



2026년 7월 건강식단 - 즉식형B(오전과일) 〈0~2세〉



영양·교육지원팀

발행일: 2026. 6. 15

날짜	월	화	수	목	금												
오전간식			짜먹는요구르트②+수박	달걀죽⑤	검은콩죽⑤+블루베리												
점심	★ 7월 9일(목): 독일 음식 『프리카델레(함박스테이크)』 ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식」 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.		쌀밥/백김치 청경채맑은국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ ★가지구이⑤	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 연두부&깨소스⑤⑥ 무나물	쌀밥/백김치 쇠고기국⑤⑥⑩ 찜닭⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥												
오후간식	이 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.		시리얼+우유②	편단호박+우유②	★옥수수치즈주먹밥②⑤ +오미자차												
영양(kcal)/단백질(g)			471/23	483/16	437/16												
원산지 표시			달고기:국내산	연두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우 달고기:국내산												
날짜	6	7	8	9	10												
오전간식	갯죽⑩	장국죽⑤⑥⑩+포도	짜먹는요구르트②+수박	단호박수프②⑤⑥⑩⑫+★참외	★감자치즈죽②												
점심	쌀밥/백김치 맑은육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 부추양배추무침	쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑩⑫ ★파프리카샐러드⑤⑥	쌀밥/백김치 ★애호박맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 김구이	쌀밥/백김치 배추된장국⑤⑥ 프리카델레(함박스테이크) ①⑤⑥⑩⑫ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고기묵은지⑤⑥⑩ 가지미소침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥												
오후간식	카스텔라①②⑥+작두콩차⑤⑥	★편(군)감자+우유②	삶은달걀①+우유②	잔치국수①⑤⑥	★바나나헛케이크①②⑤⑥ +우유②												
영양(kcal)/단백질(g)	412/17	488/22	480/26	480/18	532/24												
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우 달고기:국내산	돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우												
날짜	13	14	15 초복	16	17												
오전간식	순두부죽⑤	참깨죽	짜먹는요구르트②+수박	타락죽②+★복숭아⑩	제한침												
점심	쌀밥/백김치 너트리버섯국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑫⑬ 단호박조림⑤⑥	쌀밥/백김치 ★가지된장국⑤⑥ ★소불고기⑤⑥⑩ 양배추찜	쌀밥/백김치 삼계탕⑤ 숙주나물 저당주스	쌀밥/백김치 황태미역국⑤⑥ ★두부그라탕②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 고구마순나물⑤⑥													
오후간식	편(군)고구마+우유②	수박화채	에그마요샌드위치①②⑤⑥+우유②	냉모밀국수③⑤⑥													
영양(kcal)/단백질(g)	430/17	526/20	620/27	453/22													
원산지 표시	순두부(콩):국내산 오징어:국내산	★쇠고기:국내산한우	달고기:국내산	두부(콩):국내산 가다랑어포(다랑어):원양산													
날짜	20	21	22	23	24												
오전간식	쇠고기표고버섯죽⑩	강낭콩죽⑤+★참외	짜먹는요구르트②+수박	양파크림수프②⑥+멜론	대구살죽+포도												
점심	쌀밥/백김치 배추담면국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥	쌀밥/백김치 숙주맑은국 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ ★애호박나물⑤⑥⑩ 자장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ +결명자차	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥	쌀밥/백김치 팽이버섯된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ 우렁무침⑤⑥	쌀밥/백김치 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ ★감자채볶음⑤												
오후간식	치즈스틱+우유②	자장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ +결명자차	포마김밥①⑤⑥⑩+매실차	편감자+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②												
영양(kcal)/단백질(g)	528/23	475/17	437/19	496/22	521/21												
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우 달고기:국내산	돼지고기(돈가스):국내산 돼지고기(자장면):국내산	★쇠고기:국내산한우 두부(콩):국내산	새우:태국산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산												
날짜	27	28	29	30	31												
오전간식	당근죽+★복숭아⑩	전복죽⑩+★방울토마토⑩	짜먹는요구르트②+수박	★애호박죽	달걀죽①+바나나												
점심	쌀밥/백김치 양배추된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 너트리버섯조림⑤⑥	쌀밥/백김치 새우살맑은국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 북어콩나물국⑤ 당근달걀말이 ①⑤ 도토리묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 맑은배춧국⑤⑥ 족찜스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ★가지볶음⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리무침												
오후간식	후레쉬버①②⑤⑥+우유②	콩국수⑤⑥	★오케겔자샐러드①⑤+우유②	오곡시리얼⑥+우유②	슈크림빵①②⑤⑥+메일차③												
영양(kcal)/단백질(g)	538/25	445/25	492/21	480/20	470/17												
원산지 표시	참치(다랑어):원양산 동태포(명태):러시아산	전복:국내산 오리고기:국내산 콩국수(콩):국내산		돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산한우												
★ 7월의 저나트륨·저당 메뉴																	
<table><tr><th>날 짜</th><th>메뉴</th><th>점심 중 영양</th></tr><tr><td>저나트륨 메뉴 13</td><td>소불고기</td><td>나트륨 65 mg</td></tr><tr><td>저당 메뉴 10</td><td>바나나헛케이크</td><td>당 6 g</td></tr><tr><td>저나트륨 메뉴 16</td><td>두부그라탕</td><td>나트륨 93 mg</td></tr></table>						날 짜	메뉴	점심 중 영양	저나트륨 메뉴 13	소불고기	나트륨 65 mg	저당 메뉴 10	바나나헛케이크	당 6 g	저나트륨 메뉴 16	두부그라탕	나트륨 93 mg
날 짜	메뉴	점심 중 영양															
저나트륨 메뉴 13	소불고기	나트륨 65 mg															
저당 메뉴 10	바나나헛케이크	당 6 g															
저나트륨 메뉴 16	두부그라탕	나트륨 93 mg															
※ 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.																	
원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.																	

★ 7월의 계절식품
수박, 참외, 자두,
복숭아, 토마토,
파프리카, 가지,
애호박, 도라지, 감자,
옥수수

원산지 표시

쌀(백미)	배추김치(백김치)
밥, 죽, 누룬지	배추
국내산	국내산
	고춧가루
	국내산

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시
★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젓소 구분표시
(예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)