

7월 식단표

1~2세 주간식

K-급식,
행복한 아동



월		화		수		목		금				
일자				1[잔반업DAY]		2		3				
오전간식				흑임자죽		치즈죽②		쇠고기죽⑯				
중식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야생산류⑭호두⑮달고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑲샐 * ㉔ 야생산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.	로컬푸드 활용 메뉴 생일식단 나트륨 저감화 식단 이달의 신메뉴	새우카레볶음밥⑤⑥⑨		잡곡밥		백미밥					
			만두국⑤⑥⑩⑬⑯		미역된장국⑤⑥		대구살청경채국⑤⑥					
오후간식				수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑬		달걀감자조림⑤⑥⑬		두부부침⑤⑥				
				김자반⑤⑥		얼무나물		무른우영조림⑤⑥				
				잘게썬백김치		잘게썬백김치		잘게썬백김치				
				모닝빵+탈기젤①②⑤⑥+보리차+과채즙스		복숭아+호상요구르트②		파운드케이크①②⑥+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)				444.4/14.9		391.8/18.3		472.1/17				
일자		6		7		8		9		10		
오전간식		녹두죽		김가루찜쌀죽		게살죽①⑤⑥⑧		콩나물죽⑤⑥		달걀죽①		
중식	백미밥		잡곡밥		간장닭갈비덮밥⑤⑥⑬		잡곡밥		백미밥			
	들깨배춧국⑤⑥		무채국⑤⑥		송늬		쇠고기뭇국⑤⑥⑬		쇠고기미역국⑤⑥⑬			
	쇠고기당근볶음⑤⑥⑯		해물부추전①⑤⑥⑨⑩		마카로니사과샐러드①⑤⑥		두부스테이크①⑤⑥⑩⑬		돼지불고기⑤⑥⑩			
	호박나물⑤⑥		새송이버섯볶음⑤		하얀무생채		시금치나물		가지볶음⑤⑥			
		잘게썬각두기⑨		잘게썬백김치		잘게썬백김치		잘게썬백김치		잘게썬백김치		
오후간식		바나나+우유②		영양주먹밥⑤+보리차		편감자+식혜		복숭아⑩+우유②		치즈빵①②⑤⑥+우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		429.4/18.5		370.4/10.7		410.5/14.3		434.5/15.4		488.5/19.8		
일자		13		14:요리		15[초복]:생일		16		17[제헌절]		
오전간식		참깨죽		장국죽⑤⑥⑬		채소죽		달걀채소죽①				
중식	백미밥		잡곡밥		백미밥		잡곡밥					
	근대된장국⑤⑥		콩나물국⑤⑥		들깨미역국⑤⑥		감자맑은국⑤⑥					
	돼지고기잡채⑤⑥⑩		달걀장조림①⑤⑥		쇠고기불고기⑤⑥⑬		고등어구이⑤⑥⑦					
		브로콜리두부부침⑤		잔멸치볶음⑤		두부흑임자샐러드②⑤		도토리묵부침⑤⑥				
		잘게썬각두기⑨		잘게썬백김치		잘게썬백김치		잘게썬백김치				
오후간식		자두+호상요구르트②		갯잎페스토+모닝빵①②⑤⑥		케이크①②⑤⑥+바나나		수박+아기치즈②				
열량(kcal)/단백질(g)		443.7/19.8		397.9/12.3		477.6/15.2		409.5/17.9				
일자		20		21		22		23:물놀이예정		24:물놀이예정		
오전간식		유부채소죽⑤⑥		새우당근죽⑨		누룽지죽		수박+한살림 썬숙젤리 아이스		수박+한살림 썬숙젤리 아이스		
중식	백미밥		잡곡밥		백미밥		잡곡밥		백미밥			
	게살맑은국①⑤⑥⑧		쇠고기배춧국⑯		참외동치미		모듬된장국⑤⑥		연두부버섯탕⑤			
	달걀애호박볶음⑤⑥⑬		두부조림⑤⑥		돼지고기하이라이스소스⑤⑥⑩		달걀찜①		쇠고기장조림⑤⑥⑬			
	청경채나물⑤⑥		감자피망볶음⑤		물만두⑤⑥⑩⑬⑯		참치양배추볶음⑤⑥⑬		김구이			
		잘게썬각두기⑨		잘게썬각두기⑨		부추나물⑤⑥		잘게썬각두기⑨		잘게썬백김치		
오후간식		참외+우유②		채소밥전①⑤+보리차		롤빵①②⑤⑥+보리차+과채즙스		복숭아⑩+우유②		카스테라①②⑥+우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		461.8/19.3		394.9/14.7		449.8/14.3		383.9/17.8		430.3/17.9		
일자		27		28		29		30		31		
오전간식		콩옥수수죽		전복죽⑯		두부들깨죽⑤		새우살죽⑨		감자죽⑤⑥		
중식	백미밥		잡곡밥		오므라이스①⑤⑩⑬		잡곡밥		백미밥			
	달걀찜국①⑤⑥		들깨미역국⑤⑥		팽이버섯맑은국⑤⑥		맑은육개장⑤⑥⑬		두부된장국⑤⑥			
	마파두부⑤⑥⑩		돼지고기수육⑩		코울슬로샐러드①⑤		매추리알장조림①⑤⑥		가지미구이⑤⑥			
	밥새우볶음⑤⑥⑨		양배추찜&쌈장⑤⑥		갯잎나물⑤⑥		오이나물⑤⑥		과일샐러드①⑤			
		잘게썬백김치		잘게썬백김치		잘게썬각두기⑨		잘게썬백김치		잘게썬백김치		
오후간식		바나나+우유②		에그샌드위치①②⑤⑥+과채즙스		편단호박+과채주스		골드키위+호상요구르트②		구운식빵①②⑤⑥+우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		424.9/16.7		404.7/16.3		375.6/12.6		389.9/17.2		471.5/19.6		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)				배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기
	백미	누룽지	현미	찰쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우)		
	국내산 (유기농)	국내산	국내산 (유기농)	국내산 (유기농)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육가공품							
	오리고기		고등어		전복	오징어	참치(가다랑어)					
국내산		국내산		국내산	국내산	원양산						

- 발행호: 제2026-7호
- 발행일: 2026.6.19.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 향아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」

- 작성자: 권현경 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3
- 홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/>

