

7월 식단표 (1~2세/표준형-죽)

대광어린이집

영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

어린이 영양팀

발행일 : 2026.6.15.

(이 식단은 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

<안 내 문>

♥ 본 어린이집 식단표 연령 기재는 학급 구분으로 이유기 후기를 완료한 12개월 이상 원아를 대상으로 기재하고 있습니다. (생후 12개월 이상 원아 섭취)

♥ 1~2세는 잡곡에 대한 소화능력이 떨어지므로 **잡곡을 3~4% 비율 이내**로 섞어 제공

♥ 김치류는 고춧가루 함량을 유의하여 맵지 않게 제공

♥ 1~2세의 음식은 잘게 잘라 배식 ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는 **[감자]**입니다.

♥ 1~2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일) / 탄수화물 : 50-65% : 10-20% : 20-35%

♥ 식재료 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서는 시설 자체적인 메뉴 변경이 가능합니다. (50% 미만)

일자/요일	1(수)		2(목)		3(금)	
오전간식	크림스프②⑥		애호박된장죽⑤⑥		달걀콩나물죽①⑤⑥	
점 심	백미밥 홍합살맑은국⑤⑥⑧ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 돌나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 콩달걀찜① 감구이 깍두기⑨		백미밥 순두부백탕①⑤ 수제너비아니구이⑤⑥⑩ 양상추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	
	치즈스틱①②⑤⑥/매실차		롤빵①②⑤⑥/우유②		밥새우주먹밥⑤⑨/배	
열량/단백질	446.2 / 20.6		436.3 / 18.3		444.4 / 17.2	
일자/요일	6(월)		7(화) 소서		8(수) 저당데이	
오전간식	영양닭죽⑩		가자미살아욱죽⑤⑥		소고기브로콜리죽⑩	
점 심	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 칠리새우볶음①⑤⑥⑨⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 사과오이냉국 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 머위대들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물가지덮밥 ⑤⑥⑨⑫ 숙간우동국⑤⑥ (저당)두부탕수⑤⑫ 깍두기⑨	
	찐고구마/우유②		파프리카스틱/ 호상요구르트②		참치볶음밥①⑤⑥/식혜	
열량/단백질	479.9 / 19.6		430.4 / 18.9		472.2 / 16.7	
일자/요일	9(목)		10(금)		11(토)	
오전간식	닭살버섯죽⑤⑥⑩		닭살버섯죽⑤⑥⑩		녹두참쌀죽	
점 심	잡곡밥 순한부대찌개⑤⑥⑨⑩ 두부참쌀구이/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 순한육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		채소달걀말이①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	단호박범벅/우유②		감자샌드위치①②⑤⑥/ 우유②		감자샌드위치①②⑤⑥/ 우유②	
열량/단백질	452.2 / 17.4		443 / 16		443 / 16	
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수) 초복	
오전간식	김치참치죽⑤⑥⑨		새우살부추죽⑨		영양누룽지	
점 심	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 돈육시래기국⑤⑥⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨		백미밥 닭다리백숙⑩ 오징어숙회/양념장⑤⑥⑦ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
	수박/우유②		통밀빵①②⑤⑥/복숭아⑪		약과①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	402.6 / 19.8		427.3 / 19.9		434.3 / 19.7	
일자/요일	15(월)		16(화)		17(수) 대서	
오전간식	김가루달걀죽①⑤⑥		황태무죽		전복죽⑩	
점 심	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 감자찜닭⑤⑥⑩ 고구마순무찜⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기뭇국⑩ 맛살달걀부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	두부과자①⑤⑥/ 작두콩차⑤⑥		바나나/우유②		찐만두⑤⑥⑩/배	
열량/단백질	400.4 / 17.4		418.2 / 19.9		451.5 / 15.9	
일자/요일	18(월)		19(화)		20(수) 단오	
오전간식	김가루달걀죽①⑤⑥		황태무죽		전복죽⑩	
점 심	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 감자찜닭⑤⑥⑩ 고구마순무찜⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기뭇국⑩ 맛살달걀부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	두부과자①⑤⑥/ 작두콩차⑤⑥		바나나/우유②		찐만두⑤⑥⑩/배	
열량/단백질	400.4 / 17.4		418.2 / 19.9		451.5 / 15.9	
일자/요일	21(월)		22(화)		23(수) 단오	
오전간식	김가루달걀죽①⑤⑥		황태무죽		전복죽⑩	
점 심	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 감자찜닭⑤⑥⑩ 고구마순무찜⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기뭇국⑩ 맛살달걀부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	두부과자①⑤⑥/ 작두콩차⑤⑥		바나나/우유②		찐만두⑤⑥⑩/배	
열량/단백질	400.4 / 17.4		418.2 / 19.9		451.5 / 15.9	
일자/요일	24(월)		25(화)		26(수) 단오	
오전간식	김가루달걀죽①⑤⑥		황태무죽		전복죽⑩	
점 심	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 감자찜닭⑤⑥⑩ 고구마순무찜⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기뭇국⑩ 맛살달걀부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	두부과자①⑤⑥/ 작두콩차⑤⑥		바나나/우유②		찐만두⑤⑥⑩/배	
열량/단백질	400.4 / 17.4		418.2 / 19.9		451.5 / 15.9	
일자/요일	27(월)		28(화)		29(수) 단오	
오전간식	김가루달걀죽①⑤⑥		황태무죽		전복죽⑩	
점 심	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 감자찜닭⑤⑥⑩ 고구마순무찜⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기뭇국⑩ 맛살달걀부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	두부과자①⑤⑥/ 작두콩차⑤⑥		바나나/우유②		찐만두⑤⑥⑩/배	
열량/단백질	400.4 / 17.4		418.2 / 19.9		451.5 / 15.9	
일자/요일	30(월)		31(화)		1(수) 단오	
오전간식	김가루달걀죽①⑤⑥		황태무죽		전복죽⑩	
점 심	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 감자찜닭⑤⑥⑩ 고구마순무찜⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기뭇국⑩ 맛살달걀부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	두부과자①⑤⑥/ 작두콩차⑤⑥		바나나/우유②		찐만두⑤⑥⑩/배	
열량/단백질	400.4 / 17.4		418.2 / 19.9		451.5 / 15.9	

원산지표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물			소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)		돼지 고기	닭 고기	오리 고기
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	동태	오징어	전복					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산					
	육가공품				수산물가공품					죽용	국내산 (한우)	국내산		
										국거리용				
	미트볼	부대찌개햄	오리훈제	게살	참치	생선가스					볶음용			
돼지고기/국내산	원산지 확인	국내산	꽃게살/외국산	다량어/원양산	명태살/러시아산									
※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시한다. ※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세														

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산” 이나 “국내산” 으로 표시한다.

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세

식단 안내문

◆ 식단 기본사항을 알아보아요.

▷ 센터에서 제공되는 식단은 식단·교육위원회를 거쳐 어린이급식소의 자문을 받아 작성됩니다.

- ① 하루 영양섭취량 평균 기준 : 만 1-2세 900Kcal, 만 3-5세 1,400Kcal, 지역아동센터(만 6-11세) 1,900Kcal, 청소년·아동시설(만 12~14세) 2,250Kcal를 기준으로 제공합니다.
- ② 저당·저염데이 : 당·나트륨 섭취 저감화를 위한 저당·저염 메뉴 제공합니다.
- ③ 생과일·생채소 : 비타민과 무기질의 급원이 되는 신선한 과일과 채소가 주 3회 이상 간식에 포함되도록 제공합니다.
- ④ 다색다미 신메뉴 레시피 : 다양한 메뉴 접근성을 위해 월 1회 새로운 메뉴를 개발하여 식단에 적용, 레시피를 제공합니다.

* 7월 신메뉴 : **썬타이차오려우(마늘중돼지고기조림)**

◆ 영아(만1-2세) 식단 제공시 주의사항은?

- ① 고추장, 고춧가루 사용은 자제합니다.
- ② 모든 음식의 크기는 1cm이하로 잘라서 제공합니다.
- ③ 콩류, 땅콩 등 다지거나 다른 잡곡으로 대체하여 제공합니다.

◆ 푸드브릿지란? [이달의 재료 : 감자]

▷ 어린이들의 선호도가 낮은 채소를 한 가지 선정, 단계별로 재료가 노출되는 조리법으로 식단에 적용하여 채소 편식 예방을 도와줍니다.

1단계	2단계	3단계	4단계
재료의 색깔을 살려 시각적으로 호기심을 자극해요.	재료를 알아볼 수 없게 하되 아이들이 좋아하는 식재료를 이용해 친숙하게 만들어요.	재료의 형태는 살리되 거부감을 갖지 않는 조리법을 선택해요.	재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 해요.
감자스프	감자샌드위치	감자찜닭	찜감자
			

◆ 식품알레르기 제대로 알고 주의해요!

▷ 식품 알레르기 정보 및 연령별 발생빈도가 높은 원인식품입니다.

알레르기 정보	연령	1위	2위	3위	4위
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)	0~2세	우유	달걀	밀	호두
	3~6세	호두	달걀	땅콩	우유
	7~12세	호두	메밀	달걀	복숭아
	13~17세	메밀	새우, 호두, 밀		

◆ CCP중점관리메뉴란?

▷ 음식을 섭취하기 전까지의 조리과정에서 발생할 수 있는 위해요소를 파악하여 이를 위생적이고 안전한 급식제공을 위해 관리가 필요한 메뉴를 식단에 **초록색**으로 표기하여 제공합니다.

CCP관리기준◎	공정관리방법
57°C 이상으로 제공되지 않는 잠재적으로 위험한 메뉴	① 음식을 제공할 때는 뜨거운 음식은 57°C 이상, 차가운 음식은 5°C 이하를 유지 ② 배식 직전 조리 후 1시간 30분 이내 배식 및 냉장보관(5°C 이하)
가열 조리 후 생채소 및 과일 양념이 첨가된 메뉴	① 생채소 및 생과일은 소독 후 흐르는 물에 3회 이상 행균 ② 배식 직전 마무리 조리하여 배식

◆ SNS를 통해 나누시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 대해 더 알아보아요!

▷ 아래의 QR코드 또는 링크 접속을 통해 나누시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 다양한 정보를 확인해보세요.

			유튜브	https://www.youtube.com/channel/UCeKG1e2w8_RduiX2gB01xww
			카카오톡	http://pf.kakao.com/_QVPnb
			인스타그램	https://www.instagram.com/naju_center/?hl=ko

출처-어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침



동신대학교 식품영양학과와 함께하는

나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

