

2026년 8월 식단표 (3 ~ 5 세)

일자	3일 (월)	4일 (화)	5일 (수)	6일 (목)	7일 (금)
오전 간식	양배추죽 당근스틱	찐계란1 요구르트2	멸치밥	김치치즈죽2,9	김가루밥
점심	차조밥 순두부백탕5,18 짜장달볶음5,6,10,15 노각무침 배추김치9	수수밥 콩나물국5 쇠고기토마토조림 5,6,12,16 오이무침 배추김치9	찹쌀밥 쇠고기미역국5,16 생선까스6 타르타르소스1 고물슬로샐러드 배추김치9	기장밥 감자국5 전복매추리알조림 5,6,18 브로콜리채소볶음 깍두기9	찹쌀밥 복어국5 돼지고기표고버섯볶음 5,6,10 미역줄기볶음5,6 배추김치9
오후 간식	물만두5,6,10,15,16,18 우유2	게살우유카레밥 2,6,8,12,15	레몬버터마들렌1,2,6 메론 우유2	곡물바1,2 수박화채2	단호박찐 청포도 우유2
열량(kcal) 단백질(g)	675/30	682/30	759/28	690/25	647/26
일자	10일 (월)	11일 (화)	12일 (수)	13일 (목)	14일 (금)
오전 간식	누룽지죽 오이스틱	유부밥5 치즈2	바나나 우유미숫가루2	양송이치즈죽2	건새우밥9
점심	차조밥 오징어국5,17 치즈달걀찐1,2 고구마순들깨나물5 깍두기9	돼지고기잡채덮밥5,6,10 두부국5 청경채무침5 배추김치9 토마토12	수수밥 쇠고기된장국5,16 고등어카레구이2,5,6,7,8 참나물무침6 배추김치9	기장밥 버섯맑은국5 쇠고기굴소스볶음 5,6,16,18 애호박나물9 배추김치9	찹쌀밥 부추참깨곰탕15 두부양념조림5,6 얼갈이나물5 깍두기9
오후 간식	웨이감자구이2 우유2	들기름막국수5,6 보리차	사골당면국16 찹쌀밥	크로와상1,2,6 우유2	백설기 사과 우유2
열량(kcal) 단백질(g)	663/26	675/27	708/27	687/26	676/29
일자	17일 (월)	18일 (화)	19일 (수)	20일 (목)	21일 (금)
오전 간식	대체공휴일	쇠고기죽5,6,16	미역죽5 사과	채소밥	두부밥5,6 치즈2
점심		수수밥 달걀찐국1 돼지고기깻잎볶음5,6,10 양배추나물 배추김치9	찹쌀밥 배추국5 쇠불고기5,6,16 멸치아몬드볶음 깍두기9	기장밥 맑은순두부국5 브로콜리계란스크램블1,2 김자반볶음 배추김치9	찹쌀밥 들깨미역국5 닭갈비5,6,15 콩나물무침5,6 깍두기9
오후 간식		시리얼 복숭아 우유2	찐고구마 우유2	카스테라1,2,6 수박 우유2	토마토스파게티 청포도 2,5,6,12,15,16,18
열량(kcal) 단백질(g)		687/28	677/28	702/28	689/28
일자	24일 (월)	25일 (화)	26일 (수)	27일 (목)	28일 (금)
오전 간식	돈육배추밥5,6,10	청포도샐러드2 우유2	타락죽2	닭고기밥5,6,15 파프리카스틱	전복죽5,18 사과
점심	차조밥 애호박맑은국5,9 오징어조림5,6,17 쫄갓두부무침5,6 배추김치9	수수밥 만두국5,6,10,15,16,18 닭가슴살버터구이2 새송이버섯볶음 배추김치9	새우볶음밥5,6,9,18 두부김치국5,9 고구마아몬드맛탕 깍두기9 오렌지주스	기장밥 숙주맑은국5 레몬소스탕수육5,6,10 파프리카무침 배추김치9	찹쌀밥 다시마무채국5 쇠고기단호박조림5,6,16 비름나물무침5 깍두기9
오후 간식	찐감자 바나나우유2	쇠고기덮밥5,6,16	들깨수제비6	프렌치토스트1,2,6 우유2	간장떡볶이5,6 요구르트2
열량(kcal) 단백질(g)	686/28	723/32	680/26	668/28	678/29
일자	31일 (월)				
오전 간식	베이글6 딸기잼 우유2				
점심	차조밥 아욱된장국5 오리불고기5,6,13 양배추무생채13 배추김치9 ■ 1일 에너지권장량 :단백질 (2025한국인영양소섭취기준) 영아 900kcal :20g, 유아 1400kcal:25g ■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.				
오후 간식	깍두기치즈볶음밥2,9 보리차				
열량(kcal) 단백질(g)	699/28				

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		고등어 갈치 오징어	수산물		두부	어육			
	쌀	찰쌀	기장 수수	차조 흑미					배추	고춧 가루		명태	참치	콩	훈제오리	사골 추출육수	만두	
	국산	국산	국산	국산					국산	국산	국산	러시아 산	원양산	국산	오리 국산	한우 국산	돼지고기 국산	

2026년 8월 식단표 (1~2세)

일자	3일 (월)	4일 (화)	5일 (수)	6일 (목)	7일 (금)
오전 간식	양배추죽 당근스틱	찐계란1 요구르트2	멸치밥	김치치즈죽2,9	김가루밥
점심	차조밥 순두부백탕5,18 짜장달볶음5,6,10,15 노각무침 백김치9	수수밥 콩나물국5 쇠고기토마토조림 5,6,12,16 오이무침 백김치9	찹쌀밥 쇠고기미역국5,16 생선까스6 타르타르소스1 코울슬로샐러드 백김치9	기장밥 감자국5 전복메추리알조림 5,6,18 브로콜리채소볶음 백김치9	찹쌀밥 북어국5 돼지고기표고버섯볶음 5,6,10 미역줄기볶음5,6 백김치9
오후 간식	물만두5,6,10,15,16,18 우유2	게살우유카레밥 2,6,8,12,15	레몬버터마들렌1,2,6 메론 우유2	곡물바1,2 수박화채2	단호박찜 청포도 우유2
열량(kcal) 단백질(g)	474/21	477/21	531/19	484/17	452/18
일자	10일 (월)	11일 (화)	12일 (수)	13일 (목)	14일 (금)
오전 간식	누룽지죽 오이스틱	유부밥5 치즈2	바나나 우유미숫가루2	양송이치즈죽2	건새우밥9
점심	차조밥 오징어국5,17 치즈달걀찜1,2 고구마순들깨나물5 백김치9	돼지고기잡채덮밥5,6,10 두부국5 청경채무침5 백김치9 토마토12	수수밥 쇠고기된장국5,16 고등어카레구이2,5,6,7,8 참나물무침6 백김치9	기장밥 버섯맑은국5 쇠고기굴소스볶음 5,6,16,18 애호박나물9 백김치9	찹쌀밥 부추달콤탕15 두부양념조림5,6 얼갈이나물5 백김치9
오후 간식	웨이감자구이2 우유2	들기름막국수5,6 보리차	사골당면국16 찹쌀밥	크로와상1,2,6 우유2	찐고구마 사과 우유2
열량(kcal) 단백질(g)	464/18	472/18	495/18	480/18	473/20
일자	17일 (월)	18일 (화)	19일 (수)	20일 (목)	21일 (금)
오전 간식	대체공휴일	쇠고기죽5,6,16	미역죽5 사과	채소밥	두부밥5,6 치즈2
점심		수수밥 달걀찜국1 돼지고기깨끗이볶음5,6,10 양배추나물 백김치9	찹쌀밥 배추국5 쇠불고기5,6,16 멸치아몬드볶음 백김치9	기장밥 맑은순두부국5 브로콜리계란스크램블1,2 김자반볶음 백김치9	찹쌀밥 들깨미역국5 달걀비5,6,15 콩나물무침5,6 백김치9
오후 간식		시리얼 복숭아 우유2	찐고구마 우유2	카스테라1,2,6 수박 우유2	토마토스파게티 청포도 2,5,6,12,15,16,18
열량(kcal) 단백질(g)		481/20	473/19	491/19	482/19
일자	24일 (월)	25일 (화)	26일 (수)	27일 (목)	28일 (금)
오전 간식	돈육배추밥5,6,10	청포도샐러드2 우유2	타락죽2	닭고기밥5,6,15 파프리카스틱	전복죽5,18 사과
점심	차조밥 애호박맑은국5,9 오징어조림5,6,17 쫄갠두부무침5,6 백김치9	수수밥 만두국5,6,10,15,16,18 닭가슴살버터구이2 새송이버섯볶음 백김치9	새우볶음밥5,6,9,18 두부김치국5,9 고구마아몬드맛탕 백김치9 오렌지주스	기장밥 숙주맑은국5 레몬소스탕수육5,6,10 파프리카무침 백김치9	찹쌀밥 다시마무채국5 쇠고기단호박조림5,6,16 비름나물무침5 백김치9
오후 간식	찐감자 바나나우유2	쇠고기덮밥5,6,16	들깨수제비6	프렌치 토스트1,2,6 우유2	찐고구마 요구르트2
열량(kcal) 단백질(g)	480/20	506/22	476/18	467/19	474/20
일자	31일 (월)				
오전 간식	베이글6 우유2				
점심	차조밥 아욱된장국5 오리불고기5,6,13 양배추무생채13 백김치9				
오후 간식	깍두기치즈볶음밥2,9 보리차				
열량(kcal) 단백질(g)	489/20				

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀				쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	배추김치		수산물		두부	어·육				
	쌀	참쌀	기장 수수	차조 흑미					배추	고춧 가루	고등어 갈치 오징어	명태		참치	훈제오리	사골 추출육수	만두	
	국산	국산	국산	국산					국산	국산	국산	러시아 산		원양산	국산	오리 국산	한우 국산	돼지고기 국산

2026년 8월 식단표

야간연장반

일자	3일 (월)	4일 (화)	5일 (수)	6일 (목)	7일 (금)
야간 연장	백미밥 콩나물국⑤ 고등어조림⑤④⑦ 느타리버섯나물⑤④ 배추김치/백김치⑨	기장밥 감자국⑤④ 닭고기브로콜리볶음⑤④⑤ 시금치무침⑤④ 배추김치/백김치⑨	백미밥 달걀팥국① 쇠고기데리야끼구이⑤④⑥ 감자조림⑤④ 배추김치/백김치⑨	백미밥 맑은장국⑤④ 돈육우영조림⑤④⑩ 얼갈이나물⑤④ 배추김치/백김치⑨	오므라이스①⑤⑥ 시래기국⑤④ 브로콜리숙회 배추김치/백김치⑨
열량(kcal) 단백질(g)	영아 291kcal/12g 유아 416kcal/17g	310kcal/11g 442kcal/16g	301kcal/12g 430kcal/17g	287kcal/11g 411kcal/15g	316kcal/12g 451kcal/17g
저녁 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
일자	10일 (월)	11일 (화)	12일 (수)	13일 (목)	14일 (금)
야간 연장	나물비빔밥⑤④ 오징어국⑤④⑦ 우부무침⑤④ 배추김치/백김치⑨	백미밥 애호박맑은국 쇠고기채소볶음⑤④⑩ 가지나물⑤④ 배추김치/백김치⑨	차조밥 아욱국⑤④ 달걀말이①⑤ 김구이 배추김치/백김치⑨	백미밥 미역국⑤④ 두부파프리카볶음⑤④ 고사리나물⑤④ 배추김치/백김치⑨	백미밥 채소맑은국 너비아니구이⑤④⑩⑤⑥ 잔멸치볶음⑤④ 배추김치/백김치⑨
열량(kcal) 단백질(g)	영아 320kcal/14g 유아 458kcal/20g	300kcal/14g 429kcal/20g	314kcal/14g 448kcal/20g	289kcal/13g 416kcal/19g	280kcal/14g 401kcal/21g
저녁 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
일자	17일 (월)	18일 (화)	19일 (수)	20일 (목)	21일 (금)
야간 연장	대체공휴일	기장밥 다시마양파국⑤④ 두부부침⑤④ 과일샐러드①⑤ 배추김치/백김치⑨	백미밥 고사리된장국⑤④ 돈육목살구이⑤⑩ 부추나물⑤④ 배추김치/백김치⑨	백미밥 근대된장국⑤④ 순살찜닭⑤④⑤ 갯잎나물⑤④ 배추김치/백김치⑨	곤드레밥⑤④ 무국⑤ 쇠불고기⑤④⑥ 배추김치/백김치⑨
열량(kcal) 단백질(g)	영아 유아	333kcal/16g 476kcal/23g	303kcal/12g 433kcal/18g	302kcal/10g 452kcal/17g	297kcal/10g 431kcal/15g
저녁 간식		우유②	우유②	우유②	
일자	24일 (월)	25일 (화)	26일 (수)	27일 (목)	28일 (금)
야간 연장	닭살취나물덮밥⑤④⑤ 실파장국⑤④ 감자채볶음⑤④ 배추김치/백김치⑨	백미밥 청경채맑은국 새우살양송이볶음⑤④⑨ 근대나물⑤④ 배추김치/백김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤④ 가자미양념찜⑤④ 애호박나물⑤④ 배추김치/백김치⑨	백미밥 청국장⑤④ 쇠고기양파찜⑤④⑥ 시래기나물⑤④ 배추김치/백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤④ 돈육당근조림⑤④⑩ 콩나물무침⑤④ 배추김치/백김치⑨
열량(kcal) 단백질(g)	영아 288kcal/13g 유아 411kcal/19g	286kcal/13g 408kcal/19g	306kcal/16g 437kcal/23g	274kcal/12g 429kcal/18g	333kcal/15g 476kcal/22g
저녁 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
일자	31일 (월)	■ 1일 에너지권장량 :단백질 (2025한국인영양소섭취기준) 영아 900kcal :20g, 유아 1400kcal:25g ■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.			

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	배추김치		수산물		두부	만두 너비아니
	쌀	잡쌀	기장 수수	차조 흑미					배추	고춧가루	고등어 갈치 오징어	명태		
	국산	국산	국산	국산					국산	국산	국산	러시아 산	국산	국산