



2026년 7월 건강식단 0-2세 - 일반B형

<더미소어린이집>

영양·교육지원팀
발행일: 2026. 6. 15

월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	
오전간식	★토마토⑫	채소죽	★자두	바나나세이크②	
점심	★ 7월 9일(목): 독일 음식 '프리카델레(함박스테이크)'	쌀밥/백김치 청경채맑은국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ ★가지구이⑤	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 연두부&깨소스⑤⑥ 무나물	쌀밥/백김치 쇠고기국⑤⑥⑩ 찜닭⑤⑥⑫ 얼무나물⑤⑥	돼지고기덮밥⑤⑥⑩⑫ 콩나물국⑤ 파일샐러드①②⑤⑫ 백김치
오후간식	※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.	시리얼+우유②	찐단호박+우유②	머핀①②⑤⑥+오미자보리차	
열량(kcal)/단백질(g)		393/19	483/16	365/14	330/14
원산지 표시			연두부(콩):국내산	★쇠고기:한우,국내산 닭고기:국내산	돼지고기:한돈,국내
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	★거봉[포도]	장국죽⑤⑥⑫	★수박	단호박수프②⑤⑥⑫⑬⑭	★참외
점심	쌀밥/백김치 맑은육개장⑤⑥⑫ 치즈달걀찜①② 부추양배추무침	쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑫⑬⑭ ★파프리카샐러드⑤⑥	쌀밥/백김치 ★애호박맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑫ 김구이	쌀밥/백김치 배추된장국⑤⑥ ★프리카델레(함박스테이크) ①⑤⑥⑫⑬ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고기국⑤⑥⑫ 가지미조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥
오후간식	카스텔라①②⑥+작두콩차⑤⑥	★편(군)감자+우유②	구운달걀① +우유②	잔치국수①⑤⑥	★바나나핫케이크①②⑤⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	361/16	468/22	405/22	456/18	482/23
원산지 표시	★쇠고기:한우,국내	★쇠고기:한우,국내 닭고기:국내	돼지고기:한돈,국내	★쇠고기:한우,국내 돼지고기:한돈,국내	★쇠고기:한우,국내
날짜	13	14	15_초복	16	17
오전간식	★복숭아⑪	순두부죽⑤	★파프리카스틱[바나나] +떠먹는요구르트②	타락죽②	제헌절
점심	쌀밥/백김치 ★가지된장국⑤⑥ ★소불고기⑤⑥⑫ 양배추찜	쌀밥/백김치 느타리버섯국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 단호박조림⑤⑥	쌀밥/백김치 삼계탕⑤ 숙주나물 ★방울토마토⑫	쌀밥/백김치 황태미역국⑤⑥ ★두부부각탕②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 고구마순나물⑤⑥	공정관 사회 경의도로 법
오후간식	에그샌드위치①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+우유②	★수박화채②	냉모밀국수③⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	492/21	526/20	436/20	437/21	
원산지 표시	★쇠고기:한우,국내	순두부(콩):국내 오징어:베트남	닭고기:국내	두부(콩):국내 가다랑어포(다랑어):러시아	★쇠고기:한우,국내
날짜	20	21	22	23	24
오전간식	★참외	강낭콩죽⑤	★멜론	양파크림수프②⑥	★포도
점심	쌀밥/나박김치[백김치] 배추당면국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥	쌀밥/백김치 숙주맑은국 돈가스&소스①⑤⑥⑨⑫⑬⑭ ★애호박나물⑤⑥⑨	꼬마김밥 사과주스	쌀밥/백김치 팽이버섯된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑫ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ 우렁무침⑤⑥	쌀밥/백김치 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ ★감자채볶음⑤
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	간장비빔국수⑤⑥⑫+결명자차	식빵달걀찜+우유	단호박버핀+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	469/21	451/17	366/15	477/21	453/19
원산지 표시	닭고기:국내	돼지고기(돈가스):국내 ★쇠고기:한우,국내	★쇠고기:한우,국내산 두부(콩):국내	두부(콩):국내 오징어:베트남	두부(콩):국내 돼지고기:한돈,국내
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	★방울토마토⑫	전복죽⑩	★복숭아⑪	★애호박죽	★바나나
점심	쌀밥/백김치 양배추된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 느타리버섯조림⑤⑥	쌀밥/백김치 새우살맑은국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 복어콩나물국⑤ 당근달걀말이 ①⑤ 도토리묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 맑은배춧국⑤⑥ 쪽참스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ ★가지볶음⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑫ 브로콜리무침
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	콩국수⑤⑥	★찐감자+우유②	오곡시리얼⑥+우유②	슈크림빵①②⑤⑥+메밀차③
열량(kcal)/단백질(g)	475/24	429/24	412/17	480/20	395/15
원산지 표시	참치(다랑어):외국산 동태포(명태):러시아	전복:국내 오리고기:국내 콩국수(콩):국내		돼지고기:한돈,국내산	두부(콩):국내산 ★쇠고기:한우,국내산
★7월의 제철식품 수박, 참외, 자두, 복숭아, 토마토, 파프리카, 가지, 애호박, 도라지, 감자, 옥수수			원산지 표시	쌀(백미) 배추김치(백김치) 배추 고춧가루 국내산 국내산 국내산	
7월의 저나트륨·저당 메뉴			날 짜	메뉴	점심 중 함량
			저나트륨 메뉴 13	소불고기	나트륨 65 mg
			저당 메뉴 10	바나나핫케이크	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 총에너지섭취량 의 20% 이내로 제한합니다.			-쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지표 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) * 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.		
식품알레르기 유발물질 표시			①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감		



수
급
이
어
려
운
경
우
반
경
될
수
있
습
니
다.