

2026년 7월 식단표 (1~2세)



화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Food Management Center

발행처 : 숲속미루어린이집

일자		1일(수) 차차	2일(목)	3일(금)
오전간식	이달의식재료 "감자"	수박	소고기죽 ⑤⑥⑬	참외
점심	▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 새우감자덮밥	쌀밥 미역오이냉국 오리고기조림 ⑤⑥ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	현미밥 복어찜국 ⑤⑥ 치즈달걀말이 ①②⑤ 청포묵무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨	새우감자덮밥 ⑤⑥⑨ 아욱된장국 ⑤⑥ 닭고기채소볶음 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨
오후간식	⑤ 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 푸팟퐁커리샌드위치	두부주먹밥 ⑤/등굴레차	잔치국수 ⑤⑥	후레쉬버 ①②⑤⑥ /우유 ②
열량/단백질	* 영양사 : 천유정 * 식단 유형 : ④ 주2회죽식형, 1~2세 식단	403/12	482/19	479/25

일자	6일(월)견학	7일(화)	8일(수)	9일(목)견학	10일(금) 상상 국 없는 날
오전간식	익힌파프리카스틱 /플레인요구르트 ②	채소죽	수박	닭고기죽 ⑤⑥⑬	사과
점심	새우달걀볶음밥 ①⑤⑥⑨ 미소국 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 후식:오렌지주스	기장밥 열무장국 ⑤⑥ 닭고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑭ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 애호박찜국 ⑨ 소불고기 ⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	차조밥 참나물된장국 ⑤⑥ 삼치조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 송송 잔멸치볶음 ⑤⑥ 백김치 ⑨
오후간식	새우살채소전 ①⑤⑥⑨	찐단호박/우유 ②	크림스파게티 ②⑥	물만두 ⑤⑥⑩⑬	연두부 ⑤
열량/단백질	447/24	417/19	440/16	392/18	320/13

일자	13일(월) 세계 ⑤	14일(화)	15일(수) 복날	16일(목)	17일(금)
오전간식	치즈죽 ②	새송이버섯죽	수박	포도	 제헌절
점심	쌀밥 소고기죽된장국 ⑤⑥⑬ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	보리밥 건새우맑은국 ⑤⑥⑨ 돼지고기과일수육 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 닭다리살백숙 ⑮ 두부양념구이 ⑤⑥ 김자반 ⑤ 백김치 ⑨	현미밥 된장찌개 ⑤⑥ 오징어조림 ⑤⑥⑭ 근대나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	
오후간식	푸팟퐁커리샌드위치 (게살카레샌드위치) ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮	찐감자 /우유 ②	열무비빔국수 ①⑤⑥⑨	과일화채 ②	
열량/단백질	424/17	421/19	443/17	374/17	

일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)견학	24일(금)행사
오전간식	익힌브로콜리스틱 /치즈 ②	애호박죽	수박	타락죽 ②	복숭아 ⑩
점심	쌀밥 맑은육개장 ⑤⑥⑬ 삼색달걀찜 ① 파프리카볶음 ⑤⑥ 백김치 ⑨	기장밥 콩나물국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 오이무침 백김치 ⑨	쌀밥 미역된장국 ⑤⑥ 로제찜닭 ②⑤⑥⑫⑬ 당근나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 하얀찜뽕국 ⑤⑥⑨⑭⑮ 소고기버섯볶음 ⑤⑥⑬ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	마파두부비빔밥 ⑤⑥⑮ 감자국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 백김치 ⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥ /두유 ⑤	찐고구마/우유 ②	돼지고기잡채 ⑤⑥⑩	우동 ⑤⑥	삶은달걀 ①/우유 ②
열량/단백질	423/18	446/18	400/18	413/20	393/22

일자	27일(월)여름가정학습	28일(화)여름가정학습	29일(수)여름가정학습	30일(목)여름가정학습	31일(금)여름가정학습
오전간식	바나나	씨리얼 ⑤/우유 ②	사과	플레인요구르트 ②	참외
점심	자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 달걀탕 ①⑤⑥ 단무지무침 ⑬ 백김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 치킨너겟 ①⑤⑥⑬ 과일샐러드 ② 백김치 ⑨	쌀밥 맑은장국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑮ 백김치 ⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 연두부국 ⑤⑥ 달걀스크램블 ①②⑤ 백김치 ⑨	닭가슴살볶음밥 ⑤⑥⑮ 미소된장국 ⑤⑥ 김자반 ⑤ 백김치 ⑨
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥/우유 ②	삶은달걀 ① /식혜	찐감자/우유 ②	햇바 ⑤⑥/오렌지주스	잼모닝빵 ①②⑤⑥/우유 ②
열량/단백질	463/17	468/20	392/17	424/20	446/15

원산지	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물
표시	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산 육우	국내산 한우	고등어 명태·동태
	참치캔 다랑어 원양	맛살 명태 원양	가쓰오부시 다랑어 원양	귀바로우 돼지고기 국내산					오징어 원양

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣