

# 2026년 7월 식단표

## 1-2세(죽식형)



기관명 : 연두어린이집

| 요 일    | 월                                                                              | 화                                                                 | 수                                                                   | 목                                                                   | 금                                                                   | 토                                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 일 자    |                                                                                |                                                                   | 1                                                                   | 2                                                                   | 3                                                                   | 4                                                                            |
| 오전간식   |                                                                                |                                                                   | 청경채죽(5,6)                                                           | 아욱된장죽(5,6)                                                          | 흑임자죽                                                                | 우유(2)                                                                        |
| 점 심    |                                                                                |                                                                   | 안매운김치볶음밥(5,6,9)<br>복엇국(5,6)<br>메추리알장조림(1,5,6)<br>김자반(5,6)<br>깍두기(9) | 잡곡밥<br>감자국(5,6)<br>간장오리주물럭(5,6)<br>콩나물무침(5)<br>배추김치(9)              | 백미밥<br>닭곰탕(15)<br>두부달걀부침(1,5,6)<br>고구마순두께나물(5,6)<br>백김치             | 버섯영양밥+양념장(5,6)<br>채소된장국(5,6)<br>돼지갈비찜(5,6,10)<br>배추김치(9)                     |
| 오후간식   |                                                                                |                                                                   | 토마토스파게티<br>(2,5,6,12,15,16,18)                                      | 참외/우유(2)                                                            | 참치주먹밥(5)                                                            |                                                                              |
| 열량/단백질 |                                                                                |                                                                   | 415/15                                                              | 411/15                                                              | 436/17                                                              | 310/14                                                                       |
| 일 자    | 6                                                                              | 7                                                                 | 8                                                                   | 9                                                                   | 10                                                                  | 11                                                                           |
| 오전간식   | 누룽지죽                                                                           | 버섯죽                                                               | 채소죽(5,6)                                                            | 녹두죽                                                                 | 게살죽(1,5,6,8)                                                        | 우유(2)                                                                        |
| 점 심    | 백미밥<br>미역국(5,6)<br>쇠불고기(5,6,16)<br>청포묵오이무침(5,6)<br>배추김치(9)                     | 백미밥<br>두부맑은장국(5,6)<br>고구마찜닭(5,6,15)<br>당근숙주나물(5)<br>배추김치(9)       | 달걀양파덮밥(1,5,6)<br>배춧국<br>떡갈비구이(5,6,10)<br>열무김치(9)                    | 잡곡밥<br>어묵국(5,6)<br>순살고등어조림(5,6,7)<br>파프리카볶음(5,6)<br>배추김치(9)         | 참쌀현미밥<br>애호박된장국(5,6)<br>토마토제육볶고기<br>(5,6,10,12)<br>가지무침(5,6)<br>백김치 | 기장밥<br>안매운부대찌개<br>(1,2,5,6,9,10,15,16)<br>김달걀말이(1,5)<br>근대나물(5,6)<br>배추김치(9) |
| 오후간식   | 롤케이크(1,2,5,6)<br>/우유(2)                                                        | 채소전(5,6)                                                          | 복숭아(11)<br>/떠먹는요구르트(2)                                              | 찐감자/보리차                                                             | 식빵+딸기잼(1,2,5,6)<br>/우유(2)                                           |                                                                              |
| 열량/단백질 | 461/15                                                                         | 393/13                                                            | 429/18                                                              | 386/14                                                              | 442/17                                                              | 347/17                                                                       |
| 일 자    | 13                                                                             | 14                                                                | 15                                                                  | 16                                                                  | 17                                                                  | 18                                                                           |
| 오전간식   | 브로콜리죽                                                                          | 김가루죽(5,6)                                                         | 참치채소죽(5,6)                                                          | 고구마죽                                                                |                                                                     | 우유(2)                                                                        |
| 점 심    | 백미밥<br>오이냉국(5,6)<br>생선까스<br>+타르타르소스(1,5,6)<br>양상추샐러드(1,5,12)<br>배추김치(9)        | 잡곡밥<br>쇠고기탕국(5,16)<br>두부간장조림(5,6)<br>잔멸치볶음(5,6)<br>배추김치(9)        | 백미밥<br>모듬버섯맑은국(5,6)<br>간장달걀비(5,6,15)<br>콘샐러드(1,5)<br>배추김치(9)        | 잡곡밥<br>들깨된장국(5,6)<br>돼지고기간장조림(5,6,10)<br>토마토달걀볶음(1,5,12)<br>배추김치(9) |                                                                     | 칼국수(5,6)<br>백미밥(소)<br>완자전(1,5,6,10)<br>배추김치(9)                               |
| 오후간식   | 삶은달걀(1)/매실차                                                                    | 소보로빵(1,2,4,6)/우유(2)                                               | 수박화채(2)                                                             | 들기름비빔국수(5,6)                                                        |                                                                     |                                                                              |
| 열량/단백질 | 412/15                                                                         | 455/18                                                            | 408/17                                                              | 438/18                                                              |                                                                     | 353/14                                                                       |
| 일 자    | 20                                                                             | 21                                                                | 22                                                                  | 23                                                                  | 24                                                                  | 25                                                                           |
| 오전간식   | 콩나물죽(5,6)                                                                      | 옥수수죽(2)                                                           | 쇠고기죽(5,6,16)                                                        | 부추달걀죽(1,5,6)                                                        | 오트밀죽(2)                                                             | 우유(2)                                                                        |
| 점 심    | 기장밥<br>오징어국(5,6,17)<br>달걀장조림(1,5,6)<br>감자채햄볶음<br>(1,2,5,6,10,15,16)<br>배추김치(9) | 잡곡밥<br>순두부백탕(1,5)<br>새우살계첩볶음(5,6,9,12)<br>새송이버섯나물(5,6)<br>배추김치(9) | 카레라이스<br>(2,5,6,10,12,15,18)<br>맑은콩나물국(5)<br>순살참치구이(5,6)<br>배추김치(9) | 백미밥<br>근대된장국(5,6)<br>돼지고기가지볶음(5,6,10)<br>양배추나물(5,6)<br>깍두기(9)       | 백미밥<br>들깨미역국(5,6)<br>훈제오리찜<br>토마토유자청무침(12)<br>배추김치(9)               | 백미밥<br>열무된장국(5,6)<br>달걀양파볶음(5,6,15)<br>청경채나물(5,6)<br>배추김치(9)                 |
| 오후간식   | 물만두찜(5,6,10)                                                                   | 핫도그(1,2,6,10)                                                     | 찐고구마/우유(2)                                                          | 바나나/떠먹는요구르트(2)                                                      | 카스테라(1,2,6)/우유(2)                                                   |                                                                              |
| 열량/단백질 | 417/17                                                                         | 391/18                                                            | 467/20                                                              | 437/18                                                              | 459/17                                                              | 312/15                                                                       |
| 일 자    | 27                                                                             | 28                                                                | 29                                                                  | 30                                                                  | 31                                                                  |                                                                              |
| 오전간식   | 누룽지죽                                                                           | 당근죽(5,6)                                                          | 새우죽(5,6,9)                                                          | 장국죽(5,6,16)                                                         | 미역죽(5,6)                                                            |                                                                              |
| 점 심    | 잡곡밥<br>사골팓국<br>어묵잡채(5,6)<br>오이나물(5,6)<br>배추김치(9)                               | 기장밥<br>유부맑은국(5,6)<br>쇠고기장조림(5,6,16)<br>파프리카무침(5,6)<br>배추김치(9)     | 숙주비빔밥(5,6)<br>청국장국(5,6)<br>달걀찜(1)<br>애호박볶음(5)<br>배추김치(9)            | 백미밥<br>채개장(5,6)<br>두부구이+양념장(5,6)<br>진미채간장조림(5,6,17)<br>백김치          | 참쌀현미밥<br>가지된장국(5,6)<br>돼지고기푹찜(5,6,10)<br>느타리버섯나물(5,6)<br>배추김치(9)    |                                                                              |
| 오후간식   | 찐감자/과채주스                                                                       | 수박/우유(2)                                                          | 잼샌드위치(1,2,5,6)/우유(2)                                                | 토마토치즈샐러드(2,12)                                                      | 채소주먹밥(5)                                                            |                                                                              |
| 열량/단백질 | 408/10                                                                         | 425/17                                                            | 462/20                                                              | 378/16                                                              | 400/12                                                              |                                                                              |

### 알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자  
※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

|     | 쌀(밥, 죽, 누룽지)<br>(잡쌀, 현미, 흑미) | 콩(두부류)    | 쇠고기              | 돼지고기       | 닭고기        | 오리고기 |
|-----|------------------------------|-----------|------------------|------------|------------|------|
| 원산지 | 국내산                          | 국내산       | 한우/ 젓소/육우<br>국내산 | 국내산        | 국내산        | 국내산  |
|     | 배추김치                         | 어육가공품     | 고등어              | 오징어        |            |      |
|     | 배추                           | 참치(다랑어)   | 생선까스(생선)         | 진미채(오징어)   |            |      |
|     | 국내산                          | 국내산       | 국내산              | 국내산        | 국내산        | 산    |
|     | 식육가공품                        |           |                  |            |            |      |
|     | 떡갈비( 돼지고기 )                  | 햄( 돼지고기 ) | 소시지( 돼지고기 )      | 완자( 돼지고기 ) | 훈제오리( 오리 ) |      |
|     | 국내산                          | 국내산       | 국내산              | 국내산        | 국내산        | 산    |

\*식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 영양사: 송주연, 박진영, 안유진, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및  
센터 소식을 확인할 수 있습니다.





| 요 일 | 월                     | 화                                 | 수                                     | 목                               | 금                                    | 토                                   |
|-----|-----------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 일 자 |                       |                                   | 1                                     | 2                               | 3                                    | 4                                   |
| 1주  | 초기                    |                                   | 고구마미음                                 | 배미음                             | 배미음                                  | 배미음                                 |
|     | 중기                    |                                   | <b>쇠고기</b> 양파죽(16)                    | 흰살생선가지죽                         | 두부옥수수죽(5)                            | 새우살배추죽(9)                           |
|     | 후기                    |                                   | 떠먹는요구르트(2)                            | 누룽지죽                            | 고구마당근죽                               | 으깬바나나                               |
|     | ·오전간식<br>·점심<br>·오후간식 |                                   | <b>쇠고기</b> 양파무른밥(16)<br>두부핑거푸드(5)     | 흰살생선가지무른밥<br>아기쌀과자              | 두부옥수수무른밥(5)<br>수박푸레                  | 새우살배추무른밥(9)                         |
| 일 자 | 6                     | 7                                 | 8                                     | 9                               | 10                                   | 11                                  |
| 2주  | 초기                    | 닭미음(15)                           | 닭미음(15)                               | 닭미음(15)                         | 무미음                                  | 무미음                                 |
|     | 중기                    | 두부단호박죽(5)                         | 달걀노른자고구마죽(1)                          | <b>닭가슴살</b> 완두콩죽(15)            | <b>쇠고기</b> 감자죽(16)                   | 흰살생선양송이버섯죽                          |
|     | 후기                    | 숙주참깨죽                             | 크림스프(2,6)                             | 으깬감자                            | 사과푸레                                 | 으깬단호박                               |
|     | ·오전간식<br>·점심<br>·오후간식 | 두부단호박무른밥(5)<br>아기치즈(2)            | 달걀노른자고구마무른밥(1)<br>참외푸레                | <b>닭가슴살</b> 완두콩무른밥(5)<br>아기약밥   | <b>쇠고기</b> 감자무른밥(16)<br>채소핑거푸드       | 흰살생선양송이버섯무른밥<br>아기국수(1,6,9)         |
| 일 자 | 13                    | 14                                | 15                                    | 16                              | 17                                   | 18                                  |
| 3주  | 초기                    | 사과미음                              | 사과미음                                  | 사과미음                            | 양배추미음                                | 양배추미음                               |
|     | 중기                    | <b>쇠고기</b> 파프리카죽(16)              | 두부표고버섯죽(5)                            | 달걀노른자부추죽(1)                     | <b>닭가슴살</b> 양파죽(15)                  | 흰살생선미역죽                             |
|     | 후기                    | 애호박죽                              | 으깬고구마                                 | 당근양파죽                           | 으깬두부(5)                              | 가지죽                                 |
|     | ·오전간식<br>·점심<br>·오후간식 | <b>쇠고기</b> 파프리카무른밥(6)<br>자른사과     | 두부표고버섯무른밥(5)<br><b>닭고기</b> 완자핑거푸드(15) | 달걀노른자부추무른밥(1)<br>바나나매쉬          | <b>닭가슴살</b> 양파무른밥(1)<br>아기채소비빔면(5,6) | 흰살생선미역무른밥                           |
| 일 자 | 20                    | 21                                | 22                                    | 23                              | 24                                   | 25                                  |
| 4주  | 초기                    | 완두콩미음                             | 완두콩미음                                 | 완두콩미음                           | <b>쇠고기</b> 미음(16)                    | <b>쇠고기</b> 미음(16)                   |
|     | 중기                    | <b>닭가슴살</b> 팥이버섯죽(15)             | 흰살생선콩나물죽(5)                           | 두부무죽(5)                         | 달걀노른자사과죽(1)                          | <b>쇠고기</b> 당근죽(16)                  |
|     | 후기                    | 양송이버섯죽                            | 단호박불핑거푸드(2)                           | 감자매쉬                            | 새우죽(9)                               | 떠먹는요구르트(2)                          |
|     | ·오전간식<br>·점심<br>·오후간식 | <b>닭가슴살</b> 팥이버섯무른밥(1)<br>아기두유(5) | 흰살생선콩나물무른밥(5)<br>배푸레                  | 두부무른밥(5)<br>아기볶음우동(5,6)         | 달걀노른자사과무른밥(1)<br>아기치즈(2)             | <b>쇠고기</b> 당근무른밥(16)<br>자른애호박전(5,6) |
| 일 자 | 27                    | 28                                | 29                                    | 30                              | 31                                   |                                     |
| 5주  | 초기                    | 단호박미음                             | 단호박미음                                 | 단호박미음                           | 가지미음                                 | 가지미음                                |
|     | 중기                    | <b>쇠고기</b> 양배추죽(16)               | <b>닭가슴살</b> 가지죽(15)                   | 달걀노른자치즈죽(1,2)                   | 가자미다시마죽                              | 두부감자죽(5)                            |
|     | 후기                    | 연두부찜(5)                           | 으깬바나나                                 | 단호박죽                            | 당근스프(2)                              | 으깬고구마                               |
|     | ·오전간식<br>·점심<br>·오후간식 | <b>쇠고기</b> 양배추무른밥(5)<br>아기쌀과자     | <b>닭가슴살</b> 가지무른밥(1)<br>감자완자핑거푸드(16)  | 달걀노른자치즈무른밥(1,2)<br>아기플레인요구르트(2) | 가자미다시마무른밥<br>수박매쉬                    | 두부감자무른밥(5)<br>아기쌀국수(16)             |

## 식단 안내문

| 구분  | 초기(4~5개월)                                                   | 중기(6~8개월)                                                 | 후기(9~11개월)                                                |
|-----|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 농도  | 유동식(미음, 채소즙, 과일즙)<br>10배죽(물 : 불린 쌀 = 10:1)<br>60g, 하루1번(오전) | 반고형식(부드러운 죽)<br>7배죽(물 : 불린 쌀 = 7:1)<br>120g, 하루2번(오전, 오후) | 고형식(무른밥)<br>5배죽(물 : 불린 쌀 = 5:1)<br>180g, 하루3번(아침, 점심, 저녁) |
| 섭취량 | 모유 또는 분유 800~1000ml                                         | 모유 또는 분유 700~800ml                                        | 모유 또는 분유 600~800ml                                        |

- 4~11개월 영아를 위한 이유식은 1식/1일 제공하며, 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 구분합니다.
- 영아의 상태 및 개인차를 고려하여 이유식을 제공합니다.
- 2~3일 같은 이유식을 제공하며 재료에 따른 알레르기 유무를 확인합니다.
- 알레르기 유발 가능성이 있는 식품은 3~4일 간격을 두어 관찰 후 추가 제공합니다.
- 찌고 삶는 조리법을 이용하여 소금, 설탕 등의 조미료를 사용하지 않습니다.

### 알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장  
\* 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

|     | 쌀(밥, 죽, 누룽지)<br>(찹쌀, 현미, 흑미) | 콩(두부류) | 쇠고기                    | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|-----|------------------------------|--------|------------------------|------|-----|------|
| 원산지 | 국내산                          | 국내산    | <b>한우/젖소/육우</b><br>국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산  |
|     | 김치                           | 어육가공품  |                        |      |     |      |
|     | 배추                           | 고춧가루   |                        |      |     |      |
|     | 국내산                          | 국내산    | 산                      | 산    | 산   | 산    |
|     | 식육가공품                        |        |                        |      |     |      |
|     | 산                            | 산      | 산                      | 산    | 산   | 산    |

\*식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 영양사 : 안유진, 송주연, 박진영, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및  
센터 소식을 확인할 수 있습니다.

