

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 최은빈, 엄유민 영양사 발행일 2026.6.19.(금)		7월 1일(수)	7월 2일(목)	7월 3일(금)	7월 4일(토)
오전간식			제철과일	두부근대죽⑤	제철과일	우유②
중식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요		안매운김치볶음밥⑤⑨ 달걀찜국①⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	흰쌀밥/깍두기⑨ 애호박감자죽⑤⑥ 닭살가지조림⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 쇠고기양배추국⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥	흑미밥/백김치⑨ 매생이국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤
오후간식			우유스틱빵①②⑤⑥, 우유⑤	우유과일화채②	핫도그①②⑤⑥⑩	-
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		538/19	400/17	377/12	394/17
날짜(요일)	7월 6일(월)	7월 7일(화)	푸른데이 7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)	7월 11일(토)
오전간식	제철과일	콩나물오이죽⑤	제철과일	노른자채소죽①	제철과일	채소스틱
중식	차조밥/백김치⑨ 청경채양파국 오리고기주물럭⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 만두국⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ (닭고기부추조림⑤⑥⑩) 취나물볶음⑤⑥	돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은콩나물국⑤ 브로콜리숙회+양념장⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	흑미밥/깍두기⑨ 얼갈이배추국 쇠고기가지구이⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 반달오이무침 (오이볶음)	기장밥/깍두기⑨ 새송이버섯국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 아욱나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 식혜	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	찐단호박, 우유②	김가루주먹밥	-
열량/단백질	387/18	579/23 574/25	375/14	556/19	356/18	270/11
날짜(요일)	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)	7월 18일(토)
오전간식	제철과일	닭가슴살죽⑤	제철과일	감자죽	 제언절	슬라이스치즈②
중식	흑미밥/깍두기⑨ 들깨시래기국⑤⑥ 쇠고기카레조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 근대나물⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 유부채국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 참나물무침⑤⑥	닭살잡채밥⑤⑥⑩ 콩가루배추국⑤ 저염진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/백김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 신메뉴 두부가지그라탕 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 열무나물		차조밥/백김치⑨ 맑은우동국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 건곤드레나물⑤⑥
오후간식	찐감자, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	애호박채소전⑤⑥	옥수수식빵①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질	321/14	559/25	359/16	578/25	319/13	
날짜(요일)	7월 20일(월)	7월 21일(화)	푸른데이 7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)	7월 25일(토)
오전간식	제철과일	두부콩나물죽⑤	제철과일	노른자아욱죽①	제철과일	소보로빵①②④⑤⑥
중식	기장밥/백김치⑨ 콩나물팥국⑤ 저당닭살브로콜리조림 ⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 삼색수제비국⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 양상추무침⑤⑥ (양배추나물⑤⑥)	쇠고기무밥+부추양념장 ⑤⑥⑩ 호박일된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 백김치⑨ 요구르트②	흰쌀밥/백김치⑨ 새우살시금치국⑤⑥⑨ (건새우시금치국⑤⑥⑨) 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 순살가지미조림⑤⑥ (돼지고기주물럭⑤⑥⑩) 콩나물무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 호박잎나물⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑩	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	찐옥수수, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	-
열량/단백질	350/16	535/17	431/20	510/22 513/22	361/16 380/18	302/13
날짜(요일)	7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 하절기 식중독 사고 예방을 위해 (가열 조리 대체 메뉴)와 (수산물 대체식품)을 안내하오니 대체 메뉴를 참고 후 변경 하여 제공할 수 있으며 ①가열조리 하지 않는 메뉴 를 제공할 경우 식재료 소독을 철저히 하고 ②수산물 제공 시 해당 식재료의 원산지 를 확인하시기 바랍니다.
오전간식	제철과일	버섯미역죽	제철과일	쇠고기숙주죽⑩	제철과일	
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 미역냉국⑤⑥ (감자미역국⑤⑥) 훈제오리구이 머위나물무침⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 닭개장⑤⑥⑩ 간장마파두부⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 근대양파국 푸시리샐러드②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 삼치구이⑤⑥ (닭고기청경채조림⑤⑥⑩) 느타리버섯무침⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 채소개살국①⑤⑥⑧ 쇠고기참나물불고기 ⑤⑥⑩ 고구마볶음⑤	
오후간식	영양주먹밥⑤	찐고구마, 우유②	들기름비빔우동⑤⑥	우유수박화채②	잼샌드위치①②⑤⑥, 동굴레차	
열량/단백질	319/15	515/25	453/16	454/22 440/23	400/14	

밥, 죽 쌀(백미,흑미)		백김치 배추		콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)									
				두부	순두부	구이용		국용		볶음용		조림용		죽용	
무농약 국내산		무농약 국내산		국내산		국내산		한우 국내산		한우 국내산		한우 국내산		한우 국내산	
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 고등어	식육 가공품	훈제오리 오리고기		수산물 가공품	진미채 오징어		참치 다랑어		해물동그랑땡 오징어			
					국내산			페루산		원양산		원양산			
무항생제 국내산	무항생제 국내산	국내산	국내산												

■ 알레르기 유발 식품 : ①년류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참
■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

날짜	밥·죽				7월 1일(수)	7월 2일(목)	7월 3일(금)	7월 4일(토)
오전간식	쌀(백미,잡쌀)		쇠고기		고구마죽	두부근대죽⑤	애호박죽	느타리버섯죽
중식	산		산		노른자양배추진밥①	기장가지무른밥	쇠고기진밥④	두부고구마무른밥⑤
오후간식	닭고기		두부		잘게썬 유유스③⑤⑥	제철과일+유제품②	다진채소+유제품②	-
열량(kcal)	산		산		316	197	216	223
단백질(g)	산		산		7	4	6	5
날짜	7월 6일(월)	7월 7일(화)	7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)	7월 11일(토)		
오전간식	브로콜리죽	콩나물오이죽⑤	두부청경채죽⑤	노른자채소죽①	쇠고기배추죽④	닭살단호박죽⑤		
중식	노른자채소진밥①	닭살배추무른밥④	브로콜리무른밥	오이버섯진밥	콩나물김무른밥⑤	시금치양파진밥		
오후간식	제철과일+유제품②	제철과일+유제품②	잘게 썬 잔치국수③⑥	으깬 단호박	다진채소+유제품②	-		
열량(kcal)	242	206	291	256	216	204		
단백질(g)	6	7	8	6	7	6		
날짜	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)	7월 18일(토)		
오전간식	두부애호박죽⑤	닭가슴살죽④	모듬채소죽	감자죽		들깨가지죽		
중식	감자무른밥	들깨가지무른밥	노른자애호박진밥①	쇠고기미역무른밥④		두부당근진밥⑤		
오후간식	제철과일+유제품②	제철과일+유제품②	다진채소+유제품②	식빵+참외(무)①②③⑥		-		
열량(kcal)	207	227	240	296	-	235		
단백질(g)	4	8	6	8	-	6		
날짜	7월 20일(월)	7월 21일(화)	7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)	7월 25일(토)		
오전간식	잡쌀무죽	두부콩나물죽⑤	황태죽	노른자아욱죽①	시금치양배추죽	쇠고기브로콜리죽④		
중식	노른자파프리카진밥①	시금치양배추진밥	쇠고기브로콜리무른밥④	잡쌀무진밥	흰살생선무른밥 (황태무른밥)	콩나물아욱무른밥⑤		
오후간식	제철과일+유제품②	스크램블에그①②	유기농쌀과자	제철과일+유제품②	다진채소+유제품②	-		
열량(kcal)	254	276	356	224	216/8 258/19	216		
단백질(g)	6	12	21	5	-	6		
날짜	7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)			
오전간식	고구마당근죽	버섯미역죽	노른자죽①	쇠고기숙주죽④	순두부죽⑤			
중식	두부참깨진밥⑤	쇠고기숙주무른밥④	청경채오이진밥	애호박버섯진밥	근대양파무른밥			
오후간식	영양주먹밥⑤	제철과일+유제품②	제철과일+유제품②	다진채소+유제품②	으깬 고구마			
열량(kcal)	292	229	235	208	289			
단백질(g)	7	8	6	5	5			

- 식단 작성자 : 순화지원2팀 김현정, 엄유민 영양사 / 발행일 : 2026.6.19.(금) / 이미지 출처 : 미리캔버스
- 후기 이유식은 오전 간식, 중식, 오후 간식으로 나누어져 있습니다.
- 위 식단은 영·유아의 개별 수 기준으로 작성된 식단이므로 개인차를 고려하여 발달단계에 맞춰 진행하도록 합니다.
- 후기 이유식 식단 내 열량 및 단백질 산출표에는 제철 과일, 다진 채소, 유제품의 열량 및 단백질 함량이 제외되어 있습니다. 아래 산출표 확인 후 제공되는 제철 과일, 다진 채소, 유제품의 영양소 함유량을 더하여 **초록색칸**에 표기하시기 바랍니다.
- 수산물 대체 식품(메뉴)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며, 제공 시 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.

품목	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	품목	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	품목	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)
감귤	20	7.4	0.1	오렌지	20	9.4	0.2	플레인요거트	56	50	2.9
딸기	20	7.2	0.2	참외	20	9.4	0.3	다진고구마	20	15	0.2
바나나	20	15.8	0.2	포도	20	11.4	0.1	다진당근	20	5	0.2
배	20	8.6	0.1	치즈	14	42	2.7	다진오이	20	2.4	0.2
사과	20	9.8	0.1	요구르트	70	46	0.1	다진파프리카	20	4	0.2

①난류 ②유유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토

⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔

- 알레르기 유발 식품 번호는 서울특별시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성하였으며, 식재료 사용 시 반드시 확인하시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

이유식 후기 (9~11개월)

농도		순가락으로 떠서 기울어도 떨어지지 않는 정도의 된죽 (4~2배죽, 물:물린쌀 = 4~2:1)
횟수 및 분량		하루 3회 (조식+중식+간식 1회+씩), 플레인요구르트(호상) 용기로 최소 1통(100g)~최대 1+1/2통(120~150g)
사용 가능한 식품	곡류	녹두 등 거의 모든 종류 가능, 밀가루는 식품 알레르기 반응이 없는 경우에 사용 가능
	채소	가지, 도라지, 숙주, 우엉, 콩나물 등 대부분의 종류 가능, 토마토와 파프리카는 첫돌 이후부터 사용
	과일	멜론, 살구, 참외, 포도즙, 귤즙(신맛이 나는 과일은 첫돌 이후부터 사용하는 것이 좋습니다)
	육류,공류	쇠고기, 닭고기(기름기 제거 후 사용), 두부
	어·패류	갈치, 동태, 멸치, 병어
	난류	노른자(완전히 익혀서 제공)
	해조류	김, 다시마, 미역, 파래(짠맛에 주의하여 사용)
	간식류	- 잘게 썬 식빵이나 떡 같은 핑거푸드, 으깬 채소나 곡류(감자, 고구마, 단호박, 옥수수 등) - 영아용 치즈, 설렁탕이 들어있지 않은 플레인요거트(호상), 잘게 썬 과일, 잘게 썬 면 등
	주의사항	① 식재료는 3~5mm 정도 크기로 잘게 썰어 조리합니다. ② 열일 3끼는 모두 다른 메뉴로 제공합니다. ③ 꿀, 게, 달걀흰자, 돼지고기, 동부른생선, 새우, 생우유, 조개류, 토마토 등 식품알레르기를 유발할 수 있는 식품은 제한합니다. 특히 꿀과 생우유는 절대 제공하지 않습니다. ④ 천연 조미료나 육수를 적극 활용하여 이유식을 조리합니다.