

2026년 7월 식단표 (1~2세)



한성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Administration Support Center
발행처 : 시립솔빛어린이집

일자	1일(수) 차차	2일(목)	3일(금)
오전간식	바나나	소고기죽⑤⑥⑩	참외
점심	쌀밥 [미역국⑤⑥] 오리고기조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 복어찜국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 새우감자볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	두부주먹밥⑤/옥수수차	잔치국수⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	403/12	482/19	424/18

이달의식재료

"감자"



- ▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방
- ▶ 감자 식단 : **새우감자볶음**

25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작
: **푸팟콩커리샌드위치**

* 영양사 : 박정현

* 식단 유형 : ④ 주2회죽식형, 1~2세 식단

일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금) 상상 국 없는 날
오전간식	익힌파프리카스틱 /플레인요구르트②	채소죽	수박	닭고기죽⑤⑥⑩	사과
점심	쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부참치조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박찜국⑨ 소불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 송농 돼지고기간장볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	새우살채소전①⑤⑥⑨	찐단호박/우유②	크림스파게티②⑥	물만두⑤⑥⑩⑫	버터롤①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	447/24	417/19	440/16	392/18	397/14

일자	13일(월) 세계	14일(화)	15일(수) 복날	16일(목)	17일(금)
오전간식	포도	새송이버섯죽	자두	과일화채②	
점심	쌀밥 소고기숙주된장국⑤⑥⑩ 닭갈비⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기과일수육⑤⑥⑩ [양배추나물⑤⑥] 깍두기⑨	쌀밥 닭다리살백숙⑫ 두부양념구이⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	소고기 주먹밥 깍두기 후식:포도주스 (건강식단으로 변경)	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	찐감자 /우유②	열무비빔국수①⑤⑥⑨	치즈죽②	
열량/단백질	424/17	421/19	443/17	374/17	



제헌절

일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)
오전간식	익힌브로콜리스틱 /치즈②	애호박죽	멜론	타락죽②	복숭아⑫
점심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 오이무침 백김치⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑫ [당근나물⑤⑥] 깍두기⑨	차조밥 하얀찜닭국⑤⑥⑨⑫⑫ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ [열갈이나물⑤⑥] 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /두유⑤	찐고구마/우유②	돼지고기잡채⑤⑥⑩	우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②
열량/단백질	423/18	446/18	400/18	413/20	335/16

일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
오전간식	골드키위	연두부죽⑤	참외	누룽지죽	포도
점심	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지사과무침 깍두기⑨	보리밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 우영개소스무침①⑤ 깍두기⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑫⑫ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 어묵무조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ /매실차	찐감자/우유②	메밀소바③⑤⑥	귀바로우①⑤⑥⑩⑫ /옥수수차	쌀식빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	425/17	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	한우 국내산	고등어	명태·동태
	참치캔	맛살	가쓰오부시	귀바로우	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓						
	다랑어	명태	다랑어	돼지고기							
	원양산	러시아	원양산	국내산							