

2026년 7월 식단표 (5~8개월)

일자	* 알레르기 유발식품 표시제		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
초기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두		애호박미음	닭고기미음 ^⑮	닭고기미음 ^⑮	닭고기미음 ^⑮
열량/단백질	⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기		27/1	31/2	31/2	31/2
중기	⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두		동태살버섯죽	닭고기양파죽 ^⑮	닭고기아욱죽 ^⑮	닭고기숙주죽 ^⑮
열량/단백질	⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어		89/4	87/4	88/4	87/4
열량/단백질	⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣					
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
초기	무미음	무미음	무미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	29/1	29/1	29/1
중기	두부무죽 ^⑤	두부콩나물죽 ^⑤	두부애호박죽 ^⑤	노른자감자죽 ^①	노른자배추죽 ^①	노른자브로콜리죽 ^①
열량/단백질	86/2	87/2	86/2	95/2	92/2	93/2
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
초기	소고기미음 ^⑮	소고기미음 ^⑮	소고기미음 ^⑮	당근미음		당근미음
열량/단백질	36/1	36/1	36/1	27/1		27/1
중기	소고기청경채죽 ^⑮	소고기사과죽 ^⑮	소고기양파죽 ^⑮	두부표고버섯죽 ^⑤		두부당근죽 ^⑤
열량/단백질	96/3	98/3	97/3	86/2	87/2	87/2
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량/단백질	33/1	33/1	33/1	27/1	27/1	27/1
중기	임연수파프리카죽	임연수콩나물죽 ^⑤	임연수무죽	두부얼갈이죽 ^⑤	두부양배추죽 ^⑤	두부가지죽 ^⑤
열량/단백질	96/4	96/4	95/4	86/2	87/2	86/2
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉠㉡ 이유식_초기, 중기, 5개월~8개월
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	숙주미음	숙주미음	
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	26/1	26/1	
중기	닭고기느타리버섯죽 ^⑮	닭고기열무죽 ^⑮	닭고기우엉죽 ^⑮	소고기숙주죽 ^⑮	소고기근대죽 ^⑮	
열량/단백질	87/4	87/4	90/4	96/3	96/3	
원산지 표시	쌀류	소고기		닭고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	두부류	명태·동태
		외국산	사용안함		국내산	러시아산

* 초기 이유식 (5~6개월) - 유동식

- 생후 5개월 전후의 아기에게 적당한 미음류(한 가지 재료로 만든 10배 미음의 형태)로 구성하였습니다.
- 하루에 한번 일정한 시간에 한 스푼씩 천천히 이유식을 주는 것이 좋습니다.
- 알레르기가 거의 없는 곡류를 제일 처음 사용합니다.
- 한 끼 이유식 양은 50g 정도가 적당합니다.

* 중기 이유식 (7~8개월) - 반고형식

- 6배 죽으로 1일 2회 가능하며, 간식 섭취를 시작합니다.
- 쌀을 포함한 식재료의 크기는 대략 3mm 크기 정도로 해서 죽의 형태로 제공합니다.
- 식재료의 가짓수나 섭취 가능한 식품의 종류도 점점 늘어나며 어패류의 사용도 가능해집니다.
- 처음 포함하는 식품의 경우 아이의 상태를 주의 깊게 관찰합니다.
- 작은 알갱이로 씹는 연습을 시켜주며 이러한 씹는 활동은 영양보충은 물론 두뇌발달, 감성발달을 돕습니다.
- 한 끼 이유식양은 80-120g 정도가 적당합니다.

2026년 7월 식단표 (9~11개월)

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 시립봉담제2어린이집

일자			1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)	
오전간식	* 알레르기 유발식품 표시제		두부죽⑤	소고기죽⑩	당근죽	누룽지죽	
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		동태살버섯 무른밥	닭고기양파 무른밥⑮	닭고기아욱 무른밥⑮	닭고기숙주 무른밥⑮	
오후간식			🍌바나나	배푸레	🍓참외	🍎사과	
열량/단백질			245/9	247/10	231/9	226/8	
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)	
오전간식	파프리카죽	채소죽	양송이스프②⑥	닭고기죽⑮	고구마죽	영아치즈②	
점심	두부무 무른밥⑤	두부콩나물 무른밥⑤	두부애호박 무른밥⑤	노른자감자 무른밥①	노른자배추 무른밥①	노른자브로콜리 무른밥①	
오후간식	떡볶/영아두유⑤	🌱찐단호박	🍓수박	블루베리푸레	🍓사과	🍊오렌지	
열량/단백질	310/9	245/7	217/6	271/8	270/6	238/8	
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)	
오전간식	동태살죽	새송이버섯죽	무죽	치즈죽②	 제헌절	미숫가루⑤/영아두유⑤	
점심	소고기청경채 무른밥⑩	소고기사과 무른밥⑩	소고기양파 무른밥⑩	두부표고버섯 무른밥⑤		두부당근 무른밥⑤	
오후간식	버터롤①②⑤⑥	🌱찐감자	🍓자두	고구마푸레		🍓배	
열량/단백질	304/12	272/8	243/8	315/9		221/7	
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)	
오전간식	아욱죽	애호박죽	브로콜리죽	타락죽②	플레인요구르트②	채소죽	
점심	임연수파프리카 무른밥	임연수콩나물 무른밥⑤	임연수무 무른밥	두부얼갈이 무른밥⑤	두부양배추 무른밥⑤	두부가지 무른밥⑤	
오후간식	연두부⑤	🌱찐고구마	🍓사과	수박푸레	🍓배	🍌바나나	
열량/단백질	242/10	306/9	246/8	236/7	213/8	239/6	
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉠㉡ 이유식_후기, 9개월~11개월	
오전간식	잔멸치죽	연두부죽⑤	김가루죽	누룽지죽	노른자죽①		
점심	닭고기느타리버섯 무른밥⑮	닭고기열무 무른밥⑮	닭고기우영 무른밥⑮	소고기숙주 무른밥⑮	소고기근대 무른밥⑮		
오후간식	쌀식빵①②⑤⑥	🌱찐감자	🍓참외	바나나푸레	🍊오렌지		
열량/단백질	275/11	250/10	236/9	252/8	294/10		
원산지 표시	쌀류	소고기		닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	두부류	명태·동태
		외국산	사용안함			국내산	러시아산

* 후기 이유식 (9~11개월) - 고형식

- 식재료의 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(무른밥 형태)으로 제공합니다.
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 될 수 있도록 습관을 들입니다.
- 반드시 숟가락을 사용 합니다.
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당합니다.
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요.
- 간식: 과일류-익혀서 제공하는 것이 기본이며, 작게 자르거나 과일즙 형태로 제공
빵류, 면류, 전류-0.5cm 크기로 제공, 감자 등-으깨서 제공

2026년 7월 식단표 (12~35개월)


 화성시
 어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Work Management Center
 발행처 : 시립봉담제2어린이집

일자	이달의식재료 "감자"		1일(수)  차차	2일(목)	3일(금)	4일(토)					
오전간식			 수박	소고기죽⑤⑥⑩	 참외	시리얼⑤/우유②					
점심	▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 새우감자덮밥		쌀밥 미역오이냉국 오리고기조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 북어찜국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	새우감자덮밥⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨	소고기볶음쌀국수⑤⑥⑮ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:플레인요구르트②					
오후간식	 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 :  푸팟퐁커리샌드위치		두부주먹밥⑤/등굴레차	잔치국수⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	 골드키위/두유⑤					
열량/단백질			403/12	482/19	479/25	426/15					
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)  상상 국 없는 날	11일(토)					
오전간식	 익힌파프리카스틱 /플레인요구르트②	채소죽	 수박	닭고기죽⑤⑥⑮	 천도복숭아⑩	흑임자죽					
점심	쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부참치조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림⑤⑥⑮⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	돼지고기하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 송송 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	달걀버섯비빔밥①⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	새우살채소전①⑤⑥⑨	 찐단호박/우유②	크림스파게티②⑥	물만두⑤⑥⑩⑮	연두부⑤	 오렌지/우유②					
열량/단백질	447/24	417/19	468/18	392/18	320/13	385/14					
일자	13일(월)  세계	14일(화)	15일(수)  복날	16일(목)	17일(금)	18일(토)					
오전간식	 포도	새송이버섯죽	 수박	치즈죽②	 제헌절	미숫가루⑤/우유②					
점심	쌀밥 소고기숙주된장국⑤⑥⑮ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기과일수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭다리살백숙⑮ 두부양념구이⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨		수제비⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②					
오후간식	 푸팟퐁커리샌드위치 (게살카레샌드위치) ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮	 알감자버터구이②⑤/우유②	열무비빔국수①⑤⑥⑨	과일화채②		 파인애플/두유⑤					
열량/단백질	424/17	421/19	443/17	374/17		417/17					
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)					
오전간식	 익힌브로콜리스틱 /치즈②	애호박죽	 수박	타락죽②	 복숭아⑪	채소죽					
점심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑮ 삼색달걀찜① 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 오이무침 백김치⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 하얀찜닭국⑤⑥⑨⑰⑱ 소고기버섯볶음⑤⑥⑮ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부비빔밥⑤⑥⑮ 감자국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기가지볶음밥⑤⑥⑩ 쪽파맑은국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/두유⑤	 고구마쉐이크②	돼지고기잡채⑤⑥⑩	우동⑤⑥	달걀스크램블①②⑤/우유②	 바나나/우유②					
열량/단백질	423/18	446/18	400/18	413/20	393/22	386/16					
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	* 영양사 : 천유정 * 식단 유형 : ㉔-1 주2회즉식형, 12~35개월 식단. 0세도 같은 식단사용.					
오전간식	 골드키위	연두부죽⑤	 참외	누룽지죽	 포도						
점심	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지나물⑤ 깍두기⑨	보리밥 소고기당면국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우영개소스무침①⑤ 깍두기⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기하와이언볶음밥⑤⑥⑮ 근대된장국⑤⑥ 어묵무조림⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/옥수수차	 매쉬드감자②	메밀소바③⑤⑥	꿔바로우①⑤⑥⑩⑫/보리차	밤식빵①②⑤⑥/우유②						
열량/단백질	389/17	441/17	380/18	421/17	459/18						
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물		
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	한우 국내산	고등어 국내산	명태·동태 러시아산	오징어 국내산
	참치캔	맛살	가쓰오부시	꿔바로우	치킨너겟	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣					
	다랑어	명태	다랑어	돼지고기	닭고기						
원양산	러시아산	원양산	국내산	국내산							