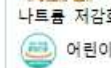


2026년 7월 식단표

1~2세 일반형

시립아이파크어린이집

일자	식단 안내		저영 1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)	
오전간식	☑ 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.		★수박 (경기도과일)	★파프리카스틱 & 호상요구르트②	★참외	🌱두유⑤	
점심	☑ 1~2세(12~35개월)의 유아는 매교협과 통급통급한 음식 (참을마루, 브로콜리, 양파 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의를 주시길 바랍니다.		삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩ (달걀제외 소보로덮밥)	흑미밥	백미밥	나물비빔밥⑤⑥	
	☑ 딱딱한 음식은 땅콩 등 견과류, 참외는 음식찌꺼기는 제공하지 않습니다.		누룽지탕	무채국⑤⑥	복엇국⑤⑥	달걀부침①⑤	
	☑ 계절 식품 : 감자, 단호박, 가지, 수박, 참외, 복숭아, 오징어 등		새우살볶음⑤⑥⑨	소불고기⑤⑥⑩	떡갈비조림⑤⑥⑩⑩	(두부부침) 깍두기⑨	
	☑ 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등		청경채나물⑤⑥깍두기⑨	참나물무침⑤⑥	애호박볶음⑤⑥		
오후간식	☑ 식품알레르기 유발물질		유과①②⑤⑥(딸과자) & 우유미숫가루②⑤	미니주먹밥⑤&보리차	머핀①②⑤⑥ (찐감자)&우유②		
열량(㎉) 단백질(%)			423/16	410/14	453/20	282/12	
일자	6일(월)	7일(화) 소서	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)	
오전간식	★복숭아⑩	양배추죽⑤⑥	★수박 (경기도과일)	★오이스틱 & 호상요구르트②	단호박죽	우유②	
점심	백미밥	기장밥	짜장밥①⑤⑥⑩⑤⑥⑩ (돼지고기채소비빔밥)	흑미밥	백미밥	참치마요덮밥①⑤⑥⑩⑤⑥ (달걀제외 참치마요덮밥)	
	맑은장국⑤⑥	콩비지찌개⑤⑥⑩	김밥국①(두부맑은국)	호박익힌장국⑤⑥	미역국⑤⑥	연두부⑤&양념장⑤⑥	
	소고기채소볶음⑤⑥⑩	달걀말이①⑤ (고구마잡쌀말이)	찐만두⑤⑥⑩	돼지고기장조림⑤⑥⑩	닭볶음탕⑤⑥⑤	깍두기⑨	
	비름나물무침⑤⑥	숙갓나물무침⑤⑥	열무나물무침⑤⑥	근대나물무침⑤⑥	콩나물무침⑤		
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ (찐감자)&우유②	과일우유화채②	잔멸치주먹밥⑤&현미차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑤⑥⑩&물리차	소보로빵①②④⑤⑥ (찐감자)&우유②		
열량(㎉) 단백질(%)	382/16	411/12	401/19	425/20	451/15	278/15	
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 조복	16일(목) 생일잔치	17일(금) 제헌절	18일(토)	
오전간식	★천도복숭아 (경기도과일)	채소죽⑤⑥	★수박 (경기도과일)	★당근스틱 & 호상요구르트②		우유미숫가루②⑤	
점심	백미밥	기장밥	닭고기쌀국수⑤⑥⑤	백미밥		달걀볶음밥①⑤⑥ (두부볶음밥)	
	어묵국⑤⑥	안매운육개장⑤⑥⑩	백미밥♥	미역국⑤⑥		너비아니구이⑤⑥⑩⑩	
	돼지고기잡채볶음⑤⑥⑩	두부구이⑤	해물완자전①⑤⑦ (달걀제외 해물완자구이)	소불고기⑤⑥⑩		깍두기⑨	
	가지나물무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	깍두기⑨	파프리카잡채⑤⑥			
오후간식	삶은달걀① (연두부)&보리차	★찐고구마&우유②	한케이크①②⑤⑥ (찐감자)&우유②	생일케이크①②⑤⑥ (찐감자)		308/11	
열량(㎉) 단백질(%)	390/16	456/16	443/21	391/10			
일자	20일(월)	21일(화) 추석날	22일(수) 추석날	23일(목) 대서	24일(금)	25일(토) 중복	
오전간식	★참외	참깨죽⑤⑥	★수박 (경기도과일)	★파프리카스틱 & 호상요구르트②	★수박	🌱두유⑤	
점심	백미밥	기장밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑤⑥⑩	흑미밥	백미밥	소고기콩나물밥⑤⑥⑩	
	애호박맑은국	아욱된장국⑤⑥	새우튀김①⑤⑥⑨ (달걀제외 새우튀김)	오이냉국⑤⑥	닭곰탕⑤	잔멸치볶음⑤⑥	
	소고기찜⑤⑥⑩	훈제오리채소볶음⑤⑥	그린샐러드	간장돼지불고기⑤⑥⑩	온두부⑤&양념장⑤⑥	깍두기⑨	
	새송이버섯볶음⑤	도토리묵무침⑤⑥	깍두기⑨	들깨무나물⑤⑥	근대나물무침⑤⑥		
오후간식	물만두⑤⑥⑩&현미차	★찐감자&우유②	롤샌드위치①②⑤⑥⑩⑤⑥ (찐감자)&우유②	채소주먹밥⑤&동굴리차	마들렌①②⑤⑥ (찐감자)&우유②		
열량(㎉) 단백질(%)	375/13	398/16	449/19	427/17	386/17	239/11	
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목) 추석날	31일(금)	식단 안내	
오전간식	★멜론	가지죽⑤⑥	★복숭아⑩	★오이스틱 & 호상요구르트②	당근죽⑤⑥	 부리채소의 날(7~9월 : 감자)  나트륨 저감화의 날  어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장 저영 승능 제공 배식량 4% 제공 신선식품 간식	
점심	백미밥	기장밥	마파두부덮밥⑤⑥⑩	흑미밥	백미밥		
	유부맑은국⑤⑥	소고기묵국⑥	실파장국⑤⑥	미역국⑤⑥	버섯당면국		
	돼지고기잡채⑤⑥⑩	치즈달걀찜①② (단호박두부찜)	참치채소볶음⑤	닭순살감자조림⑤⑥⑤	오징어볶음⑤⑥⑦		
	갯잎나물무침⑤⑥	파프리카무침⑤⑥	깍두기⑨	비름나물무침⑤⑥	양배추나물무침⑤⑥		
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ (찐감자)&우유②	고구마샐러드②&우유②	메밀국수③⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥ (두부스틱)&옥수수차	영유아용사리얼&우유②		
열량(㎉) 단백질(%)	396/17	436/16	375/21	379/21	390/15		
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		콩		
	밥		죽		누룽지		
	국내산		국내산		국내산		
	수산물		고등어		오징어		
원산지 표기	노르웨이산		국내산		국내산		
	떡갈비		참치(통조림)		해물완자전		
	국내산		원양산		국내산		
	식육수산물 가공품		너비아니		훈제오리		
원산지 표기	국내산		국내산		국내산		
	슬라이스햄샌드위치		국내산		국내산		
	국내산		국내산		국내산		
	국내산		국내산		국내산		

영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

1~2세 대상 떡 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공: 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)

3~5세 일반형

시립아이파크어린이집

영유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

1~2세 시간연장형

시립아이파크어린이집

※ 1~2세 대상 펙 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공: 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)