

2026년 7월 주식 식단표 [1-2세]

첫즈데이

일 자	[알레르기 유발 식품 표시]		1(수)	2(목)	3(금)	5(토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲잣		치즈소고기죽②⑬	참쌀브로콜리죽⑤⑥	크림스프②⑤⑥⑬⑭	플레인요거트②
점심	* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되 어있어 표기를 생략합니다.		백미밥 두부감자국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 백김치	소고기필라프②⑤⑥⑬ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살파프리카볶음①⑤④⑧ 백김치 액상요구르트②	백미밥 달걀청경채국① 흰살생선전①⑤④ 연근조림⑤④ 백김치	두부소보로덮밥⑤④ 열무맑은국⑤⑥⑨ 고구마샐러드①⑤ 백김치
오후간식			우리밀김치전①②⑤④⑨ /통글레차	찐단호박/우유②	시리얼+우유②/바나나	수박
열량/단백질			450/19	435/14	414/17	389/14
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	소고기근대죽⑬	파프리카죽	치즈단호박죽②	영양달걀죽⑤④⑬	아욱된장죽⑤④	두유⑤
점심	백미밥 돈육된장찌개⑤④⑩ 달걀말이①⑤ 청포묵무침⑤④ 백김치	백미밥 동태살뚝국⑤④ 두부조림⑤④ 시금치볶음⑤ 백김치	기장밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤④⑬ 양배추찜+간장양념⑤⑤ 백깍두기	짜장덮밥①⑤④⑩⑬⑭⑯ 송농 해물완자전①⑤④⑨⑰ 치커리사과샐러드 백깍두기	우리밀통밀밥④ 순두부백당①⑤ 돈육피망잡채⑤④⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	오리채소볶음밥⑤④ 미소장국⑤⑥ 명엽채조림⑤④ 백김치
오후간식	딸기잼토스트①②⑤⑥/우유②	냉메밀국수③⑤⑥/수박	구운달걀/매실차	찐감자/우유②	약과①②⑤⑥/우유②/토마토⑫	멜론
열량/단백질	461/21	404/16	403/16	465/18	465/20	321/20
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	흰살생선알갈이죽/채소스틱	연두부죽⑤	치즈당근죽②	소고기부추죽⑬	제헌절	시리얼+우유②
점심	수수밥 숙주맑은국 차돌박이참나물무침⑤④⑬ 베이컨당근채볶음⑤⑩ 백김치	백미밥 소고기시래기된장국⑤④⑬ 가지미구이⑤ 감자조림⑤④ 백깍두기	백미밥 닭다리백숙⑬ 돈육쪽창⑤④⑩⑫ 오이무침⑤④ 백김치	김치볶음밥⑤⑨ 애호박맑은국⑤ 스크램블에그①②⑤ 브로콜리흑임자무침①②⑤ 백깍두기		새우살간장덮밥⑤④⑨ 무칫국⑤④ 콘샐러드①⑤ 백김치
오후간식	카스테라①②⑤⑥/우유	김가루주먹밥⑤⑥/보리차 /멜론	과일화채②	찐고구마/우유②		블루베리
열량/단백질	459/17	420/21	427/22	445/16		371/13
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목) 김태경생일	24(금)	25(토) 중복
오전간식	소고기청경채죽⑬	달걀죽①	치즈양배추죽②	버섯죽	흑임자죽	우유미숫가루②⑤
점심	우리밀통밀밥④ 참치미역국⑤④ 오리불고기⑤④ 콩나물무침⑤④ 백김치	울무밥 두부양파국⑤ 소고기우영볶음⑤④⑬ 배추나물⑤④ 백깍두기	백미밥 근대된장국⑤④ 갈치양념찜⑤④ 애호박볶음⑤④ 백김치	백미밥 닭고기미역국⑤④⑬ 돈육완자전①⑤④⑩ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	치즈주먹밥②⑤ 송농 두부스테이크①⑤④ 양상추샐러드①②⑤ 백깍두기	보리비빔밥⑤④ 부추장국⑤④ 달걀버터구이②⑤ 백김치
오후간식	찐만두⑤④⑩/오미자차	가루쌀단팥빵①②⑤⑥ /우유②/블루베리	우동⑤④	케이크①②④/우유②	찐감자/우유②	바나나
열량/단백질	458/21	443/22	445/16	556/18	448/16	348/15
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	[식단 유의사항] 1-2세 식단의 조리지시서 에는 고추장과 고춧가루가 포함되어 있지 않습니다. 이점 참고하시어 맵지 않도록 조리하여 제공하여 주시기 바랍니다.
오전간식	감자죽⑤④	흰살생선오이죽	치즈시금치죽②	애호박죽⑤④	두부무죽⑤	
점심	백미밥 돈육김치국⑤④⑨⑩ 오징어전①④⑰ 비름나물⑤④ 백깍두기	백미밥 갈비탕⑬ 연두부+흑임자소스①⑤④ 시래기볶음⑤ 백깍두기	수수밥 실파달걀국① 돈육부추볶음⑤④⑩ 숙주무침 백김치	닭갈비덮밥⑤④⑬ 청경채맑은국 어묵조림⑤④ 숙갓배무침⑤④ 백깍두기	백미밥 버섯된장국⑤④ 소고기장조림⑤④⑬ 갯잎나물⑤④ 백김치	
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	우리밀간장비빔국수⑤④ /유자차/바나나	소고기주먹밥⑤④⑬/과채주스	찐 옥수수/우유②	오곡쿠기①②⑤⑥/우유② /사과	
열량/단백질	476/18	419/13	449/19	442/20	448/16	

원산지표시									
밥	죽	누룽지·송농	배추김치, 절절이 (배추, 봄동, 열갈이)		콩			소고기	돼지고기
	쌀		배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산
수산물			농·축산 가공품				수산물 가공품		
동태	갈치	오징어	베이컨당근채볶음				해물완자전		참치미역국
러시아산	국내산	대서양산	베이컨(돼지고기 : 국내산)				해물완자(오징어 : 대서양산)		참치캔(다랑어 : 원양어산)