

7월 식단표

세부유형	만1-2세 오전간식 즉6회형
기관명	맘스맘 어린이집
발행일	2026. 6. 19.
영양사	박재은, 김민선, 김혜민, 손정화, 임민지

<식품 알레르기 유발물질 표기>

①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자

일자/요일	★ 푸드브릿지란?		1(수)★일품 Day	2(목)	3(금)	4(토)★Family Day
오전간식	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다.		애호박죽	두부채소죽⑤	단호박참쌀죽	흑임자죽
점심	step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기		돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑮ &소스②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 무채국⑤⑥/쌀밥½ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살양파볶음⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥	비빔밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥⑦⑨ ⑬⑱ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식			멜론/ step1도라지배즙음료	후레쉬비①②⑤⑥/우유②	방울토마토⑫/호상요구르트 ②	
열량/단백질	이달의 주인공은 '도라지' 입니다.		369.3/12.4	475.3/17.1	390.4/17.8	299.3/9.5
일자/요일	6(월)저탄소식단	7(화)	8(수)★일품 Day	9(목)	10(금)제철식단	11(토)★Family Day
오전간식	오트밀죽②	같은황태죽	게살당근죽①②⑤⑥⑧ ⑫	미역죽	당근치즈죽②	흰살생선죽
점심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑬	기장밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돈육완자전 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 김구이	쇠고기콩나물밥⑤⑬⑮ &양념장⑤⑥ 두부배추국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 무른잔멸치볶음	차조밥/배추김치⑨ 애호박새우전국⑨ 쇠고기청경채굴소스볶음⑤⑥⑨⑬⑱ 가지나물⑤⑥	들기름막국수③⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 찐만두①②⑤⑥⑩⑬⑱ ⑮ 배추김치⑨
오후간식	파인애플	삶은달걀(구운달걀)① /우유②	참외/우유②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑬	자두/우유②	
열량/단백질	357.7/15.1	435.9/21.7	389.6/15.3	371.8/19.1	386.1/15.6	311.8/12.1
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)초복	16(목)	17(금)제헌절	18(토)★Family Day
오전간식	감자죽	연두부죽⑤	양송이죽	step2 도라지쇠고기죽⑬		타락죽②
점심	기장밥/배추김치⑨ 오징어무국⑤⑥⑦ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 무른우엉조림⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 오이나물 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물무침		햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤ 깍두기⑨
오후간식	복숭아⑪/우유②	잔치국수⑤⑥	수박/우유②	바나나/우유②		
열량/단백질	423.7/19	439.1/14.7	406.8/22.9	390/17.4		346.8/12.7
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)★일품 Day	23(목)저탄소식단	24(금)전통식단	25(토)중복
오전간식	청경채죽	새우살죽⑨	같은잔멸치죽	누룽지죽	양배추죽	수수죽
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카잡채⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	치킨까스①②⑤⑥⑮⑱ &허니머스타드소스①⑤ 미소장국⑤⑥/쌀밥½ 단호박샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 달걀부추국① 두부조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤	기장밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ step3도라지나물⑤	초계국수⑥⑮ 쌀밥½ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	멜론/우유②	핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑬ /우유②	키위	씨리얼⑤⑥ (소보로빵①②④⑤⑥)/우유②	사과/우유②	
열량/단백질	393.6/13	475.4/20.2	358.3/17.6	471.4/15.7	415.7/17	334.3/11.1
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)★일품 Day	30(목)	31(금)	★Birthday식단
오전간식	참깨죽	채소죽	여름방학 (7월 29일 ~ 8월 4일) 			누룽지된장죽⑤⑥
점심	수수밥/배추김치⑨ 사골곰탕⑬ 당근달걀찜① 가지볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음 ①②⑤⑥⑫⑬ 브로콜리나물				쌀밥/배추김치⑨ 조갯살미역국⑤⑥⑬ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫ ⑮⑱ 콩나물잡채⑤⑥
오후간식	복숭아⑪/우유②	수박화채②				케이크①②⑤⑥/키위
열량/단백질	423.8/16.7	425.2/15.5				450.3/12.2

원산지표시

쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미 등)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
						국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물		수산물가공품			식육가공품						
고등어	동태(명태)	오징어	게살(맛살)	어묵	돈까스	돈육완자	햄	치킨까스	훈제오리	탕수육	
국내산	러시아산	외국산	외국산	국내산	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산	외국산	

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함