤⑥⑩ 어린이주스	카스테라①②⑤⑥ 우유②	칼국수⑤⑥	잔멸치채소볶음밥⑤⑥	사과, 우유②	

원산지 표시 수입입장 경우 국가별 작성	쌀(반, 진밥, 누룽지)	콩/두부류, 콩국수, 콩버찌	수산물		김치(얼얼이, 불동, 물김치포함)
	국내산	국내산	동태·명태:러시아산	오징어:원양산	배추 :국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산쇠고기 기준 50%이상 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다. 8일 돈까스 - 돼지고기 국내산 9일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산 30일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	

- * 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공됩니다.
- * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 배나 가시는 전부 제거 후 제공됩니다.
- 매끄럽고 둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 급급 검절을 제거하여 제공 시 주의바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
- * 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
- * ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 및 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(영양/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 7월 식단_오전간식죽식형(3~5세)



어린이·사찰복지시설간식지원센터
Center for Child Nutrition and Food Safety

시설명: 취국제1 어린이집

작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호		1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)	4일 (토)
영량/단백질			651kcal/24g	621kcal/24g	603kcal/24g	411kcal/19g
오전간식			달걀채소죽⑤	흰살생선살오이죽	고구마흑미죽	두유⑤
중 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲팥 ※ ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		보리밥 버섯당면국⑤⑥ 사과소스육살구이⑤⑩ 참나물무침 배추김치⑨	★양배추표고덮밥 ⑤⑥⑩⑫ 숙깃된장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떡먹는요구르트②)	기장밥 콩나물국⑤ 닭불고기⑤⑥⑨ 브로콜리무침 배추김치⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(파인애플)
			단호박범벅①⑤수박	불고기주먹밥⑤⑥⑩	후래쉬편①②⑤⑥ 우유②, 전도복숭아①	☆
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)	11일 (토)
영량/단백질	633kcal/23g	660kcal/27g	646kcal/28g	669kcal/17g	608kcal/24g	459kcal/20g
오전간식	파프리카부추죽	김가루달걀죽①	청경채당근죽	삼색채소죽	느타리버섯양파죽	미숫가루⑤+우유②
중 식	보리밥 콩비짓국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 열무나물 깍두기⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 닭고기가지볶음⑤⑥⑩ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카곤살라드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 복앗국 돼지고기우조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 두부미소국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떡먹는요구르트②)
	오후간식	군만두⑤⑥⑩	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫	찰보리떡①②⑤, 우유②	롤케이크①②⑤⑥	옥수수전⑤⑥, 수박
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금) 제한절	18일 (토)
영량/단백질	634kcal/25g	645kcal/21g	622kcal/28g	622kcal/26g		460kcal/17g
오전간식	새우살무죽⑨	브로콜리다시마죽	단호박죽	장국죽⑤⑥⑩		두유⑤
중 식	기장밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미나리나물 배추김치⑨	쌀밥 들깨고사리국 오리주물럭⑤⑥ 애호박볶음⑤⑨ 깍두기⑨	차조밥 닭가슴살삼계탕⑤ 김달걀말이①②⑤ 비트채소초무침 배추김치⑨	쌀밥 콩가루김치국⑤⑨ 임연수구이⑤ 숙주나물 깍두기⑨		양지찜국수⑤⑥⑩ 달걀주먹밥①⑤ 배추김치⑨ 후식(키위)
	오후간식	알감자구이⑤, 수박	삼색수제비⑥	바나나, 우유②	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	☆
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)	25일 (토)
영량/단백질	639kcal/26g	661kcal/22g	662kcal/26g	645kcal/28g	614kcal/26g	463kcal/19g
오전간식	쇠고기찜쌀죽⑩	삼색채소죽	가지양파죽	오징어당근죽⑦	흰살생선살파프리카죽	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 맑은청경채국 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 비름된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 백종떡국⑤⑦ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무된장비빔밥①⑤⑥ 쇠고기채소국⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떡먹는요구르트②)	보리밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기시태조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ ★양배추두부찜⑤⑥ 닭고기표고버섯나물 ⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쇠고기오므라이스 ①⑤⑩⑫ 고구마순된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(수박)
	오후간식	수박, 우유②	볶음우동⑤⑥⑩	전고구마, 토마토⑫	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	유부초밥①⑤⑥
날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)	★ 이달의 식재료 !!
영량/단백질	644kcal/24g	657kcal/24g	642kcal/24g	653kcal/26g	611kcal/24g	
오전간식	고구마치즈죽②	콩가루부추죽⑤⑥	흑임자죽	달걀무죽⑫	쇠고기우영죽⑫	
중 식	쌀밥 맑은숙주국 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리깨소스무침 깍두기⑨	보리밥 수제비미역국⑤⑥ 닭고기데리야카조림 ⑤⑥⑩ 미니새우이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 대파달걀국① 쇠갈비찜⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 삼치유자청구이⑤⑥ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	: 양배추 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!
	오후간식	편만두⑤⑥⑩ 어린이주스	카스테라①②⑤⑥ 우유②	칼국수⑤⑥	잔멸치채소볶음밥⑤⑥	

원산지 표시 수입입장 경우 국가별 작성	쌀(반, 진밥, 누룽지)	콩/두부류, 콩국수, 콩버찌	수산물		김치(얼얼이, 불동, 물김치포함)
	국내산	국내산	동태·명태:러시아산	오징어:원양산	배추 :국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산쇠고기 기준 50%이상 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다. 8일 돈까스 - 돼지고기 국내산 9일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산 30일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	

- * 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공됩니다.
- * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 배나 가시는 전부 제거 후 제공됩니다.
- 매끄럽고 둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 급급 검절을 제거하여 제공 시 주의바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
- * 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
- * ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 및 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(영양/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.