



발행일: 2026.07.31
원 장: 윤미영
영양사: 남유선, 이호경

영아식단 8월



대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

첫째 주		8/31(월)									
오전간식		★베									
점심	기장밥	▶  당나귀 당·나·귀 식단이 제공됩니다.									
	시금치맑은국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치	※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요! ▶ “★” 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다. ▶ “◎” 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다. ▶ [2026년도 건강 식생활 프로그램-당·나·귀] 채소를 활용한 저당 레시피 공모전 메뉴를 소개합니다. 메뉴는 다운숲어린이집에서 제공해주신 ♥토마토 톡톡! 두부 리조토♥입니다.									
오후간식		연두부찜&양념장⑤⑥									
열량kcal/단백질g		335.1	10.6								
둘째 주		3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)					
오전간식		★포도	크림스프②⑥	★참외	청경채죽⑤⑥	★사과					
점심	기장밥	백미밥	백미밥	찰현미밥	흑미밥						
	콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기시래기국⑤⑥⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 에호박나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	버섯맑은국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 백김치	미소장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	북엇국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 무나물볶음⑤⑥ 백김치						
오후간식		♥토마토 톡톡! 두부 리조토♥②⑤⑩	간장비빔국수⑤⑥	편향도그①②⑥⑩	★찐감자/우유②	소보로빵①②④⑥/ 우유②					
열량kcal/단백질g		457.4	16.3	399.5	19.9	402	13.9	463	14.9	439.9	14.1
셋째 주		10(월) 	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복					
오전간식		★바나나	치즈죽②⑤⑥	★자두	들깨죽	★수박					
점심	기장밥	백미밥	백미밥	달걀채소볶음밥⑤⑥⑩	찰현미밥	흑미밥					
	소고기묵국⑤⑥⑩ 순두부계란찜①⑤ 가지나물볶음⑤⑥ 백김치	표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기깍둑볶음⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨	송송 새우살버터구이②⑨ 과일요거트샐러드②⑩ 백김치	참치미역국⑤⑥ 매추리알소고기장조림①⑤⑥⑩ 숙주당근나물무침⑤⑥ 백김치	달걀탕⑩ 두부찜&양념장⑤⑥ 맛살오이초무침①⑤⑥⑩ 백김치						
오후간식		미니우동⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥	편만두⑤⑥⑩	★찐단호박/우유②	롤케이크①②⑥/우유②					
열량kcal/단백질g		367.2	13.2	412.7	14.8	348.6	18.9	449	18.7	455.1	19.9
넷째 주		17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)					
오전간식			두부채소죽⑤⑥	★참외	당근죽	◎★복숭아⑩					
점심	대체공휴일	백미밥	백미밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥	흑미밥					
		열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 백김치	청경채맑은국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치	송송 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 치커리유자청무침 깍두기⑨	아욱맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 백김치						
오후간식		시리얼&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	★찐고구마/우유②	밤식빵①②⑤⑥/우유②						
열량kcal/단백질g		433.4	15.5	392.5	17.5	450.3	12.3	422.7	17.1		
다섯째 주		24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금) 					
오전간식		★키위	안배운김치죽⑤⑥⑨	★멜론	모듬버섯죽⑤⑥	◎★샤인머스켓					
점심	기장밥	백미밥	백미밥	백미밥	찰현미밥	흑미밥					
	김장국⑤⑥ 소고기당근조림⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤⑥ 백김치	팽이버섯된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	맑은에호박국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑫ 파프리카초무침 백김치	◎두부된장국⑤⑥ 치즈계란말이①②⑤ 어묵양파볶음⑤⑥ 백김치	들깨묵국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑩ ◎가지나물볶음⑤⑥ 백김치						
오후간식		잼샌드위치①②⑤⑥	수박화채②	푸실리샐러드⑤⑥⑩	◎★찐미니단호박/우유②	카스테라①②⑥/우유②					
열량kcal/단백질g		373.2	14.2	400.8	12.8	348.3	12.7	422	17.8	441.5	15.5

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치/백김치	두부	순두부	연두부	콩나물	수산물
	백미	참쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입	기	기	기	배추	콩	콩	콩	콩	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	고등어
	가공품(농산물·축산물·수산물)																
	너비아니				참치				맛살				동그랑땡				어묵
	소	국내산	돼지	국내산	다랑어	베트남산	명태	러시아산	돼지	국내산	두부	국내산	돼지	국내산	명태	러시아산	

❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

(야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯

❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.



발행일: 2026.07.31
원 장: 윤미영
영양사: 남유선 이호경

유아식단 8월

대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

첫째주	8/31(월)									
오전간식	★배		▶ 당·나·귀 식단이 제공됩니다.							
점심	시금치맑은국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑦		※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요! ▶ “★” 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다. ▶ 🍷 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다. ▶ [2026년도 건강 식생활 프로그램-당·나·귀] 채소를 활용한 저당 레시피 공모전 메뉴를 소개합니다. 메뉴는 다운송어린이집에서 제공해주신 🍷토마토 특특! 두부 리조또🍷입니다.							
오후간식	연두부찜&양념장⑤⑥									
열량kcal/단백질g	519.9	16.5								
둘째주	3(월)		4(화)		5(수)		6(목)		7(금)	
오전간식	★포도		크림스프②⑥		★참외		청경채죽⑤⑥		★사과	
점심	기장밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑦		검정콩밥⑤ 돼지고기시래기국⑤⑥⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 애호박나물볶음⑤⑥ 깍두기⑦		백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑩⑫ 브로콜리계소스무침①⑤ ⑥ 배추김치⑦		찰현미밥 미소장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑦		흑미밥 북엇국⑤⑥ 너비아나구이⑤⑥⑩⑫ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑦	
오후간식	🍷토마토 특특! 두부 리조또🍷②⑤⑫		간장비빔국수⑤⑥		편향도그①②⑥⑩		★편감자/우유②		소보로랑①②④⑥/ 우유②	
열량kcal/단백질g	707.1	25.2	614.7	32.1	627.8	21.8	712.3	22.9	681.2	21.9
셋째주	10(월) 당·나·귀		11(화)		12(수)		13(목)		14(금) 말복	
오전간식	★바나나		치즈죽②⑤⑥		★자두		들깨죽		★수박	
점심	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 순두부계란찜①⑤ 가지나물볶음⑤⑥ 배추김치⑦		검정콩밥⑤ 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기감자볶음⑤⑥⑩ 양배추김치무침⑤⑥ 깍두기⑦		달걀채소볶음밥⑤⑥⑩ 송송 새우살버터구이②⑦ 과일요거트샐러드②⑫ 배추김치⑦		찰현미밥 참치미역국⑤⑥ 매추리알소고기장조림① ⑤⑥⑩ 숙주당근나물무침⑤⑥ 배추김치⑦		흑미밥 달걀탕⑩ 두부찜&양념장⑤⑥ 맛살요리초무침①⑤⑥⑩ 배추김치⑦	
오후간식	미니우동⑤⑥		핫케이크①②⑤⑥		편만두⑤⑥⑩		★편단호박/우유②		롤케이크①②⑥/우유②	
열량kcal/단백질g	569.4	20.6	637.2	24.3	541.1	29.1	695.1	29	704.5	30.8
넷째주	17(월)		18(화)		19(수)		20(목)		21(금)	
오전간식			두부채소죽⑤⑥		★참외		당근죽		🍷★복숭아⑩	
점심	당·나·귀 대체공휴일		검정콩밥⑤ 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑦		백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑦		콩나물밥&양념장⑤⑥ 송송 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 치커리유채청무침 깍두기⑦		흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑦	
오후간식			시리얼&우유②		잔멸치주먹밥⑤⑥		★편고구마/우유②		밤식빵①②⑤⑥/우유②	
열량kcal/단백질g			673.4	25.7	612.5	27.1	689.7	18.9	654.7	26.6
다섯째주	24(월)		25(화)		26(수)		27(목)		28(금) 당·나·귀	
오전간식	★키위		안매운김치죽⑤⑥⑦		★멜론		모듬버섯죽⑤⑥		🍷★샤인머스켓	
점심	기장밥 감장국⑤⑥ 소고기당근조림⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤⑥ 배추김치⑦		검정콩밥⑤ 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑦		백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑫ 파프리카초무침 배추김치⑦		찰현미밥 🍷두부된장국⑤⑥ 치즈계란말이①②⑤ 어묵양파볶음⑤⑥ 배추김치⑦		흑미밥 들깨묵국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑩ 🍷가지나물볶음⑤⑥ 배추김치⑦	
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥		수박화채②		푸실리샐러드⑤⑥⑩		🍷★편미니단호박/ 우유②		카스테라①②⑥/우유②	
열량kcal/단백질g	546.5	21.6	618.9	21.3	540.3	19.9	653.4	27.6	683.6	24.1

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기			닭고기		오리고기		백김치/배추김치		두부	순두부	연두부	콩버찌	수산물	
	백미	참쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	오징어	고등어				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	가공품(농산물·축산물·수산물)																						
	너비아니								참치		맛살		동그랑땡		돈까스		어묵						
소	국내산	돼지	국내산	다랑어	베트남산	명태		리시안산	돼지	국내산		두부	국내산	돼지	국내산	명태		리시안산					

- ❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.
(야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳갯
- ❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.



발행일: 2026.07.31
원 장: 윤미영
영양사: 남유선 이호경

연장식단 8월

대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

첫째주		8/31(월)							
	석식	백미밥		유부장국⑤⑥		치킨너겟&머스터드소스		①②⑤⑥⑨	
						오이초무침		배추김치⑨	
열량kcal/단백질g		426.2 14.4							
둘째주		3(월)		4(화)		5(수)		6(목)	
	석식	백미밥		백미밥		백미밥		백미밥	
		어묵국⑤⑥		아욱맑은국⑤⑥		들깨묵국⑤⑥		근대국⑤⑥	
		소고기양파조림⑤⑥⑩		에그스크램블①②⑤		돼지고기수육⑩		참치두부조림⑤⑥	
		가지나물무침⑤⑥		잔멸치조림⑤⑥		상추무침⑤⑥		버섯잡채⑤⑥	
		배추김치⑨		배추김치⑨		배추김치⑨		깍두기⑨	
열량kcal/단백질g		368.4 16.8		360.7 15.8		363.2 19.8		399.1 17.1	
셋째주		10(월)		11(화)		12(수)		13(목)	
	석식	백미밥		백미밥		백미밥		백미밥	
		부추맑은국⑤⑥		안매운김치국⑨		에호박된장국⑤⑥		얼갈이맑은국⑤⑥	
		순살삼치구이⑤⑥		미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑨		두부양념조림⑤⑥		돼지고기당근볶음⑤⑥⑩	
		시금치나물무침⑤⑥		열무나물무침⑤⑥		팽이버섯전⑤⑥		콩나물무침⑤⑥	
		배추김치⑨		깍두기⑨		배추김치⑨		깍두기⑨	
열량kcal/단백질g		366.5 17.7		370.4 13.1		390.6 11		360.5 14.2	
넷째주		17(월)		18(화)		19(수)		20(목)	
	석식	백미밥		백미밥		백미밥		백미밥	
		대채공휴일		감자국⑤⑥		우동국⑤⑥		미소장국⑤⑥	
				돼지고기찜국⑤⑥⑩⑨		떡갈비조림⑤⑥⑩⑨		들기름두부구이⑤	
				배추나물무침⑤⑥		근대나물볶음⑤⑥		어묵볶음⑤⑥	
				깍두기⑨		깍두기⑨		배추김치⑨	
열량kcal/단백질g				367.6 12.1		348.2 16.1		381.9 14	
다섯째주		24(월)		25(화)		26(수)		27(목)	
	석식	백미밥		백미밥		백미밥		백미밥	
		숙주맑은국⑤⑥		미역국⑤⑥		콩나물국⑤		사골국⑩	
		달걀채소볶음⑤⑥⑩		두부계란부침①⑤⑥		소고기장조림⑤⑥⑩		찐만두⑤⑥⑩	
		무나물무침⑤⑥		브로콜리깨소스무침①⑤⑥		아욱나물무침⑤⑥		청경채나물볶음⑤⑥	
		배추김치⑨		배추김치⑨		깍두기⑨		배추김치⑨	
열량kcal/단백질g		364.6 15.2		415.8 12.8		405.5 13.6		410.3 17.2	

원산지 표시	밥 / 국 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	백김치/배추김치		두부	연두부	순두부						
	백미	참쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입				배추	고춧가루									
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산				국내산	국내산									
	수산물				가공품(농산물·축산물·수산물)																	
	어묵				참치				떡갈비				미트볼				치킨너겟					
	명태		러시아산		다랑어		베트남산		소	국내산	돼지	국내산	돼지	국내산	닭	국내산	닭	국내산				

❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳자른

❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.