

2026년 7월 식단 및 간식표

-영아용-

1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세)

작성자 : 영양사 최선경

감수자 : 영양사 권성은

구분	월	화	수	목	금
오전간식			1	2	3 : 개원 기념일
점심			조각식빵①②⑤⑥/ 크림치즈②/보리차	소고기채소죽⑤⑥⑩	찐고구마/동글레차
			간소고기취나물영양밥⑥/ 부추양념장⑤⑥ 송늬 두부양념조림⑤⑥ 스크램블에그①⑤/무미김 백김치⑨	흑미밥 미소된장국⑤ 닭봉데리야끼조림⑤⑥⑫ 참나물무침⑤ 백김치⑨	귀리밥 소고기미역국⑤⑩ 수제등심돈까스⑤⑥⑩/ 소스⑤⑥⑫ 과일샐러드①②⑤⑥ /사과푸딩 백김치⑨
영양단백질영양			361/7	350/10	387/7
오후간식			바나나,참외/ 저당떡먹는요플레②	돈육녹두전⑤⑥⑩/ 흰우유②	케이크①②⑤⑥/흰우유②
오전간식	6	7	138/4	205/5	229/9
점심	찐감자/ 미숫가루+흰우유②	어니언스프②⑤⑥⑫⑬/ 모닝빵①②⑤⑥/흰우유②	소고기근대죽⑤⑫	현살생선채소죽	김가루멸치주먹밥⑤
영양단백질영양	424/16	428/13	418/9	401/9	428/14
오후간식	치킨가라아케①⑤⑥⑫/ 보리차	콤비네이션피자①②⑤⑥ ⑩⑫⑬/과일채소주스(수박)	온메밀국수③⑤⑥/ 저염치즈②	프레치토스트①②⑤⑥/ 흰우유②/천도복숭아⑪	토마토⑫ 바나나/ 저당떡먹는요플레②
오전간식	13	14	15 : 초복	16	17 : 제헌절
점심	누룽지죽/참외 혼합잡곡밥⑤ 들깨감자국⑤ 소고기불고기⑤⑥⑫ 참나물무침⑤ 백김치⑨	단호박찜/흰우유② 녹두밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치살조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 백김치⑨	전복버섯죽⑩ 찰보리밥 도라지닭다리반계탕 ⑤⑥⑫ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 미역양파초무침⑤⑥ 백김치⑨	물만두국⑤⑥⑩ 수수찰밥 미소된장국⑤ 훈제오리부추찜②⑤⑥ 오이배무침⑤ 백김치⑨	
영양단백질영양	409/11	300/9	381/11	371/14	
오후간식	참치마요주먹밥①②/ 흰우유②	유부우동⑤⑥/ 과일채소주스(수박)	바나나/포도/ 떡먹는요플레②	햄치즈샌드위치①②⑤⑥/ 흰우유②	
오전간식	20	21	22	23	24
점심	삶은계란①/흰우유②/ 오렌지 흑미밥 어묵숙갓국⑤ 수제햄박스테이크 ⑤⑥⑩⑫/소스⑥⑫ 유자청양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	소고기채소죽⑤⑥⑫/ 스트링치즈② 참쌀밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 양배추나물⑤ 백김치⑨	구운감자/흰우유② 마파두부굴소스덮밥 ⑤⑥⑫ 맑은콩나물국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 김부각 백김치⑨	파슬리크림스프②⑤⑥⑫⑬/ 모닝빵①②⑤⑥/흰우유② 찰보리밥 맑은미역국⑤ 돈육메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥⑫ 백김치⑨	새우살채소죽⑤⑥⑩/ 아오리사과 녹두밥 두부된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 숙주나물⑤ 백김치⑨
영양단백질영양	305/7	309/13	359/8	356/10	394/15
오후간식	고구마튀김⑤⑥/보리차	핫도그①⑤⑥⑩⑫/ 과일채소주스(수박)	치즈스터①②⑤⑥/ 옥수수차	잔치국수⑤⑥	교자만두찜⑤⑥⑩/ 흰우유②
오전간식	27	28	29	30	31 : 여름 물놀이
점심	베이글⑤⑥/크림치즈②/ 흰우유② 기장밥 근대국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑫ 사과와오이연겨자초무침⑤ 백김치⑨	닭살녹두죽⑫/ 짜먹는요거트② 수수찰밥 경상도식소고기국⑤⑥⑫ 임연수어구이⑤⑥ 숙갓나물⑤ 백김치⑨	스크램블에그①⑤/ 흰우유② 콩나물영양밥⑤/ 부추양념장⑤⑥ 가츠오버섯국⑤ 훈제오리부추찜②⑤⑥ 마늘종맛간장볶음⑤⑥ 백김치⑨	전복채소죽⑩ 조각서리태콩밥⑤ 황태채무국⑤⑥ 쌈싸먹는오삼불고기 ⑤⑥⑩⑫ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 백김치⑨	찐고구마/보리차/ 핫도그①⑥⑩⑫ 현살밥 크림스프②⑤⑥⑫⑬ 베이컨로제스파게티①② ⑤⑥⑩⑫ 치킨가라아케①②⑤⑥⑫ 포도푸딩
영양단백질영양	335/11	342/11	296/7	387/10	508/11
오후간식	까르보나라스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬	두부도너츠②⑤⑥/ 과일채소주스	새우살부추전⑤⑥⑩/ 동글레차/메론	골드키위/복숭아⑪/ 떡먹는요플레②	핫케이크①②⑤⑥/흰우유②

* **원산지 표시** : 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(참쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 얼갈이
겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:국내산, 명태, 동태:
러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어살채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산,
전복:국내산, 방어:국내산, 양불락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내
산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 햄박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(실고리동연육-베트남산), 설렁탕:소고기
(한우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(한우), 바베큐폭립: 돈육(국내산), 맨지까스: 돈육(국내산)
<알레르기 유발식품> ①노류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
* **식품 알레르기**가 있는 원아는 담임교사에게 말씀해주세요. 식품 알레르기가 있는 경우 대체식이 제공됩니다.
* **주 1회 제철 생과일과 생채소를 직접 내려 만든 과일채소주스를 제공합니다.**
* 염도는 **저염식단(0.3~0.4%)로 조리하여 제공하고 있습니다.**
* 저희 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg
* 표시된 열량과 단백질량은 영아/유아별로 **중식만** 계산하였습니다.
* 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있으며, 추가 제공되는 경기도어린이과일은 **초록색**으로 표기하였습니다.

2026년 7월 식단 및 간식표

-유아용

1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세)

작성자 : 영양사 최선경

감수자 : 영양사 권성은

구분	월	화	수	목	금
오전간식			1	2	3 : 개원 기념일
			조각식빵①②⑤⑥/ 크림치즈②/보리차	소고기채소죽⑤⑥⑩	찐고구마/동굴레차
점심			간소고기취나물영양밥⑥/ 부추양념장⑤⑥ 송송 두부양념조림⑤⑥ 스크램블에그①⑤/무미김 배추김치⑨	흑미밥 미소된장국⑤ 닭봉데리아끼조림⑤⑥⑫ 참나물무침⑤ 깍두기⑨	귀리밥 소고기미역국⑤⑩ 수제등심돈까스⑤⑥⑩/ 소스⑤⑥⑫ 과일샐러드①②⑤⑥ /사과푸딩 깍두기⑨
영양단백질유아			452/11	519/15	554/11
오후간식			바나나,참외/ 저당떠먹는요플레②	돈육녹두전⑤⑥⑩/ 흰우유②	케이크①②⑤⑥/흰우유②
오전간식	6	7	138/4	205/5	229/9
	찐감자/ 미숫가루+흰우유②	어니언스프②⑤⑥⑫⑩/ 모닝빵①②⑤⑥/흰우유②	소고기근대죽⑤⑩	현살생선채소죽	김가루멸치주먹밥⑤
점심	차조밥 콩가루맑은열무국⑤⑥ 소고기장독묵이⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨	현미밥 청국장찌개⑤⑥ 아귀살조림⑤⑥ 비타민나물⑤⑥/구운김 열무김치⑥⑨	카레라이스덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 맑은된장국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 연두부양념장⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 브로콜리새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑨⑩ 일본식닭두부조림⑤⑥⑫ 청경채나물⑤ 열무김치⑥⑨
영양단백질유아	606/24	612/19	593/13	573/14	612/20
오후간식	치킨가라아케①⑤⑥⑫/ 보리차	콤비네이션피자①②⑤⑥ ⑩⑫⑫/과일채소주스(수박)	온메밀국수③⑤⑥/ 저당치즈②	프렌치토스트①②⑤⑥/ 흰우유②/천도복숭아⑩	토마토⑫,바나나/ 저당떠먹는요플레②
오전간식	13	14	15 : 초복	16	17 : 제헌절
	누룽지죽/참외	단호박찜/흰우유②	전복버섯죽⑩	물만두국⑤⑥⑩	
점심	혼합잡곡밥⑤ 들깨감자국⑤ 소고기불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤ 열무김치⑥⑨	녹두밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치살조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 배추김치⑨	찰보리밥 도라지닭다리반계탕 ⑤⑥⑫ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 미역양파초무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수찰밥 미소된장국⑤ 훈제오리부추찜②⑤⑥ 오이배무침⑤ 배추김치⑨	
영양단백질유아	585/16	429/13	545/16	531/20	
오후간식	참치마요주먹밥①②/ 흰우유②	우부우동⑤⑥/ 과일채소주스(수박)	바나나/포도/ 떠먹는요플레②	햄치즈샌드위치①②⑤⑥/ 흰우유②	
오전간식	20	21	22	23	24
	삶은계란①/흰우유②/ 오렌지	소고기채소죽⑤⑥⑩/ 스트링치즈②	구운감자/흰우유②	파슬리크림스프②⑤⑥⑫⑫ /모닝빵①②⑤⑥/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/ 아오리사과
점심	흑미밥 어묵숙갓국⑤ 수제함박스테이크 ⑤⑥⑩⑫/소스⑥⑫ 유자청양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	참살밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 양배추나물⑤ 깍두기⑨	마파두부굴소스덮밥 ⑤⑥⑫ 맑은콩나물국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 김부각 백김치⑨	찰보리밥 맑은미역국⑤ 돈육매추리알조림 ①⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	녹두밥 두부된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 숙주나물⑤ 깍두기⑨
영양단백질유아	437/11	442/19	513/12	509/15	563/26
오후간식	고구마튀김⑤⑥/보리차	핫도그①⑤⑥⑩⑫/ 과일채소주스(수박)	치즈스틱①②⑤⑥/ 옥수수차	잔치국수⑤⑥	교자만두찜⑤⑥⑩/ 흰우유②
오전간식	27	28	29	30	31 : 여름 물놀이
	베이글⑤⑥/크림치즈②/ 흰우유②	닭살녹두죽⑫/ 짜먹는요거트②	스크램블에그①⑤/ 흰우유②	전복채소죽⑩	찐고구마/보리차/ 핫도그①⑥⑩⑫
점심	기장밥 근대국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑩ 사과오이연겨자초무침⑤ 깍두기⑨	수수찰밥 경상도식소고기국⑤⑥⑩ 임연수어구이⑤⑥ 숙갓나물⑤ 배추김치⑨	콩나물영양밥⑤/ 부추양념장⑤⑥ 가츠오버섯국⑤ 훈제오리부추찜②⑤⑥ 마늘종맛간장볶음⑤⑥ 깍두기⑨	조각서리태콩밥⑤ 황태채무국⑤⑥ 쌈싸먹는오삼불고기 ⑤⑥⑩⑫ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑥	흰쌀밥 크림스프②⑤⑥⑫⑫ 베이컨로제스파게티①② ⑤⑥⑩⑫ 치킨가라아케①②⑤⑥⑫ 포도푸딩
영양단백질유아	479/16	489/16	423/11	544/15	726/16
오후간식	까르보나라스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫	두부도너츠②⑤⑥/ 과일채소주스	새우살부추전⑤⑥⑨/ 동굴레차/메론	골드키위/복숭아⑩/ 떠먹는요플레②	한케익①②⑤⑥/흰우유②

* **원산지 표시** : 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(참살,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이
겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 불동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:국내산, 명태,동태:
러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산,
전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/선산전:돼지고기-국내
산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-월양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(실고리동연육-베트남산), 설렁탕:소고기
(한우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(한우), 바베큐폭립: 돈육(국내산), 멘치까스: 돈육(국내산)

<알레르기 유발식품> *①난류 ②우유 및 유제품 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣"

***식품 알레르기**가 있는 원아는 담임교사에게 말씀해주세요. 식품 알레르기가 있는 경우 대체식이 제공됩니다.

* **주 1회 제철 생과일과 생채소를 직접 내려 만든 과일채소주스를 제공합니다.**

* 염도는 **저염식단(0.3~0.4%)로 조리하여 제공하고 있습니다.**

* 저희 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg

* 표시된 열량과 단백질량은 영아/유아별로 **중식만** 계산하였습니다.

* 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있으며, 추가 제공되는 경기도어린이과일은 **초록색**으로 표기하였습니다.

2026년 7월 중기 이유식단 및 간식표

작성자 : 영양사 최성경

감수자 : 영양사 권성은

구분	월	화	수	목	금
날 짜			1	2	3 : 개원 기념일
오전 이유식			소고기부추죽 ⑯	소고기채소죽⑯	연두부오이죽⑤
점심 이유식			노른자양파죽①	닭살참나물죽⑮	소고기미역죽⑯
오후 간식			바나나	유기농요플레②	으깬고구마
열량/단백질			199/7	182/6	187/6
날 짜	6	7	8	9	10
오전 이유식	노른자감자죽①	아귀살애호박죽	소고기근대죽⑯	흰살생선채소죽	연두부청경채죽⑤
점심 이유식	소고기열무죽⑯	노른자호박죽①	연두부당근죽⑤	닭살오트밀죽⑮	닭살무우죽 ⑮
오후 간식	으깬 감자	유기농요플레②	바나나	유기농요플레②	바나나
열량/단백질	201/7	194/6	187/5	162/4	192/7
날 짜	13	14	15	16	17 : 제헌절
오전 이유식	누룽지죽	소고기단호박죽⑯	연두부버섯죽⑤	노른자양파죽①	
점심 이유식	소고기버섯죽⑯	연두부당근죽⑤	닭살청경채죽⑮	소고기채소죽⑯	
오후 간식	유기농요플레②	으깬 단호박	바나나	유기농요플레②	
열량/단백질	168/5	170/4	189/6	159/5	
날 짜	20	21	22	23	24
오전 이유식	노른자당근죽①	소고기채소죽⑯	연두부콩나물죽⑤	소고기미역죽⑯	새우살채소죽 ⑨
점심 이유식	소고기숙갓죽⑯	노른자오트밀죽①	소고기감자죽⑯	노른자당근죽①	닭살숙주죽⑮
오후 간식	으깬 고구마	유기농요플레②	으깬 감자	유기농요플레②	사과
열량/단백질	160/4	183/5	168/6	170/5	175/5
날 짜	27	28	29	30	31
오전 이유식	연두부근대죽⑤	닭살녹두죽⑮	노른자부추죽①	전복채소죽⑯	누룽지죽
점심 이유식	소고기오이죽⑯	소고기무우죽⑯	소고기버섯죽⑯	노른자양배추죽①	닭살당근죽⑮
오후 간식	사과	유기농요플레②	메론	유기농요플레②	으깬고구마
열량/단백질	188/6	153/5	169/3	177/6	185/6

◆ 기아화성어린이집에서는 한국인영양섭취기준으로 이유식 초기, 중기, 후기 및 완료기

각 단계별 1회 섭취비율이 1일 에너지 제공 목표량의 약 4%, 11%, 14%, 20%를 충족시킬 수 있도록 작성하였습니다.

(영유아 단체급식가이드라인 1인 1회 적정 배식량 참고)

식단		열량(Kcal)	단백질(g)
초기	만 0~5개월	550	10
중·후기	만 6~11개월	700	15
완료기	만 12~15개월	1,000	15

(한국인영양섭취기준, 2015년 한국영양학회)

◆ 이유식 조리 시, 주의 물기

중기와 후기가 같은 종류의 '죽'이더라도 주의 물기는 다르게 조리합니다.

- 초기 : 미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인
- 중기 : 숟가락을 기울였을 때, 뚝 떨어지는 상태
- 후기 : 수분이 많고 진득진득한 무른밥 상태
- 완료기 : 어른 밥에 가까우나 약간 진밥 상태

* 원산지 표시: 소고기:국내산-한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기:국내산,오리고기-국내산, 쌀(잡쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추 -국내산, 두부,콩비지,콩국수-국내산, 참조기:국내산,명태,동태:러시아산, 새우살:국내산

<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣

*식품 알레르기가 있는 원아는 담임교사에게 말씀해주세요. 식품 알레르기가 있는 경우 대체식이 제공됩니다.

* 염도는 저염식단(0.3~0.4%)로 조리하여 제공하고 있습니다.

* 저희 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg