



2026년 7월 건강식단 - 일반형A <1~2세>

날짜	월	화	수	목	금
오전간식			★토마토②	채소죽	★수박
점심	알레르기가 있는 영아는 어린이집에서 대체음식으로 제공됩니다		새우볶음밥⑤⑥⑨⑩ 청경채맑은국⑤⑥/백김치 ★가지나물⑤⑥ 오렌지주스	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 연두부&깨소스⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고기국⑤⑥⑩ 카레찜닭②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 열무나물⑤⑥
오후간식			시리얼+우유②	편(군)단호박+우유②	머핀①②⑤⑥+오미자차
영양(kcal)/단백질(g) 이유식 변동사항			400/15 양배추미음 27/1	486/17 단호박미음 29/1	374/14 단호박미음 29/1
원산지 표시				연두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우 닭고기:국내산

날짜	6	7	8	9	10
오전간식	장국죽⑤⑥⑩	수박	★바나나	단호박수프②⑤⑥⑩⑮⑰	★참외
점심	쌀밥/백김치 당근수제비⑤⑥ 치즈달걀찜①② 부추양배추무침	쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 순살치킨①⑤⑥⑯ ★파프리카샐러드⑤⑥	*돼지고기양송이필라프 ①⑤⑥⑩⑮ ★애호박맑은국/백김치 김구이 짜먹는요구르트② 삶은달걀①+우유②	쌀밥/백김치 배추된장국⑤⑥ ★함박스테이크①⑤⑥⑩⑮⑰ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 가지미조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥
오후간식	카스텔라①②⑥+작두콩차⑤⑥	★편(군)감자+우유②	436/20 파프리카미음 27/1	잔치국수①⑤⑥ 456/18 근대미음 27/1	바나나헛게이크①②⑤⑥+우유② 482/23 근대미음 27/1
영양(kcal)/단백질(g) 이유식 변동사항	469/16 파프리카미음 27/1	440/19 파프리카미음 27/1			
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우	닭고기:국내산	돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우

날짜	13	14	15 초복	16	17
오전간식	순두부죽②	수박	★파프리카스테이크+짜먹는요구르트②	타락죽②	제현절
점심	쌀밥/백김치 ★가지된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩⑮ 양배추찜	쌀밥/백김치 느타리버섯국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑯⑰ 단호박조림⑤⑥	쌀밥/백김치 삼계탕⑤ 숙주나물 ★방울토마토⑫	쌀밥/백김치 황태미역국⑤⑥ *두부그라탕②⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱ ★호박나물⑤⑥	
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ +우유②	편(군)고구마+우유②	★자두	냉모밀국수③⑤⑥	
영양(kcal)/단백질(g) 이유식 변동사항	526/21 가지미음 27/1	471/18 가지미음 27/1	436/20 가지미음 27/1	443/21 양상추미음 27/1	
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우	순두부(콩):국내산 오징어:러시아	닭고기:국내산	두부(콩):국내산	

날짜	20	21	22 [생일]	23	24
오전간식	강낭콩죽⑤	수박	멜론	양파크림수프②⑥	★바나나
점심	쌀밥/백김치 배추당면국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 공심채볶음⑤⑥⑮	쌀밥/백김치 숙주맑은국 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮ ★애호박나물⑤⑥⑨ 자장면①⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱ +결명자차	새우야채덮밥⑤⑥⑨⑩ 소고기미역국⑤⑥⑩/백김치 명명채볶음⑤⑥ 바나나	쌀밥/백김치 팽이버섯된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑯ 상추사과무침	쌀밥/백김치 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩⑮ ★감자채볶음⑤
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	자장면①⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱ +결명자차	★케이크①②⑥+매실차	편(군)단호박+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②
영양(kcal)/단백질(g) 이유식 변동사항	517/21 애호박미음 27/1	407/15 애호박미음 27/1	372/15 애호박미음 27/1	483/21 감자미음 27/1	453/19 감자미음 27/1
원산지 표시	닭고기:국내산	돼지고기(돈가스):국내산 돼지고기(자장면):국내산	★쇠고기:국내산한우	두부(콩):국내산 오징어:국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산

날짜	27	28	29	30	31
오전간식	전복죽⑩	수박+치즈②	★전도복숭아⑩	★애호박죽	★바나나
점심	쌀밥/백김치 양배추된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 느타리버섯조림⑤⑥	쌀밥/백김치 새우살맑은국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 오이나물⑤	달걀카레라이스①②⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 북어콩나물국⑤/백김치 도토리묵무침⑤⑥ 채소칩⑤	쌀밥/백김치 맑은배춧국⑤⑥ 쪽찜스테이크②⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱ ★가지볶음⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리무침
오후간식	피자빵②⑤⑥⑩⑫⑮+우유②	미니우동⑤⑥	★편(군)감자+우유②	오곡시리얼⑥+우유②	슈크림빵①②⑤⑥+메밀차③
영양(kcal)/단백질(g) 이유식 변동사항	547/26 오이미음 26/1	360/20 오이미음 26/1	471/18 오이미음 26/1	480/20 브로콜리미음 27/1	406/15 브로콜리미음 27/1
원산지 표시	참치(다랑어):러시아 소시지(돼지고기):국내산	전복:국내산 오리고기:국내산		돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산한우

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

7월의 저나트륨·저당 메뉴

날짜	메뉴	점심 총 합량
저나트륨 메뉴	8 돼지고기양송이필라프	나트륨 96 mg
저당 메뉴	10 바나나헛게이크	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 표시: 쌀(백미), 밥, 죽, 누룽지, 국내산, 국내산

영양·사회복지급식관리지원센터

확인

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