

2026년 7월 식단표 (1~2세)

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 : 대림꿈나무어린이집

일자	오전간식	점심	1일(수)	2일(목)	3일(금)	비고
		이달의식재료 "감자" 	두부우영죽⑤	소고기죽⑤⑥⑬	당근죽	
		▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 새우감자덮밥	쌀밥 미역국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 복어찜국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	새우감자덮밥⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨	
오후간식	25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 푸팟퐁커리샌드위치		바나나/우유②	잔치국수⑤⑥	천도복숭아⑩/우유②	
열량/단백질			409/15	482/19	411/22	

일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금) 상상	비고
오전간식	사과	채소죽	양송이스프②⑤⑥⑬⑭	닭고기죽⑤⑥⑬	국 없는 날	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑭ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박찜국⑨ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	고구마죽 돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 송농 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	7월6일 생일식단으로 변경 됩니다
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ /포도주스	찐단호박①⑤/우유②	수박/우유②	물만두⑤⑥⑩⑬	사과/우유②	
열량/단백질	410/12	445/19	415/16	420/18	438/16	

일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 복날	16일(목) 세계	17일(금)	비고
오전간식	동태살죽⑤⑥	새송이버섯죽	무죽	치즈죽②		
점심	쌀밥 소고기숙주된장국⑤⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기와일수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭다리살백숙⑤ 두부양념구이⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	버터롤①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	자두/우유②	푸팟퐁커리샌드위치 (게살카레샌드위치) ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮		
열량/단백질	474/21	449/19	446/17	443/19		



제헌절

일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	비고
오전간식	아욱된장죽⑤⑥	애호박죽	브로콜리죽	타락죽②	새우살죽⑤⑥⑨	
점심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 파프리카볶음③⑥ 백김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬ 멕시코산샐러드①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	차조밥 하얀팜볶음⑤⑥⑨⑫⑬ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부비빔밥⑤⑥⑬ 감자국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	연두부⑤	찐고구마/우유②	수박/우유②	우동⑤⑥	복숭아⑩/우유②	
열량/단백질	315/13	446/18	427/19	413/20	414/19	

일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목) 차차	31일(금)	비고
오전간식	잔멸치죽	연두부죽⑤	김가루죽⑤⑥	누룽지죽	달걀죽①	
점심	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지사과무침 깍두기⑨	보리밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 우영개소스무침①⑤ 깍두기⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부네리야끼조림⑤⑥⑬⑭ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 어묵무조림⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	쌀식빵①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	참외/우유②	귀바로우①⑤⑥⑩⑫ /보리차	포도/우유②	
열량/단백질	441/20	441/17	416/19	421/17	421/15	

* 영양사 : 천유정
* 식단 유형 :
㉠ 오전죽식형,
1~2세 식단

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

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