



2026년

7월

## 죽형 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 6. 15.

만 1-2세 점심 및 간식

## 천사들의 숲속어린이집

| 일자               | 식단 안내 [식단안내서 별첨]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   | 1 [수]                                                      | 2 [목]                                                            | 3 [금]                                                    | 4 [토]                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 오전간식             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   | 호두죽⑭                                                       | 검은콩죽⑤                                                            | 파프리카죽                                                    | 우유②                                 |
| 점심               | ▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. ※ 식단과 일치하는 급간식을 제공해 주세요.<br>▶ 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 표시를 하였습니다.<br>▶ ★표시는 산메뉴, ☆표시는 다문화메뉴입니다. 조리지시서의 조리방법, 식재료 양을 참고해 주세요.<br>▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.<br>▶ 생일식단은 별도의 파일로 제공되므로 '2026년 생일 행사식단' 파일을 참고해 주시기 바랍니다. |                                                   | 짜장덮밥⑤⑥⑩<br>버섯된장국⑤⑥<br>크래미오이무침①⑤⑧<br>깍두기⑨                   | 기장밥<br>들깨채소국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨                  | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>가지미구이⑤<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨            | 오므라이스①⑤⑩<br>조갯살맑은국⑩<br>배추김치⑨        |
| 오후간식             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   | 수박<br>우유②                                                  | 찐단호박<br>우유②                                                      | 쌀과자<br>요거트②                                              | 찰보리빵①②④<br>우유②                      |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   | 416/12                                                     | 417/18                                                           | 485/18                                                   | 416/16                              |
| 일자               | 6 [월]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7 [화]                                             | 8 [수]                                                      | 9 [목]                                                            | 10 [금]                                                   | 11 [토]                              |
| 오전간식             | 부추죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 참깨죽                                               | 근대죽                                                        | 전복죽⑩                                                             | 달걀죽①                                                     | 우유②                                 |
| 점심               | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>간장두부강정⑤⑥<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 수수밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>순살달걀비⑤⑥⑩<br>참나물무침<br>배추김치⑨      | 콩나물밥&양념장⑤⑥<br>황태뚝국⑤⑥<br>동그랑땡전<br>①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨             | 기장밥<br>유부맑은국⑤<br>★몽골리안비프<br>(쇠고기양념볶음)<br>⑤⑥⑩⑩<br>애호박나물⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>수제빻국④<br>돼지고기수육⑩<br>상추겉절이<br>깍두기⑨                 | 꼬마김밥⑤<br>실파맑은국<br>배추김치⑨             |
| 오후간식             | 치즈주먹밥②⑤<br>우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 복숭아요거트범벅②⑩                                        | 시리얼⑥<br>우유②                                                | 찐감자<br>우유②                                                       | 키위<br>우유②                                                | 크로와상①②④<br>매실차                      |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 453/14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 435/19                                            | 484/20                                                     | 468/16                                                           | 459/18                                                   | 425/9                               |
| 일자               | 13 [월]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14 [화]                                            | 15 [수]                                                     | 16 [목]                                                           | 17 [금]                                                   | 18 [토]                              |
| 오전간식             | 쇠고기죽⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 녹두죽                                               | 애호박죽                                                       | 브로콜리죽                                                            | 제헌절                                                      | 우유②                                 |
| 점심               | 백미밥<br>청경채맑은국<br>참치채소전⑤⑥<br>가지양념무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 수수밥<br>썩갠어묵국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>숙주나물<br>배추김치⑨       | 닭다리살간장덮밥<br>⑤⑥⑩⑩<br>두부된장국⑤⑥<br>양상추샐러드<br>&오리엔탈소스⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>달걀찜국①<br>오징어볶음⑤⑥⑩<br>표고버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨                    |                                                          | 깍두기치즈볶음밥<br>②⑤⑨<br>미소장국⑤⑥<br>배추김치⑨  |
| 오후간식             | 수박<br>우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 로제소스스파게티②⑤⑥⑩                                      | 바나나<br>우유②                                                 | 찐고구마<br>우유②                                                      |                                                          | 채소고로케⑤⑥<br>액상요거트②                   |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 433/18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 456/18                                            | 414/15                                                     | 472/17                                                           | 397/13                                                   |                                     |
| 일자               | 20 [월]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 21 [화]                                            | 22 [수]                                                     | 23 [목]                                                           | 24 [금]                                                   | 25 [토]                              |
| 오전간식             | 옥수수죽②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 누룽지죽                                              | 병아리콩죽⑤                                                     | 당근죽                                                              | 들깨죽                                                      | 우유②                                 |
| 점심               | 백미밥<br>감자양파국<br>돼지고기찹스테이크<br>⑤⑥⑩⑩<br>부추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                               | 수수밥<br>안매운육개장⑤⑥⑩<br>채소달걀찜①<br>오이파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 카레라이스⑤⑥<br>들깨무침국⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                     | 기장밥<br>가쓰오우동장국⑤⑥<br>생선까스&타르타르소스<br>①⑤⑥<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨     | 참쌀팔밥<br>새우살미역국⑤⑥⑩<br>치킨까스&소스<br>①⑤⑥⑩⑩<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭가슴살채소볶음밥<br>⑤⑥⑩<br>애호박맑은국<br>배추김치⑨ |
| 오후간식             | 사과<br>우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 갈비만두⑤⑥⑩<br>우유②                                    | 포도<br>우유②                                                  | 우유수박화채②                                                          | 샤인머스켓<br>케이크①②④/우유②                                      | 시리얼⑥<br>우유②                         |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 400/15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 438/18                                            | 441/15                                                     | 411/13                                                           | 472/18                                                   | 398/16                              |
| 일자               | 27 [월]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 28 [화]                                            | 29 [수]                                                     | 30 [목]                                                           | 31 [금]                                                   |                                     |
| 오전간식             | 황태죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 가지죽                                               | 시금치죽⑤⑥                                                     | 채소죽                                                              | 흑임자죽                                                     |                                     |
| 점심               | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 수수밥<br>맑은순두부국⑤<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>브로콜리나물<br>배추김치⑨   | 돼지고기데리야끼덮밥<br>⑤⑥⑩⑩⑩<br>미역국⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑨            | 기장밥<br>열무된장국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑩<br>코울슬로샐러드①⑤<br>깍두기⑨                | 백미밥<br>새우탕국⑤⑥⑩<br>오리주물럭⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨              |                                     |
| 오후간식             | 멜론<br>우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 어묵배추채전⑤⑥<br>우유②                                   | 롤빵①②④<br>우유②                                               | 블루베리요거트범벅②                                                       | 바나나<br>우유②                                               |                                     |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 431/17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 438/16                                            | 480/17                                                     | 375/15                                                           | 464/20                                                   |                                     |

## 원산지 일괄표시

| 쌀   |     | 콩   |     |     | 배추김치 |      | 쇠고기(국내산) |    | 쇠고기 |    | 돼지고기 |     |      | 닭고기 |     |     | 오리고기 |  |  | 수산물 |  |  |
|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|----------|----|-----|----|------|-----|------|-----|-----|-----|------|--|--|-----|--|--|
| 밥/죽 | 누룽지 | 두부류 | 콩국수 | 콩비지 | 배추   | 고춧가루 | 국용       | 볶음 | 국용  | 볶음 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 전복  | 오징어 | 명태  |      |  |  |     |  |  |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산  | 한우       | 한우 | 한우  | 한우 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산 |      |  |  |     |  |  |

농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★

| 동그랑땡전 |  |  | 참치채소전 |  | 누룽지죽 |  | 가쓰오우동장국 |  | 생선까스&타르타르소스 |  | 너비아니구이 |  | 치킨까스&소스 |  |
|-------|--|--|-------|--|------|--|---------|--|-------------|--|--------|--|---------|--|
| 돼지고기  |  |  | 다랑어   |  | 쌀    |  | 다랑어     |  | 명태          |  | 돼지고기   |  | 닭고기     |  |
| 국내산   |  |  | 산     |  | 산    |  | 원양어산    |  | 국내산         |  | 인도네시아산 |  | 러시아산    |  |
| 국내산   |  |  | 산     |  | 산    |  | 원양어산    |  | 국내산         |  | 인도네시아산 |  | 러시아산    |  |

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/참치/조피볼락/참돔/미꾸라지/멸치/다랑어/가리비/가리비/우렁이/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 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯

원산지 작성 유의사항 쌀에는 흑미, 찰쌀, 현미 및 전쌀 포함 / 배추류는 봄동, 열갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것



2026년 7월

# 이유식 식단표



김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 6. 15.

만 4-11개월 점심

천사들의 숲 속 어린이집

| 일자               |              |             | 1 [수]       | 2 [목]       | 3 [금]      | 4 [토]        |
|------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| 초기               |              |             | 가지미음        | 단호박미음       | 단호박미음      | 단호박미음        |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |              |             | 26/1        | 28/1        | 28/1       | 28/1         |
| 중기               |              |             | 흰살생선오이죽     | 검은콩단호박죽⑤    | 쇠고기청경채죽⑩   | 달걀노른자미역죽①    |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |              |             | 64/3        | 76/1        | 72/3       | 85/2         |
| 후기               |              |             | 흰살생선오이무른밥   | 검은콩단호박무른밥⑤  | 쇠고기청경채무른밥⑩ | 달걀노른자미역무른밥①  |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |              |             | 88/4        | 104/2       | 109/4      | 127/4        |
| 일자               | 6 [월]        | 7 [화]       | 8 [수]       | 9 [목]       | 10 [금]     | 11 [토]       |
| 초기               | 바나나미음        | 바나나미음       | 바나나미음       | 감자미음        | 감자미음       | 감자미음         |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 29/1         | 29/1        | 29/1        | 29/1        | 29/1       | 29/1         |
| 중기               | 두부시금치죽⑤      | 닭가슴살배추죽⑥    | 달걀노른자양파죽①   | 쇠고기애호박죽⑬    | 두부감자죽⑤     | 닭가슴살감자루죽⑥    |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 63/2         | 63/3        | 86/2        | 73/3        | 67/2       | 62/3         |
| 후기               | 두부시금치무른밥⑤    | 닭가슴살배추무른밥⑥  | 달걀노른자양파무른밥① | 쇠고기애호박무른밥⑬  | 두부감자무른밥⑤   | 닭가슴살감자루무른밥⑥  |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 95/3         | 95/5        | 130/3       | 110/4       | 101/3      | 96/5         |
| 일자               | 13 [월]       | 14 [화]      | 15 [수]      | 16 [목]      | 17 [금] 재한절 | 18 [토]       |
| 초기               | 청경채미음        | 청경채미음       | 청경채미음       | 고구마미음       | 재한절        | 고구마미음        |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 26/1         | 26/1        | 26/1        | 33/1        |            | 33/1         |
| 중기               | 달걀노른자청경채죽①   | 두부버섯죽⑤      | 닭가슴살당근죽⑥    | 쇠고기브로콜리죽⑬   |            | 달걀노른자고구마죽①   |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 84/2         | 62/2        | 64/3        | 74/3        |            | 99/2         |
| 후기               | 달걀노른자청경채무른밥① | 두부버섯무른밥⑤    | 닭가슴살당근무른밥⑥  | 쇠고기브로콜리무른밥⑬ |            | 달걀노른자고구마무른밥① |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 127/4        | 93/3        | 97/5        | 112/4       |            | 148/3        |
| 일자               | 20 [월]       | 21 [화]      | 22 [수]      | 23 [목]      | 24 [금]     | 25 [토]       |
| 초기               | 사과미음         | 사과미음        | 사과미음        | 배추미음        | 배추미음       | 배추미음         |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 36/1         | 36/1        | 36/1        | 26/1        | 26/1       | 26/1         |
| 중기               | 닭가슴살파프리카죽⑥   | 쇠고기오이죽⑬     | 달걀노른자무죽①    | 새우살버섯죽⑨     | 두부배추죽⑤     | 닭가슴살애호박죽⑥    |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 63/3         | 73/3        | 85/2        | 66/4        | 62/2       | 64/3         |
| 후기               | 닭가슴살파프리카무른밥⑥ | 쇠고기오이무른밥⑬   | 달걀노른자무무른밥①  | 새우살버섯무른밥⑨   | 두부배추무른밥⑤   | 닭가슴살애호박무른밥⑥  |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 94/4         | 109/4       | 128/3       | 93/4        | 93/3       | 96/5         |
| 일자               | 27 [월]       | 28 [화]      | 29 [수]      | 30 [목]      | 31 [금]     |              |
| 초기               | 브로콜리미음       | 브로콜리미음      | 브로콜리미음      | 당근미음        | 당근미음       |              |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 28/1         | 28/1        | 28/1        | 27/1        | 27/1       |              |
| 중기               | 쇠고기근대죽⑬      | 달걀노른자가지죽①   | 두부브로콜리죽⑤    | 닭가슴살양파죽⑥    | 쇠고기당근죽⑬    |              |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 73/3         | 88/2        | 64/2        | 64/3        | 74/3       |              |
| 후기               | 쇠고기근대무른밥⑬    | 달걀노른자가지무른밥① | 두부브로콜리무른밥⑤  | 닭가슴살양파무른밥⑥  | 쇠고기당근무른밥⑬  |              |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 110/4        | 125/3       | 96/3        | 97/5        | 112/4      |              |

## 식단 안내 [식단안내서 별첨]

- ▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. \* 식단과 일치하는 급식을 제공해주세요.
- ▶ [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.
- ▶ 조리지시서의 조리방법, 식재료 양을 참고해주세요.
- ▶ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.

## 원산지 일괄표시

| 쌀   | 콩   |     | 배추김치 |     | 쇠고기(국내산) |      | 쇠고기 |    | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 |      |
|-----|-----|-----|------|-----|----------|------|-----|----|------|-----|------|-----|------|
| 밥/죽 | 누룽지 | 두부류 | 콩국수  | 콩비지 | 배추       | 고춧가루 | 국용  | 볶음 | 국용   | 볶음  |      | 명태  |      |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산      | 국내산  | 한우  | 한우 | 한우   | 한우  | 국내산  | 국내산 | 러시아산 |

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, 염소고기, 낙지, 오징어, 꽃게, 명태, 고등어, 갈치, 참조기, 넙치, 조파볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 생어, 부세) * 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우 |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|           |                                                                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 알레르기 유발식품 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 * 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요. |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

원산지 작성 유의사항 쌀에는 흑미, 잡쌀, 현미 및 편쌀 포함 / 배추류는 봄동, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것

