

# 2026년 7월 식단\_오전간식죽식형(1~2세)



시설명:호반꽃담은어린이집

작성자: 영양팀

| 날짜     | 식품 알레르기 유발식품 번호                                                                                                                                                  |  | 1일 (수)                                        | 2일 (목)                                                               | 3일 (금)                                    | 4일 (토)                                  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                  |  | 423kcal/16g                                   | 404kcal/16                                                           | 392kcal/16g                               | 267kcal/12g                             |
| 오전간식   |                                                                                                                                                                  |  | 달걀채소죽⑤                                        | 흰쌀생선살오이죽                                                             | 고구마죽미죽                                    | 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) ⑲깻※ ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |  | 보리밥<br>버섯당면국⑤⑥<br>사과소스묵살구이⑤⑩<br>참나물무침<br>백김치⑨ | ★ <b>양배추표고덮밥</b><br>⑤⑥⑩<br>숙갓된장국⑤⑥<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>후식(떠먹는요구르트②) | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>닭불고기⑤⑥⑮<br>브로콜리무침<br>백김치⑨ | 제육덮밥⑤⑥⑩<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>깍두기⑨<br>후식(파인애플) |
|        |                                                                                                                                                                  |  | 단호박벌떡①⑤<br>수박(건강)                             | 불고기주먹밥⑤⑥⑮                                                            | <b>후레쉬번①②⑤⑥</b><br>우유②                    | ☆                                       |

| 날짜     | 6일 (월)      | 7일 (화)      | 8일 (수)      | 9일 (목)      | 10일 (금)     | 11일 (토)     |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 열량/단백질 | 411kcal/15g | 429kcal/18g | 420kcal/18g | 417kcal/17g | 395kcal/16g | 298kcal/13g |
| 오전간식   | 파프리카부추죽     | 김가루달걀죽①     | 청경채당근죽      | 양배추참깨죽      | 느타리버섯양파죽    | 미숫가루⑤+우유②   |

| 중 식 | 보리밥<br>콩비짓국⑤<br>쇠고기매추리알장조림<br>①⑤⑥⑮<br>노각무침⑤⑥<br>백김치⑨ |  | 쌀밥<br>돈육배춧국⑤⑥⑩<br>오징어채소볶음⑤⑥⑰<br>열무나물<br>깍두기⑨ |  | 기장밥<br>감자된장국⑤⑥<br>닭고기가지볶음⑤⑥⑮<br>갯잎순나물⑤⑥<br>백김치⑨ |  | 쌀밥<br>맑은근대국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑮<br>무실리샐러드⑤⑥⑫<br>깍두기⑨ |  | 차조밥<br>북엇국<br>돼지고기무조림⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤<br>백김치⑨ |  | 카레라이스⑤⑥⑩<br>두부미소국⑤⑥<br>깍두기⑨<br>후식(짜먹는요구르트②) |  |
|-----|------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|--|---------------------------------------------|--|
|     |                                                      |  |                                              |  |                                                 |  |                                                 |  |                                             |  |                                             |  |

| 오후간식 | 군만두⑤⑥⑩ | 로제소스스파게티<br>②⑤⑥⑫ | 찰보리떡①②⑤, 우유② | 수박(건강), 우유② | 옥수수전⑤⑥, 수박 | ☆ |
|------|--------|------------------|--------------|-------------|------------|---|
|------|--------|------------------|--------------|-------------|------------|---|

| 날짜     | 13일 (월)     | 14일 (화)     | 15일 (수)     | 16일 (목)     | 17일 (금) <b>제헌절</b> | 18일 (토)     |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|
| 열량/단백질 | 412kcal/16g | 419kcal/14g | 402kcal/18g | 404kcal/17g |                    | 299kcal/11g |
| 오전간식   | 새우살무국⑨      | 브로콜리다시마죽    | 단호박죽        | 장국죽⑤⑥⑮      |                    | 두유⑤         |

| 중 식 | 기장밥<br>곤드레된장국⑤⑥<br>돼지갈비구이⑤⑥⑩<br>미나리나물<br>백김치⑨ |  | 쌀밥<br>들깨고사릿국<br>오리주물럭⑤⑥<br>애호박볶음⑤⑨<br>깍두기⑨ |  | 차조밥<br>🍱달가슴살삼계탕⑥<br>김갈갈말이①②⑤<br>비트채소초무침<br>백김치⑨ |  | 쌀밥<br>콩가루김치국⑤⑨<br>임연수구이⑤<br>숙주나물<br>깍두기⑨ |  | 양지쌀국수⑤⑥⑮<br>달걀주먹밥①⑤<br>백김치⑨<br>후식(키위) |  |
|-----|-----------------------------------------------|--|--------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|--|------------------------------------------|--|---------------------------------------|--|
|     |                                               |  |                                            |  |                                                 |  |                                          |  |                                       |  |

| 오후간식 | 알감자구이⑤, 멜론 | 삼색수제비⑥ | 수박(건강), 우유② | <b>모닝빵①②⑤⑥</b> , 우유② |  | ☆ |
|------|------------|--------|-------------|----------------------|--|---|
|------|------------|--------|-------------|----------------------|--|---|

| 날짜     | 20일 (월)     | 21일 (화)     | 22일 (수)     | 23일 (목)     | 24일 (금)     | 25일 (토)     |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 열량/단백질 | 415kcal/17g | 423kcal/13g | 430kcal/17g | 419kcal/18g | 399kcal/17g | 338kcal/14g |
| 오전간식   | 쇠고기참쌀죽⑥     | 삼색채소죽       | 가지양파죽       | 오징어당근죽⑦     | 흰쌀생선살파프리카죽  | 미숫가루⑤+우유②   |

| 중 식 | 쌀밥<br>맑은청경채국<br>간장달볶음탕⑤⑥⑮<br>비름된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |  | 차조밥<br>백짬뽕국⑤⑰<br>쇠고기오이볶음⑤⑥⑮<br>청포묵김가루무침⑤⑥<br>백김치⑨ |  | 열무된장비빔밥①⑤⑥<br>쇠고기채소국⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>후식(짜먹는요구르트②) |  | 보리밥<br>어묵국⑤⑥<br>돼지고기사태조림⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>백김치⑨ |  | 쌀밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>★ <b>양배추두부찜</b> ⑤⑥<br>닭고기표고버섯나물<br>⑤⑥⑮<br>깍두기⑨ |  | 쇠고기오므라이스<br>①⑤⑫⑮<br>고구마순된장국⑤⑥<br>백김치⑨<br>후식(수박) |  |
|-----|-----------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|--|
|     |                                               |  |                                                   |  |                                                          |  |                                               |  |                                                                  |  |                                                 |  |

| 오후간식 | 복숭아⑩, 우유② | 볶음우동⑤⑥ | 편고구마, 수박(건강) | 꿀호떡①②⑤⑥, 우유② | 유부초밥①⑤⑥ | ☆ |
|------|-----------|--------|--------------|--------------|---------|---|
|------|-----------|--------|--------------|--------------|---------|---|

| 날짜     | 27일 (월)     | 28일 (화)     | 29일 (수)     | 30일 (목)     | 31일 (금)     | ★ <b>이달의 식재료 !!</b> |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|
| 열량/단백질 | 419kcal/16g | 427kcal/16g | 417kcal/16g | 398kcal/16g | 397kcal/16g |                     |
| 오전간식   | 고구마치즈죽②     | 콩가루부추죽⑤⑥    | 흑임자죽        | 달걀무죽⑥       | 쇠고기우영죽⑥     |                     |

|     |                                                     |                                                           |                                            |                                               |                                                  |                                                                                                                                            |
|-----|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 중 식 | 쌀밥<br>맑은숙주국<br>돼지고기채소볶음<br>⑤⑥⑩<br>브로콜리깨소스무침<br>깍두기⑨ | 보리밥<br>수제비아육국⑤⑥<br>닭고기데리아끼조림<br>⑤⑥⑮<br>미니새송이버섯볶음⑤<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>대파달걀국①<br>쇠갈비찜⑤⑥⑮<br>취나물볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>쇠고기미역국⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩⑫<br>가지나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>감자양파국⑤⑥<br>삼치유자청구이⑤⑥<br>참나물들기름무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | <br>: 양배추<br>- 이달의 식재료<br>가정통신문으로<br>편식 예방에<br>힘써주세요! |
|     | 오후간식                                                | 편만두⑤⑥⑩<br>어린이주스                                           | 카스테라①②⑤⑥<br>우유②                            | 칼국수⑤⑥                                         | 잔멸치채소볶음밥⑤⑥<br>복숭아(건강), 우유②                       |                                                                                                                                            |

| 원산지 표시<br>수입산인 경우<br>국가명 작성 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지)                              | 콩(두부류, 콩국수, 콩버찌) | 수산물         |          | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)                                     |  |
|-----------------------------|--------------------------------------------|------------------|-------------|----------|--------------------------------------------------------|--|
|                             | 국내산                                        | 국내산              | 동태·명태: 러시아산 | 오징어: 국내산 | 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산                                     |  |
|                             | 쇠고기 * <small>국산 쇠고기 및 경우 수입인 경우 국산</small> | 돼지고기             | 닭고기         | 오리고기     | 가공식품 * <small>가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.</small> |  |
|                             | 국내산 ( 한우 )                                 | 국내산              | 국내산         | 국내산      | 9일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산                             |  |
|                             |                                            |                  |             |          | 30일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산                                    |  |

- \* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
- \* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뱀나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
- 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 새로방향으로 각개 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 시 주의바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
- \* **파란색**으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
- \* ○ ○ 색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.