



2026년 7월 1-2세(영아) 식단표

작성자 : 김해시어린이급식관리지원센터 영양팀
 작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 6. 15

일자	식단 안내 [식단안내서 별첨]		1 [수]	2 [목]	3 [금]	4 [토]
오전간식			🍇포도	검은콩죽⑤	🍌멜론	우유②
점심	▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. ▶ 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 🍌 표시를 하였습니다. ▶ ★표시는 신메뉴, ☆표시는 다문화메뉴입니다. ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.		짜장덮밥⑤⑥⑩ 버섯된장국⑤⑥ 크래미오이무침①⑤⑧ 깍두기⑨	기장밥 들깨채소국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑩ 조갯살맑은국⑩ 배추김치⑨
오후간식			부추전⑤⑥ 우유② 405/12	🍌찐단호박 우유② 417/18	쌀과자 요거트② 436/18	찰보리빵①②④ 우유② 416/16
에너지(kcal)/단백질(g)						
일자	6 [월] 탄소중립	7 [화]	8 [수]	9 [목] 다문화메뉴	10 [금]	11 [토]
오전간식	🍌바나나	참깨죽	🍇토마토⑫	전복죽⑩	🍌키위	우유②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장두부장정⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 순살닭갈비⑤④⑥ 참나물무침 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 황태묵국⑤⑥ 동그랑땡전 ①⑤④⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤ ★몽골리안비프 (쇠고기양념볶음) ⑤④⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 수제빳국④ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 깍두기⑨	꼬마김밥⑤ 실파맑은국 배추김치⑨
오후간식	치즈머뭇밥②⑤ 우유②	🍌복숭아요거트범벅②⑩	들기름막국수⑤⑥ 우유②	🍌찐감자 우유②	시리얼⑥ 우유②	크로와상①②④ 매실차
에너지(kcal)/단백질(g)	435/14	435/19	414/20	468/16	458/16	425/9
일자	13 [월]	14 [화]	15 [수] 초복	16 [목]	17 [금] 제헌절	18 [토]
오전간식	🍌멜론	녹두죽	🍌수박	브로콜리죽	 제헌절	우유②
점심	백미밥 청경채맑은국 참치채소전⑤④ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 숙간어묵국⑤⑥ 돼지불고기⑤④⑩ 숙주나물 배추김치⑨	닭다리살간장덮밥 ⑤④⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 양상추샐러드 & 오리엔탈소스⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀파프리카 오징어볶음⑤④⑦ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀① 우유②	로제소스스파게티②⑤⑥⑩ 우유②	곡물식빵&딸기잼①②④ 우유②	🍌찐고구마 우유②		채소고로케⑤⑥ 엑상요거트② 397/13
에너지(kcal)/단백질(g)	408/21	456/18	435/18	472/17		
일자	20 [월]	21 [화]	22 [수]	23 [목]	24 [금] 탄소중립	25 [토] 중복
오전간식	🍌사과	누룽지죽	🍌포도	당근죽	🍌참외	우유②
점심	백미밥 감자양파국 돼지고기잡스테이크 ⑤④⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 오이파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤④ 들깨무채국⑤⑥ 간명치볶음⑤④ 배추김치⑨	기장밥 가쓰오우동장국⑤④ 생선까스&타르타르소스 ①⑤④ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤④ 열무나물 깍두기⑨	달걀수제소떡볶음밥 ⑤④⑥ 애호박맑은국 배추김치⑨
오후간식	롤빵①②④ 우유②	갈비만두⑤⑥⑩ 우유②	단호박조청조림 우유②	🍌우유수박화채②	카스텔라①②④ 우유②	시리얼⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	436/17	438/18	403/13	411/13	438/13	398/16
일자	27 [월]	28 [화] 신메뉴	29 [수]	30 [목]	31 [금]	
오전간식	🍌자두	가지죽	🍌바나나	채소죽	🍌사과	
점심	백미밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은순두부국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤④⑥⑩⑩ 미역국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 새우탕국⑤④⑨ 오리조물럭⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	단팥빵①②④ 우유②	★어묵배추채전⑤④ 우유②	우렁조면밥⑤⑥ 우유②	🍌블루베리요거트범벅②	꿀호떡①②④ 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	442/16	438/16	396/13	375/15	467/19	

원산지 일괄표시														
쌀		콩		배추김치			쇠고기(국내산)				수산물			
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	명태	전복
국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	원양산		국내산
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★														
동그랑땡전		참치채소전		누룽지죽		가쓰오우동장국		생선까스&타르타르소스		너비아니구이				
한돈		다랑어		쌀		다랑어		명태		한돈				
국내산		태평양 원양		국내산		태평양 원양		러시아산		국내산				
원산지 표시 품목(29종)		쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/남치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뽕장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁개/전복/생어/부세 ※ 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우												
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자장 ※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.												



아이들의 행복한 꿈을 키워주는
 국공립 한림어린이집

☎ 055)342-7960
 ☎ 010-7200-7960



2026년 7월 3-5세(유아) 식단표

작성자 : 김해시어린이급식관리지원센터 영양팀

작성일 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 6. 15

일사	식단 안내 [식단안내서 별첨]		1 [수]	2 [목]	3 [금]	4 [토]
오전간식			🍇포도	검은콩죽⑤	🍈멜론	우유②
점심	▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. ▶ 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 표시를 하였습니다. ▶ ★표시는 신메뉴, ☆표시는 다문화메뉴입니다. ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.		짜장덮밥⑤⑥⑩ 버섯된장국⑤⑥ 크래미오이무침①⑤⑧ 깍두기⑨	기장밥 들깨채소국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 조갯살맑은국⑩ 배추김치⑨
오후간식			부추전⑤⑥ 우유②	🍃찐단호박 우유②	쌀과자 요거트②	찰보리빵①②④ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)			589/17	607/26	624/24	570/21
일자	6 [월] 탄소중립	7 [화]	8 [수]	9 [목] 다문화메뉴	10 [금]	11 [토]
오전간식	🍌바나나	참깨죽	🍅토마토⑫	전복죽⑩	🍌키위	우유②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장두부강정⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 순살달걀비⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 황태문국⑤⑥ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤ ☆몽골리안비프 (쇠고기양념볶음) ⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 깍두기⑨	꼬마김밥⑤ 실파맑은국 배추김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤ 우유②	🍑복숭아요거트범벅②⑩	들기름만국수⑤⑥ 우유②	🍃찐감자 우유②	시리얼⑥ 우유②	크로와상①②④ 매실차
에너지(kcal)/단백질(g)	635/20	669/30	602/29	686/24	660/23	619/12
일자	13 [월]	14 [화]	15 [수] 초복	16 [목]	17 [금] 제헌절	18 [토]
오전간식	🍈멜론	녹두죽	🍇수박	브로콜리죽	 제헌절	우유②
점심	백미밥 청경채맑은국 참치채소전⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	닭다리살간장덮밥 ⑤⑥⑩⑫ 두부된장국⑤⑥ 양상추샐러드 &오리엔탈소스⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀볶국① 오징어볶음⑤⑥⑦ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 미소창국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀① 우유②	로제소스스파게티②⑤⑥⑩ 우유②	곡물식빵&딸기잼①②④ 우유②	🍃찐고구마 우유②		채소고로케⑤⑥ 엑산요거트②
에너지(kcal)/단백질(g)	593/30	666/27	634/26	692/25	537/17	
일자	20 [월]	21 [화]	22 [수]	23 [목]	24 [금] 탄소중립	25 [토] 중복
오전간식	🍏사과	누룽지죽	🍇포도	당근죽	🍈참외	우유②
점심	백미밥 감자양파국 돼지고기잡스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 오이파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 들깨무침국⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 가쓰오우동장국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨	닭가슴살채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 애호박맑은국 배추김치⑨
오후간식	롤빵①②④ 우유②	갈비만두⑤⑥⑩ 우유②	단호박초청조림 우유②	🍃우유수박화채②	카스텔라①②④ 우유②	시리얼⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	636/25	638/26	646/21	632/20	639/19	533/21
일자	27 [월]	28 [화] 신메뉴	29 [수]	30 [목]	31 [금]	
오전간식	🍓자두	가지죽	🍌바나나	채소죽	🍏사과	
점심	백미밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은순두부국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑫⑬ 미역국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	단팥빵①②④ 우유②	★어묵배추채전⑤⑥ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 우유②	🍇블루베리요거트범벅②	꿀호떡①②④ 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	646/23	639/23	575/19	577/24	684/28	

원산지 일괄표시														
쌀		콩		배추김치			쇠고기(국내산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음				오징어	명태	전복
국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	원양산		국내산
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★														
동그랑땡전		참치채소전		누룽지죽		가쓰오우동장국		생선까스&타르타르소스		너비아니구이				
한돈		다랑어		쌀		다랑어		명태		한돈				
국내산		태평양 원양		국내산		태평양 원양		러시아산		국내산				
원산지 표시 품목(29종)		쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/참치/조파볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세 ※ 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우												
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲장 ※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.												



아이들의 행복한 꿈을 키워주는
국공립 한림어린이집

☎ 055)342-7960

☎ 010-7200-7960



2026년 7월 이유식 식단표

작성자 : 김해시어린이급식관리지원센터 영양팀

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 6. 15

일자			1 [수]	2 [목]	3 [금]	4 [토]
초기 에너지(kcal)/단백질(g)			가지미음 26/1	단호박미음 28/1	단호박미음 28/1	단호박미음 28/1
중기 에너지(kcal)/단백질(g)			흰살생선오이죽 64/3	검은콩단호박죽⑤ 76/1	쇠고기청경채죽⑥ 72/3	달걀노른자미역죽① 85/2
후기 에너지(kcal)/단백질(g)			흰살생선오이무른밥 88/4	검은콩단호박무른밥⑤ 104/2	쇠고기청경채무른밥⑥ 109/4	달걀노른자미역무른밥① 127/4
일자	6 [월]	7 [화]	8 [수]	9 [목]	10 [금]	11 [토]
초기 에너지(kcal)/단백질(g)	바나나미음 29/1	바나나미음 29/1	바나나미음 29/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1
중기 에너지(kcal)/단백질(g)	두부시금치죽⑤ 63/2	닭가슴살배추죽⑥ 63/3	달걀노른자양파죽① 86/2	쇠고기애호박죽⑥ 73/3	두부감자죽⑤ 67/2	닭가슴살김가루죽⑥ 62/3
후기 에너지(kcal)/단백질(g)	두부시금치무른밥⑤ 95/3	닭가슴살배추무른밥⑥ 95/5	달걀노른자양파무른밥① 130/3	쇠고기애호박무른밥⑥ 110/4	두부감자무른밥⑤ 101/3	닭가슴살김가루무른밥⑥ 96/5
일자	13 [월]	14 [화]	15 [수]	16 [목]	17 [금] 제헌절	18 [토]
초기 에너지(kcal)/단백질(g)	청경채미음 26/1	청경채미음 26/1	청경채미음 26/1	고구마미음 33/1	제헌절	고구마미음 33/1
중기 에너지(kcal)/단백질(g)	달걀노른자청경채죽① 84/2	두부버섯죽⑤ 62/2	닭가슴살당근죽⑥ 64/3	쇠고기브로콜리죽⑥ 74/3		달걀노른자고구마죽① 99/2
후기 에너지(kcal)/단백질(g)	달걀노른자청경채무른밥① 127/4	두부버섯무른밥⑤ 93/3	닭가슴살당근무른밥⑥ 97/5	쇠고기브로콜리무른밥⑥ 112/4		달걀노른자고구마무른밥① 148/3
일자	20 [월]	21 [화]	22 [수]	23 [목]	24 [금]	25 [토]
초기 에너지(kcal)/단백질(g)	사과미음 36/1	사과미음 36/1	사과미음 36/1	배추미음 26/1	배추미음 26/1	배추미음 26/1
중기 에너지(kcal)/단백질(g)	닭가슴살파프리카죽⑥ 63/3	쇠고기오이죽⑥ 73/3	달걀노른자무죽① 85/2	새우살버섯죽⑦ 66/4	두부배추죽⑤ 62/2	닭가슴살애호박죽⑥ 64/3
후기 에너지(kcal)/단백질(g)	닭가슴살파프리카무른밥⑥ 94/4	쇠고기오이무른밥⑥ 109/4	달걀노른자무른밥① 128/3	새우살버섯무른밥⑦ 93/4	두부배추무른밥⑤ 93/3	닭가슴살애호박무른밥⑥ 96/5
일자	27 [월]	28 [화]	29 [수]	30 [목]	31 [금]	
초기 에너지(kcal)/단백질(g)	브로콜리미음 28/1	브로콜리미음 28/1	브로콜리미음 28/1	당근미음 27/1	당근미음 27/1	
중기 에너지(kcal)/단백질(g)	쇠고기근대죽⑥ 73/3	달걀노른자가지죽① 88/2	두부브로콜리죽⑤ 64/2	닭가슴살양파죽⑥ 64/3	쇠고기당근죽⑥ 74/3	
후기 에너지(kcal)/단백질(g)	쇠고기근대무른밥⑥ 110/4	달걀노른자가지무른밥① 125/3	두부브로콜리무른밥⑤ 96/3	닭가슴살양파무른밥⑥ 97/5	쇠고기당근무른밥⑥ 112/4	

식단 안내 [식단안내서 별첨]

- ▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다.
- ▶ [2020년 보육사업 안내]에 따르면 “기타 특별한 음식을 필요로 하는 1세 미만의 영아에게는 그 부모나 보호자의 의사를 반영하여 음식을 제공하도록 되어있습니다.
- ▶ 해당 월의 이유식 식단표를 기본으로 하되 영아의 개별적 특성 및 발달 상태 등을 고려하여 부모와 협의 후 식단 변경이 가능합니다.
- ▶ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.

원산지 일괄표시

쌀	콩		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	국용	볶음		
산	산	국내산	산	산	산	산	한우	한우	산	산	국내산	산
농축산물 수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★												
원산지 표시 품목(29종)												
쌀(밥/죽/누룽지)/배추김치(배추/고춧가루)/콩(두부류/콩비지/콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/연소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조파볼락/참돔/미꾸라지/뱅장어/다랑어/아귀/추꾸미/가리비/우렁개/전복/방어/부세 * 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우												
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪쇠고기 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참												
원산지 작성 유의사항 쌀에는 흑미, 찰쌀, 현미 및 전쌀 포함 / 배추류는 봄동, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것												



아이들의 행복한 꿈을 키워주는
국공립 한림어린이집

☎ 055)342-7960

☎ 010-7200-7960