

2026년 7월 식단표 (9~11개월)

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

일자				1일(수)	2일(목)	3일(금)	
오전간식	* 알레르기 유발식품 표시제			🍓수박	소고기죽⑩	🍓참외	
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어			동태살버섯 무른밥	닭고기양파 무른밥⑮	닭고기아욱 무른밥⑮	
오후간식	⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			영아치즈②	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥	
열량/단백질				218/10	247/10	216/9	
일자	6일(월)		7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	
오전간식	🍓멜론		채소죽	🍓수박	닭고기죽⑮	🍓사과	
점심	두부무 무른밥⑤		두부콩나물 무른밥⑤	두부애호박 무른밥⑤	노른자감자 무른밥①	노른자배추 무른밥①	
오후간식	떡빵/영아두유⑤		🌱찐단호박	플레인요구르트②	🍓바나나	연두부⑤	
열량/단백질	310/9		245/7	206/8	324/8	194/6	
일자	13일(월)		14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	
오전간식	🍓바나나		새송이버섯죽	🍓수박	누룽지죽	 제헌절	
점심	소고기청경채 무른밥⑮		소고기사과 무른밥⑮	소고기양파 무른밥⑮	두부표고버섯 무른밥⑤		
오후간식	버터롤①②⑤⑥		🌱찐감자	비빔국수①⑤⑥⑨	영아치즈②		
열량/단백질	304/12		272/8	267/6	265/9		
일자	20일(월)		21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	
오전간식	🍓참외		애호박죽	🍓수박	타락죽②	🍓배	
점심	임연수파프리카 무른밥		임연수콩나물 무른밥⑤	임연수무 무른밥	두부얼갈이 무른밥⑤	두부양배추 무른밥⑤	
오후간식	우유식빵①②⑤⑥		🌱찐고구마	떡빵/영아두유⑤	우동⑤⑥	삶은달걀노른자①	
열량/단백질	220/9		306/9	267/10	252/7	232/8	
일자	27일(월)		28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	🍓자두		연두부죽⑤	🍓참외	치즈죽②	🍓오렌지	
점심	닭고기느타리버섯 무른밥⑮		닭고기열무 무른밥⑮	닭고기우엉 무른밥⑮	소고기숙주 무른밥⑮	소고기근대 무른밥⑮	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥		🌱찐감자	플레인요구르트②	🍓수박	후레쉬번①②⑤⑥	
열량/단백질	234/11		250/10	243/12	266/10	231/8	
원산지 표시	쌀류		소고기	닭고기	훈제오리	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	오리고기	두부류	명태·동태
					국내산	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

발행처 : 시립라운행복어린이집

이달의식재료 “감자”

6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금) 싱싱 국 없는 날
-------	-------	-------	-------	----------------------------

13일(월) 세계6	14일(화)	15일(수) 복날	16일(목)	17일(금)
-------------------	--------	------------------	--------	--------

20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)
--------	--------	--------	--------	--------

27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
가을바람이 향기로운 가을의 향기를 전한다.	가을바람이 향기로운 가을의 향기를 전한다.	가을바람이 향기로운 가을의 향기를 전한다.	가을바람이 향기로운 가을의 향기를 전한다.	가을바람이 향기로운 가을의 향기를 전한다.

배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	소고기 (북음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물			
산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·통태	오징어
	국내산	국내산	국내산							국내산	러시아산	국내산
간	베이컨	가스오부시	맛살	훈제오리	꿔바로우	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우						
어	돼지고기	다랑어	명태	오리고기	돼지고기	⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어						
산	국내산	필리핀	러시아	국내산	국내산	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참						

2026년 7월 식단표 (1~2세, 3~5세)


 화성시 어린이·사회복지자원관리지원센터
 Children and Social Welfare Volunteer Management Support Center
 발행처 : 시립라운행복어린이집

일자	* 알레르기 유발식품 표시제		1일(수)		2일(목)		3일(금)	
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기미나리볶음 ⑤⑥⑩ 미역초무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		훈제오리고기채소볶음밥 ②⑤⑥⑬ 냉도토리묵사발⑤⑥⑨ 무조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	
	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함							
열량/단백질	1~2세	3~5세	231/13	361/20	253/7	394/11	223/11	343/17

일 자	6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)		10일(금)	
저녁	쌀밥		기장밥		쌀밥		소고기새싹비빔밥		쌀밥	
	무된장국⑤⑥		황태콩나물국⑤⑥		가지된장국⑤⑥		⑤⑥⑩		연두부국⑤⑥	
	돈가스①⑤⑥⑩		두부김치찜⑤⑥⑨		닭고기카레조림		감자맑은국⑤⑥		삼치엿장조림⑤⑥	
	양배추들깨무침		열무나물⑤⑥		②⑤⑥⑫⑮⑯⑰		참나물무침⑤⑥		청경채나물⑤⑥	
	백김치⑨/배추김치⑨		깍두기⑨		애호박나물⑤⑥		깍두기⑨		백김치⑨/배추김치⑨	
열량/단백질	270/11	420/17	242/12	372/18	233/12	363/19	256/7	394/11	251/13	391/20

일자	13일(월)		14일(화)		15일(수)		16일(목)		17일(금)	
저녁	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩⑬ 삼색달걀말이①⑤ 갯잎된장나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		보리밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭고기자장볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑬ 연근깨소스무침①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 달걀김국①⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 오이생채 백김치⑨/배추김치⑨		두부소보로볶음밥⑤⑥ 버섯탕⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨/배추김치⑨		 제헌절	
	열량/단백질	270/10	420/16	252/13	387/20	243/13	378/20	228/10		

일 자	20일(월)		21일(화)		22일(수)		23일(목)		24일(금)	
저녁	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물냉채⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 순두부찌개⑤⑥ 임연수데리아끼조림 ⑤⑥⑬⑬ 김구이 깍두기⑨		닭고기양배추덮밥 ⑤⑥⑬ 애호박맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
열량/단백질	256/10	398/16	263/10	410/16	251/13	387/20	242/11	372/17	266/10	414/16

일 자	27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)		* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉠ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단
저 녁	쌀밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 갈비탕⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭고기부추볶음밥 ⑤⑥⑮ 숙주맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		
열량/단백질	272/12	418/18	259/12	402/19	263/11	404/18	243/11	379/17	254/9	395/15	

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	훈제오리	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)	
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	오리고기	국내산	한우	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산							
	수산물			참치캔	돈가스	동그랑땡					
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	돼지고기					
	국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산					