



2026년 7월 식단표

(이유식 후기)

작성자: 이예원

요일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜		1	2	3	4
	오전간식		연두부당근죽	단호박채소죽	두부숙주죽⑤	달걀수프미역죽⑩
	후기(9~11개월) 점심		시금치된장진밥 ⑤⑥	참쌀미역진밥	쇠고기감자무른밥⑥	달걀노른자 단호박무른밥①
	오후간식		잔멸치주먹밥⑤	수박퓨레	잘게자른간장 비빔국수⑤⑥	
	영양단백질/칼슘		225.2/5.6/20.0	205.1/5.4/98.9	222.2/7.5/13.8	165.5/6.9/26.9
2주	날짜	6	7	8	9	10
	오전간식	들깨무죽	팽이버섯죽	김참쌀죽	쇠고기양배추죽⑥	감자양파죽
	후기(9~11개월) 점심	양송이치즈무른밥②	달걀양파무른밥⑩	가지들깨무른밥	잔멸치무른밥	유부당근무른밥⑤
	오후간식	아기쌀과자⑤⑥	오깐편고구마	수박퓨레	키위슬라이스	감가루주먹밥 ⑤⑥
	영양단백질/칼슘	214.4/5.5/118.8	228.1/8.1/13.5	201.5/5.2/25.3	191.9/6.3/46.9	225.8/5.3/38.6
3주	날짜	13	14	15	16	17(제헌절)
	오전간식	참치무죽	차조두부죽⑤	현미당근죽	달걀숙갓죽①	우엉원두콩죽
	후기(9~11개월) 점심	사금차갈무른밥①	치즈채소진밥②	참쌀단호박무른밥	쇠고기무무른밥⑥	감자참나물무른밥
	오후간식	잘게자른쇠고기 쌀국수⑥	오깐 찐감자	다진유부주먹밥 ⑤⑥	자두퓨레	
	영양단백질/칼슘	224.8/7.4/19	201.1/5/13.8	230.2/4.9/34.6	187.7/6.2/17.4	157.3/3.6/18.7
4주	날짜	20	21	22	23	24
	오전간식	연두부김죽⑤	달걀심보리죽⑩	모듬채소죽	참쌀감자죽	차조새송이죽
	후기(9~11개월) 점심	바나나브로콜리진밥	쇠고기옥수수 무른밥⑥	달걀당근진밥⑩	연두부채소무른밥⑤	참쌀단호박무른밥
	오후간식	토마토리조또 ⑤⑩	오깐 찐단호박	아기쌀과자⑤⑥	아기치즈②	감자샐러드
	영양단백질/칼슘	230.6/5.8/21.7	179.1/6.9/9.3	218.8/3.6/10.1	222.9/7.8/139.7	209.5/4.5/11
5주	날짜	27	28	29	30	31
	오전간식	쇠고기옥수수죽⑥	순두부배추죽⑤	참나물사과죽	오이치즈죽②	달걀노른자 청경채죽①
	후기(9~11개월) 점심	현미팽이버섯진밥	고사리무양파진밥	카레진밥⑥	달걀수프무진밥⑩	두부채소무른밥⑤
	오후간식	밤새우주먹밥 ⑤⑨	오깐 찐고구마	브로콜리스프②	바나나슬라이스	잘게자른 미니우동⑤⑥
	영양단백질/칼슘	226.0/4.2/17.1	229.1/4.3/17.1	220.1/4.7/48.2	215.7/8.5/49.1	199.1/6.2/53.3

*알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갓

*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

*⑬야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

원산지 표시	쌀				콩류			배추김치	
	밥	현미	찰쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루
	(국내산)	(국내산)	(국내산)	(국내산)	(국내산)	(국내산)	(국내산)	(국내산)	(국내산)
	육류				수산물			어육가공품	
	쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크) (국내산 산지) / 육우 / 젓소				달걀기			(국내산)	

※ 위 식단은 어린이집 사정에 의해 변경될 수 있습니다.



국공립 더샵리버포레 우리어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	돌배우죽	평이버섯죽	김장알죽	최고기양배추죽	김자양파죽	당근애호박죽
점심	흰쌀밥 돌배우죽 돼지고기채소볶음(⑤⑥⑨) 사골치나물(⑤⑥) 백김치	기장밥 배추죽(⑤⑥) 최고기양배추죽(⑤⑥⑨) 오이나물(⑤⑥) 백김치	굴소스닭살찜(⑤⑥⑨) 송편 파프리카샐러드(①③) 백김치	흑미밥 미역국(⑤⑥) 두부달걀부침(①③⑥) 양배추무침(⑤⑥) 백김치	흰쌀밥 간새우마늘국(⑤⑥⑨) 최고기양배추죽(⑤⑥⑨) 브로콜리나물(⑤⑥) 백김치	흰쌀밥 간새우마늘국(⑤⑥⑨) 최고기양배추죽(⑤⑥⑨) 브로콜리나물(⑤⑥) 백김치
오후간식	케이크(⑤⑥⑨), 우유(②)	★편교구마, 우유(②)	★수박, 역상요구르트(②)	★키위, 피렌제요구르트(②)	김가루수제떡(⑤⑥), 우유(②)	
영양간접영양	397/18/163	398/15/140	423/12/73	405/13/170	409/13/195	303/12/114
영양간접영양	593/27/241	596/22/209	634/18/109	606/19/251	611/20/292	447/17/166
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	참치우죽	차즈두부죽	현미당근죽	달걀죽(①)		우영완두콩죽
점심	흰쌀밥 연두부계찜(①③⑥⑨) 달걀채소찜(⑤⑥⑨) 노각무침(⑤⑥) 백김치	기장밥 두부김치국(⑤⑥⑨) 두부잡채(가루부침)(⑤) 평이버섯나물(⑤⑥) 백김치	흰쌀밥 당면닭강탕(⑤) 미프롤구이+토마토케첩(⑤⑥⑨⑩⑪) 토마토로케찹(⑤⑥) 백김치	흑미밥 우동국(⑤⑥) 최고기장국(⑤⑥⑨) 애호박나물(⑤⑥) 백김치		참치채소찜(⑤⑥) 미소장국(⑤⑥) 파프리카샐러드(①③) 백김치
오후간식	최고기장국(⑤⑥), 피렌제요구르트(②)	★편김자, 우유(②)	★수박, 치즈(②)	★자두, 피렌제요구르트(②)		
영양간접영양	429/17/107	410/17/139	412/15/130	400/13/141		308/9/97
영양간접영양	642/26/158	615/26/209	603/23/192	597/20/208		461/13/141
날짜	20	21	22	23	24	25
오전간식	연두부김죽	달걀심보리죽	모듬채소죽	참쌀김자죽	자조새송이죽	콩나물죽(⑤⑥)
점심	흰쌀밥 돌배우죽 간장채소볶음(⑤⑥⑨) 당근숙주나물(⑤) 백김치	기장밥 근대된장국(⑤⑥) 최고기장국(⑤⑥⑨) 청포묵채소무침(⑤⑥) 백김치	돼지고기가지볶음(⑤⑥⑨) 두부양배추국(⑤⑥) 김장알이(①③) 백김치	흑미밥 달래채소국(⑤) 불어묵채소찜(⑤⑥) 오이지무침 백김치	흰쌀밥 콩나물국(⑤) 너비아니구이(⑤⑥⑨) 멸치볶음(⑤⑥) 백김치	다진고기새우버섯찜(⑤⑥⑨⑩⑪) 호박된장국(⑤⑥) 콘치즈구이(①②③) 백김치
오후간식	김치전(⑤⑥⑨), 우유(②)	★편단호박, 우유(②)	★수박, 두유(⑤)	★천도복숭아(⑩), 피렌제요구르트(②)	김자샐러드, 역상요구르트(②)	
영양간접영양	434/17/131	402/18/214	402/18/214	410/18/172	4023/11/133	324/14/178
영양간접영양	627/24/196	602/27/319	597/28/207	614/26/254	613/17/203	484/21/264
날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	최고기육수죽	순두부배추죽	참나물사과죽	오이지죽(②)	달걀노른자찜계란죽(①)	
점심	흰쌀밥 숙지떡(⑤⑥⑨) 두부간장조림(⑤⑥) 참나물무침(⑤⑥) 백김치	기장밥 멸치된장국(⑤⑥) 치킨네그+토마토케첩(①②③⑥⑨⑩) 전멸치볶음(⑤⑥) 백김치	돼지고기카레라이스(⑤⑥⑨) 다시마두침국(⑤⑥) 베이컨브로콜리볶음(⑤⑥) 백김치	흑미밥 애호박찜국(⑤⑥) 두부스테이크(①③⑥⑨⑩) 새송이버섯볶음(⑤) 백김치	흰쌀밥 얼갈이국(⑤⑥) 참치김치볶음(⑤⑥) 양념맛탕(⑤⑥) 백김치	㉠ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다. ㉡ 자연식품/잡곡밥은 임의로 자량하여 0.1g의 상형에 맞게 변경 가능합니다
오후간식	밤새우죽(⑤⑥), 우유(②)	★편교구마, 우유(②)	★수박, 역상요구르트(②)	★바나나, 피렌제요구르트(②)	미니우동(⑤⑥), 피렌제요구르트(②)	
영양간접영양	392/15/291	414/15/193	408/14/117	407/13/199	414/14/187	
영양간접영양	596/23/432	619/23/288	610/20/175	609/19/295	619/20/277	

원산지 표시	쌀				콩류				배추김치	
	밥	현미	잡곡	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고추가루	
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	
	육류				수산물					
	최고기(국내산)일 경우 식품 종류 제외				돼지고기	닭고기	오리고기			
	(국내)산 ㉠ / 육우 / 젓소				(국내)산	(국내)산	(국내)산			
알레르기 유발식품	식용·어육가공품									
	어묵(볶어묵)	케이준치킨	훈제오리	참치(치킨)	계란살	미트볼	치킨네그	베이컨		
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(원양)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산		
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬어황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 * ㉠야채산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으나 알고해주시기 바랍니다.									

*위 식단은 어린이집 사정에 의해 변경될 수 있습니다.



국공립 더살리버포레 우리어린이집